

Grosser Brustmuskel (Pectoralis major)

Der große Brustmuskel entspringt am Brustbein, am Schlüsselbein und am Knorpel der 2.-6. Rippe und setzt vorne am Oberarmknochen an.

Er ist in drei Teile unterteilt:

- der Obere (Schlüsselbein-Teil)
- der Mittlere (Brustbein-Rippen-Teil)
- der Untere (Bauch-Teil)

Bewegung:

- seitlich zum Körper ziehen des Armes
- nach vorne führen
- nach innen rotieren

Übung für Einsteiger:

Brustpresse sitzend oder liegend am Gerät



Übung für Fortgeschrittene:

Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln (je grösser der Winkel zwischen Boden und Rücken, desto stärker wird der obere Anteil des Brustmuskels angesprochen)

