

## PECTORAL MAYOR

### CARACTERÍSTICAS GENERALES

El **pectoral mayor** (o pectoral ancho) es un músculo superficial, ancho y plano, situado en la región anterior-superior del tórax. Sus fibras se extienden horizontalmente en forma de abanico, desde el extremo superior del húmero hacia el centro del pecho. Este músculo cubre al **pectoral menor**, músculo que estudiaremos aparte.

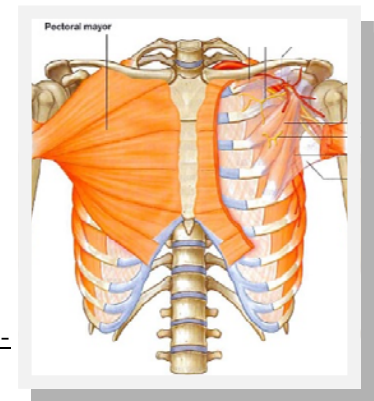


### INSERCIONES

**Inicio:** Se distinguen dos claras secciones:

- **Haz superior:** Nace en la clavícula (borde anterior).
- **Haz inferior**, que nacen en la zona esterno-costal:
  - Esternón (cara anterior).
  - 6 primeros cartilagos costales (cara anterior).
  - Aponeurosis del oblicuo externo.

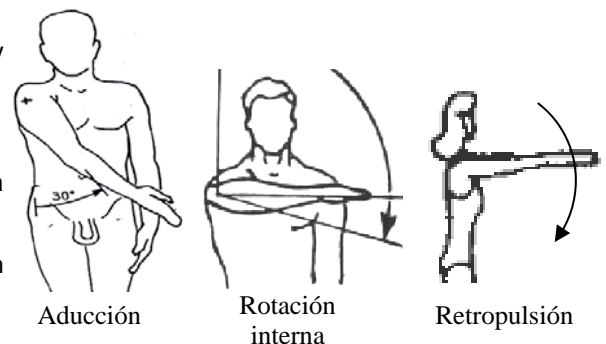
**Finaliza:** Todas las fibras se reúnen en forma de tendón aplanado sobre el húmero (labio lateral de la corredera bicipital).



### ACCIÓN (Con el tronco fijo)

El conjunto realiza la **aducción** del brazo (gesto de abrazar) y **rotación interna** (gesto de hacer un pulso).

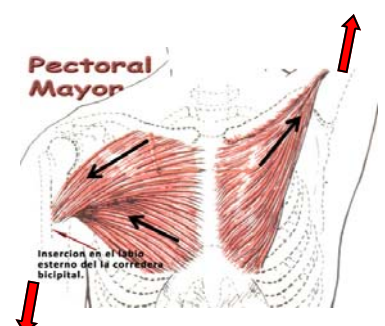
- **La sección inferior** también realiza la retropulsión hasta los 0 grados.
- **La sección superior**, opuestamente, realiza la antepulsión (60 primeros grados).



### (Con el brazo fijo)

Dependerá de la posición del brazo:

- **Con el brazo elevado**, el conjunto eleva costillas (músculo inspirador).
- **Con el brazo descendido** (caído):
  - La sección superior desciende la clavícula.
  - La sección inferior eleva costillas (facilitan la inspiración profunda).



## LOCALIZACIÓN / PALPACIÓN

- Cuando ponemos la mano al corazón, solemos colocarla sobre el pectoral izquierdo.
- En mujeres, la mayor parte de su superficie está cubierta por lóbulos mamarios y una gruesa capa de tejido adiposo.
- Localizamos los huesos de inserción: esternón, clavícula, costillas y húmero.
- Con el gesto de cerrar una puerta, la otra mano palpa el pectoral mayor contraerse y reconoce su forma.
- En la parte anterior de la axila podemos pinzar el gran tendón que se fija al brazo.



## NECESIDADES COMUNES

- Como todo músculo superficial en general, dispone de gran amplitud y potencia de movimiento. En los primates, actúa plenamente con los gestos de abrazar con fuerza y trepar.
- En cambio, nuestros hábitos actuales no suelen ejercitar el pectoral con plenitud, lo que conlleva un sistemático acortamiento y principalmente debilitamiento del músculo.
- Por otro lado, los estados de alerta mental (estrés, ansiedad, etc.) suelen provocar contracciones reflejas del pectoral que con el tiempo podrán perjudicarlo. Podemos dar énfasis a la espiración profunda para relajar la zona.
- Por lo tanto, en nuestra práctica deberíamos tener en cuenta ejercitar este músculo en profundidad, sobretodo fortalecerlo. Algunos excelentes ejercicios son la natación, escalada o colgarse de una barra alta.

## EN LA PRÁCTICA DE YOGA

### FORTALECIMIENTO



Posturas sobre brazos flexionados, como caturanga dandâsana



Salabhâsana



Garudâsana

### FLEXIBILIDAD



Jathara parivartanasana



Purvotanâsana



Gomukhâsana



Urdhva dhanurâsana



Bhujangâsana asistida