

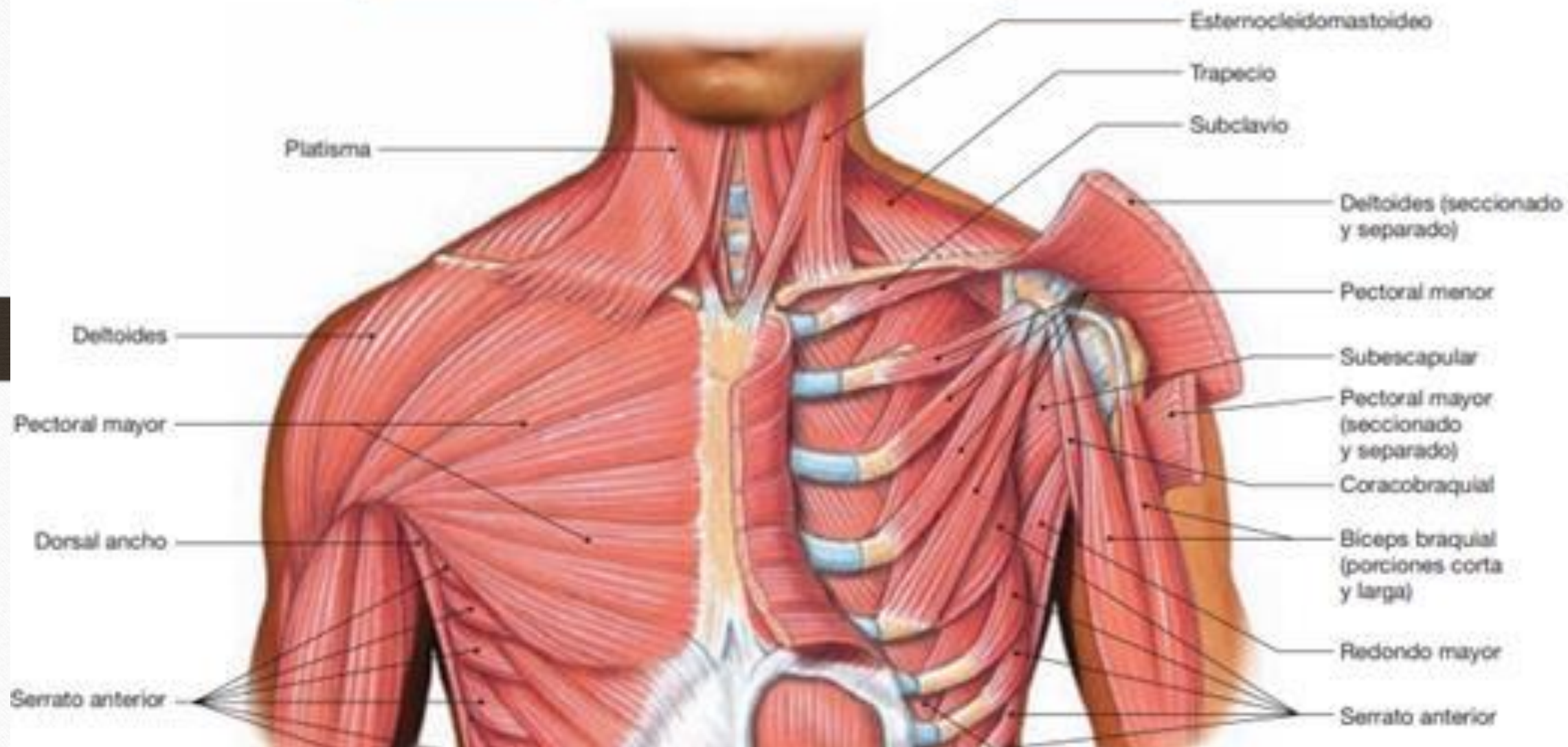
# Musculatura de la mitad anterior superior del tronco

---

Subclavio, Intercostales, Serrato anterior o mayor y Pectorales

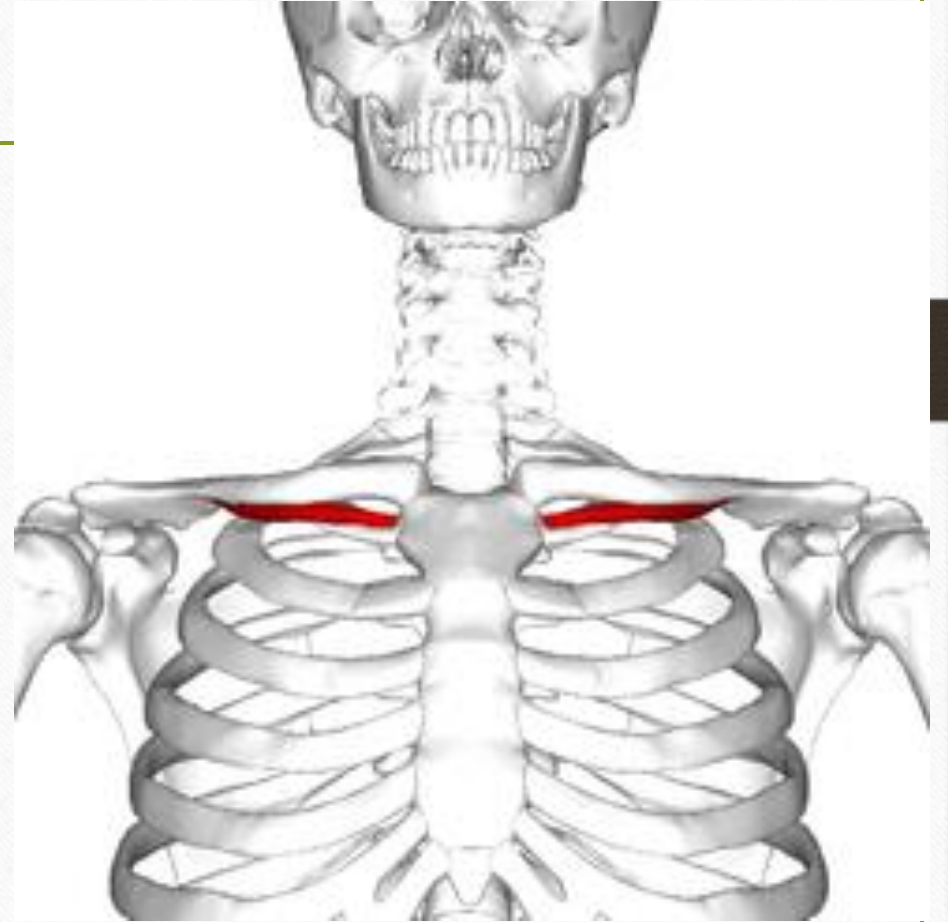
SUPERFICIAL

PROFUNDO



# Subclavio

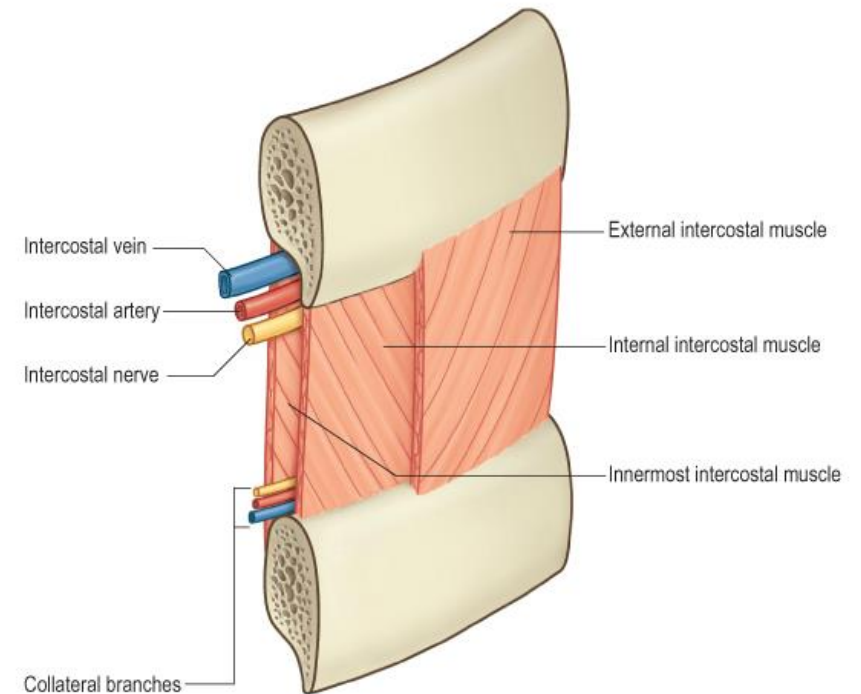
- **Origen:** Cara inferior de la clavícula
- **Inserción:** 1<sup>a</sup> costilla
- **Acción:** desciende la clavícula para fijarla



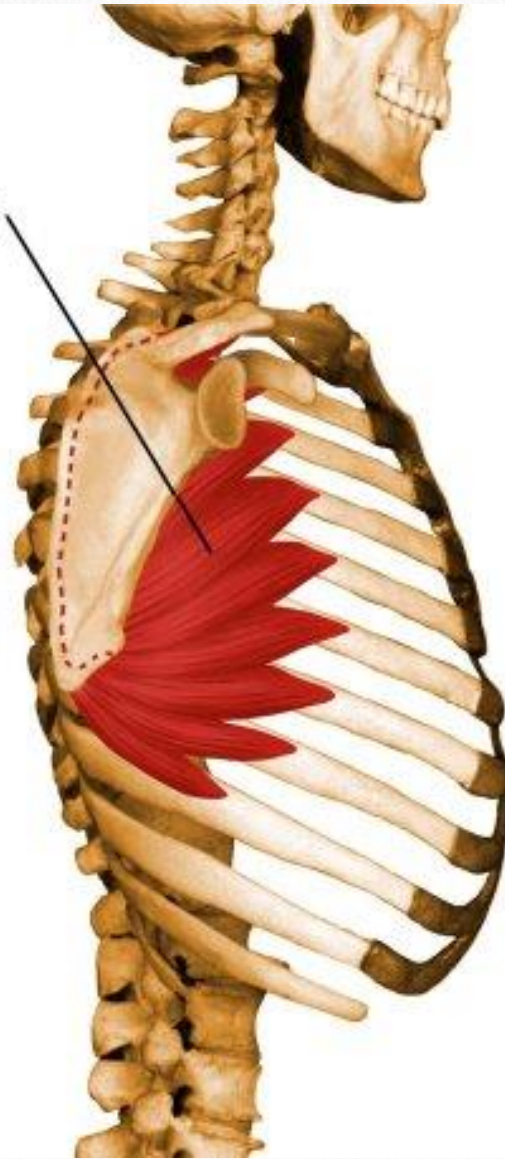
# Intercostales

Músculos que ocupan el espacio que hay entre las costillas. Tenemos:

- **Intercostales internos:** sus fibras son oblicuas y van de abajo a tras
- **Intercostales externos:** sus fibras son oblicuas y van de abajo a delante
- **Acción:** su función es crea una conexión entre las costillas, para así generar un bloque de la caja torácica. Gracias a ellos, si un músculo tira de la primera costilla hace ascender a todas las demás, de la misma manera que lo hacen con las costillas inferiores los músculos espiradores.



SERRATO MAYOR



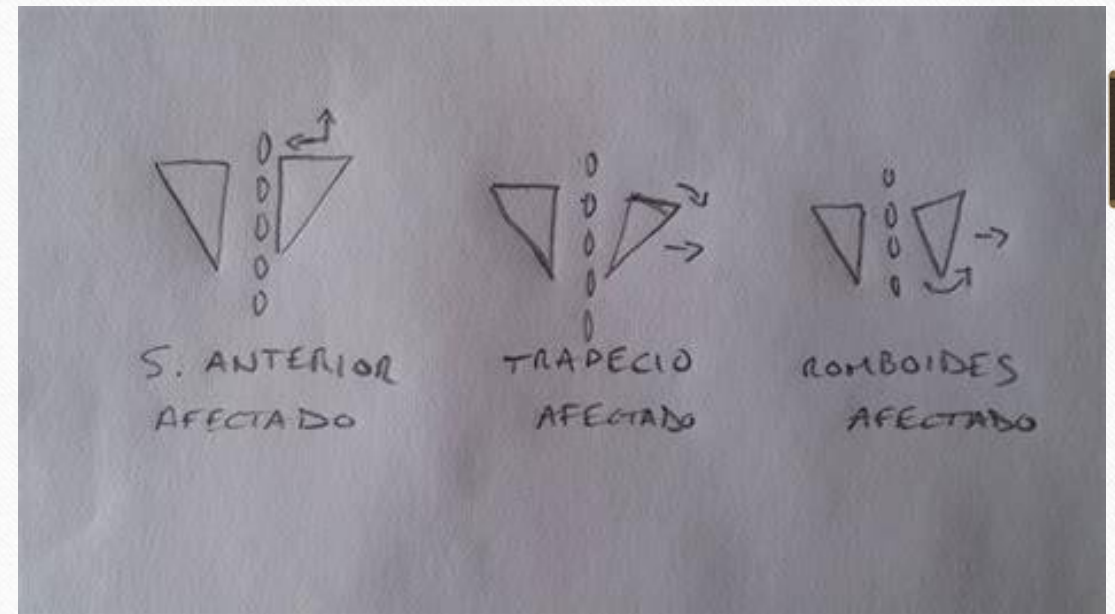
# Serrato mayor o anterior

---

- **Origen:** borde interno de la cara anterior del omóplato
- **Inserción:** mediante diferentes haces musculares en la cara lateral de las 10 primeras costillas
- **Acción:**
  - Costillas fijas: pega el borde interno de la escápula al tórax, la abduce y genera un campaneo externo (acción de empujar con el brazo)
  - Omóplato fijo: eleva las costillas, músculo inspirador

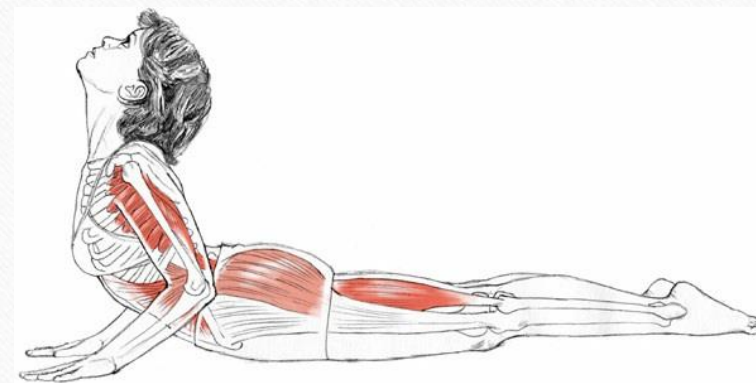
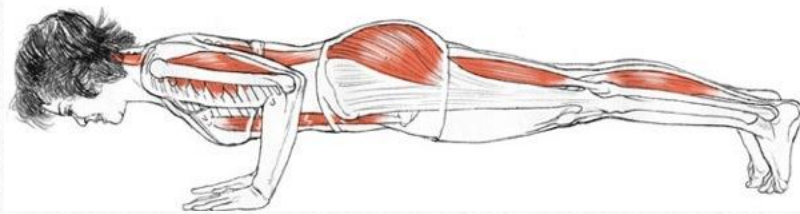
Fija la escápula para favorecer la acción de las EEES, trabajando conjuntamente con el trapecio para estabilizar el omóplato
- **Retracción:** genera un bloqueo tanto en la escápula como en la respiración
- **Debilidad:** escápula alada

# ESCAPULA ALADA



- Fortalecimiento:

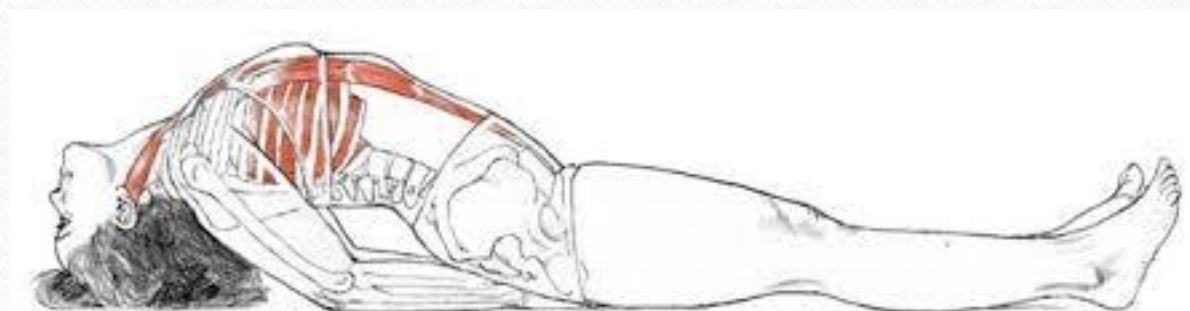
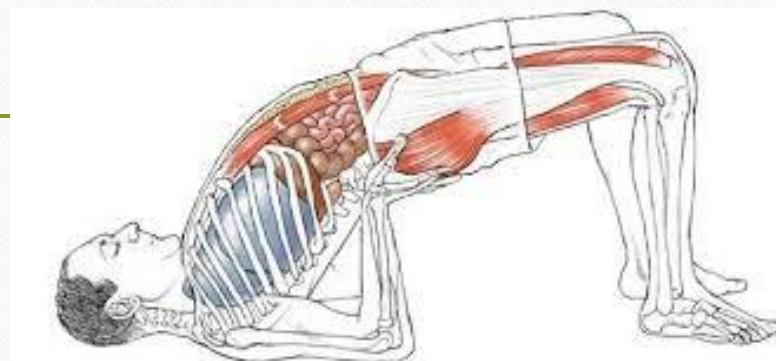
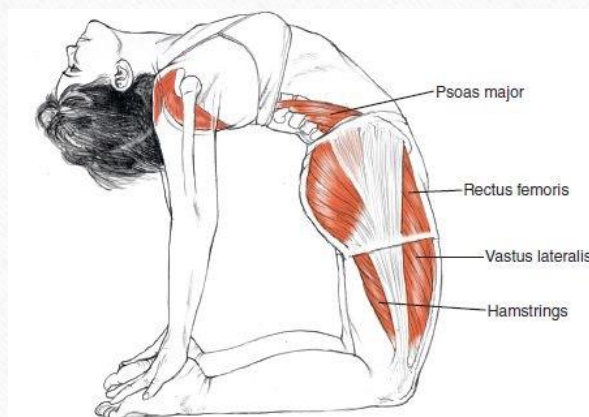
Chaturanga dandasana, Kumbhakasana, Bakasana o Bhujangasana





- Estiramiento

Ustrasana, Dvipada pitham, Virabhadrasana II o Matsyasana

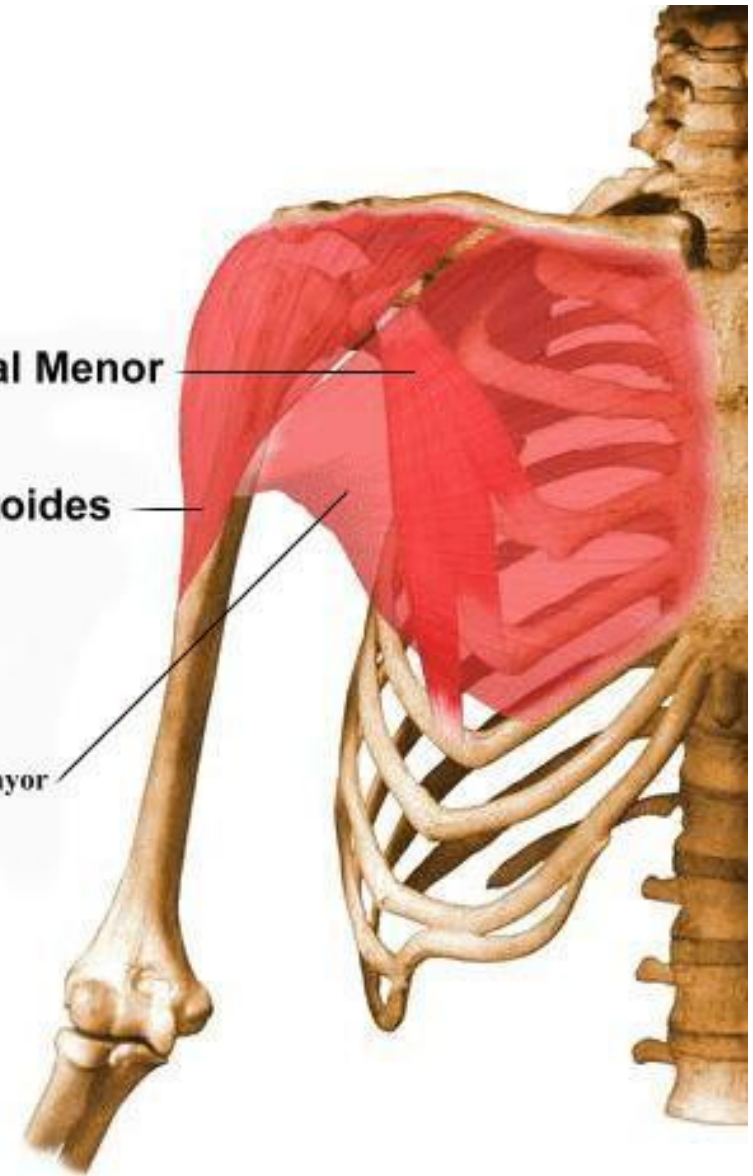


# Pectorales

**Pectoral Menor**

**Deltoides**

**Pectoral Mayor**



## Pectoral mayor

---

- **Origen:** en los dos tercios internos de la cara anterior de la clavícula, a lo largo del esternon, en los cartílagos costales de las 6 primeras costillas y en la 7ª costilla
- **Inserción:** todas sus fibras se unen y torsionan hasta insertarse en la cresta externa de la corredera bicipital del húmero
- **Sinérgicos:** dorsal y cabeza larga del triceps
- **Antagonistas:** deltoides medio, cabeza larga del biceps, supraespinoso e infraespinoso

## Pectoral Menor

---

- **Origen:** de la 2ª a la 5ª costilla
- **Inserción:** apófisis coracoides de la escápula
- **Sinérgicos:** Romboides y dorsal
- **Antagonistas** fibras superiores del trapecio

- **Acción:**

---

- Caja torácica fija: aducción y rotación interna del brazo.

- Fibras superiores: llevan el brazo en antepulsión hasta los 60°
- Fibras inferiores: traen el brazo elevado en retropulsión para llegar a la posición anatómica

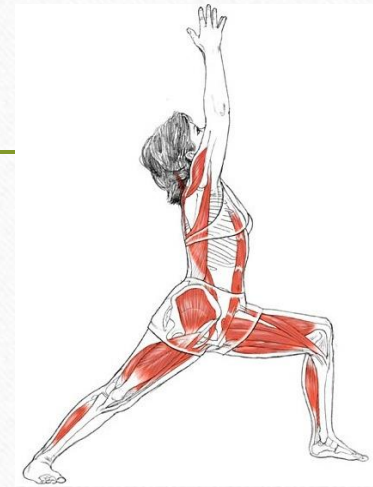
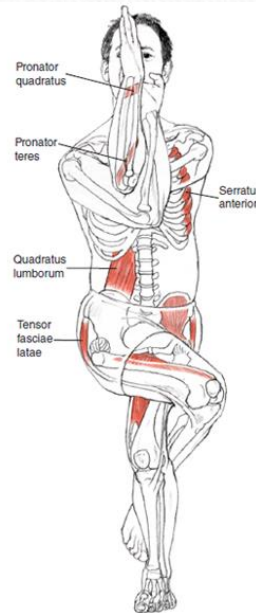
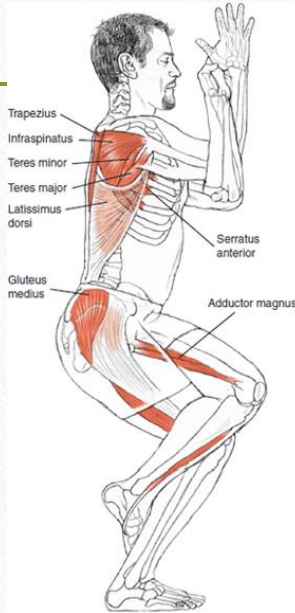
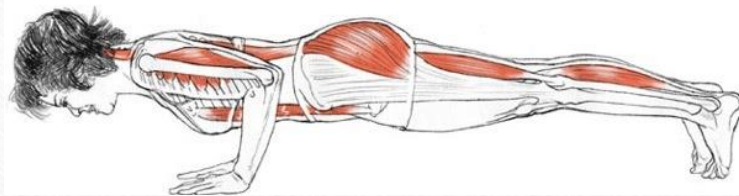
- Punto fijo hombro:

- Fibras superiores: descienden la clavícula
- Fibras inferiores: inspiradoras
- Con el brazo en antepulsión todas las fibras son inspiradoras

- ❖ El Pectoral menor con costillas fijas lleva la escápula hacia delante, a dentro y abajo, despegando su ángulo inferior del tórax.

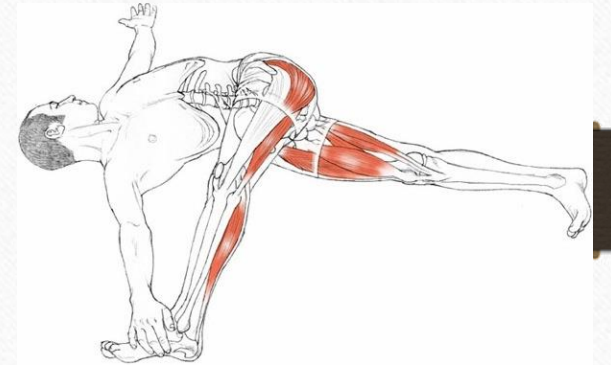
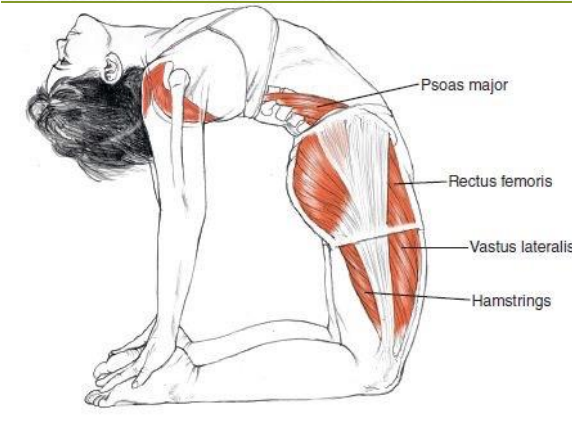
- Fortalecimiento

Chaturanga dandasana, Garudasana, Virabhadrasana I, Dhanurasana o Bakasana



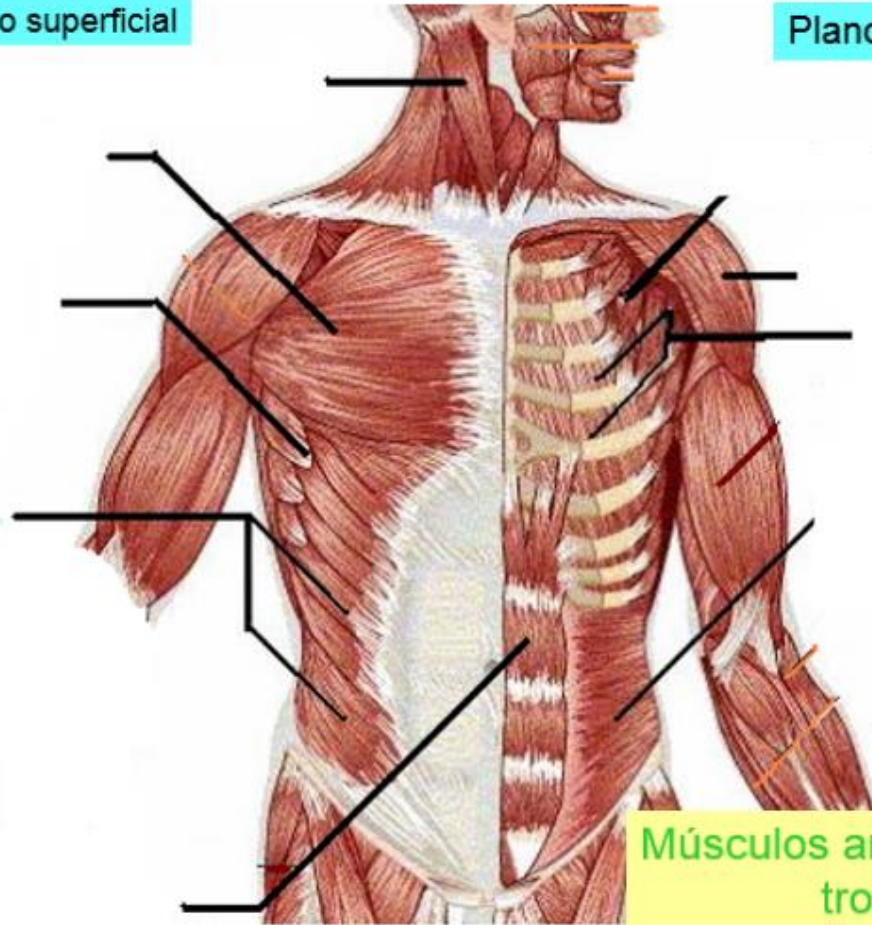
- Estiramiento

Natarajasana, Virabhadrasana I, Ustrasana o Jathara Parivrtti



Plano superficial

Plano profundo



Músculos anteriores del tronco