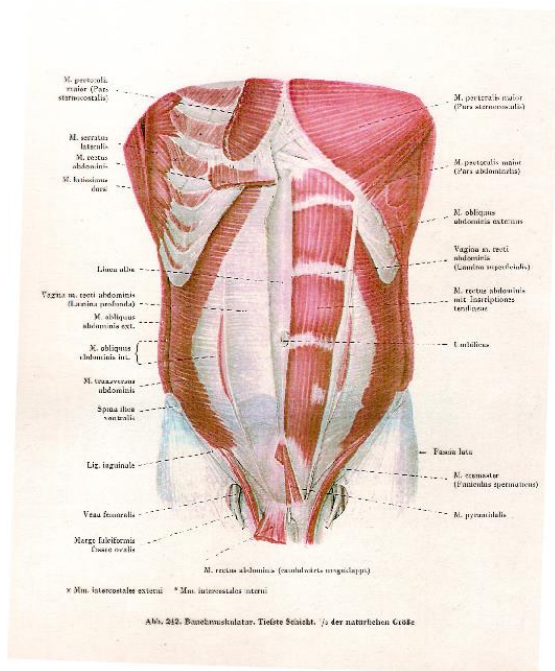


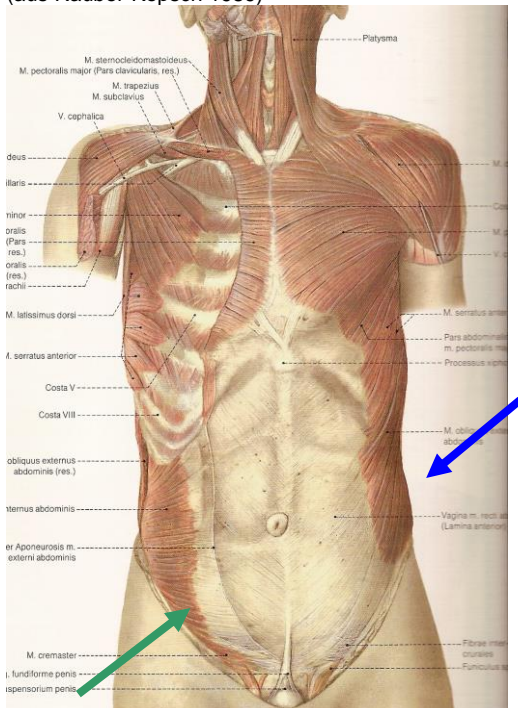
2.4 Bauchmuskulatur

Die Bauchmuskulatur unterteilt sich in:

- Gerade -
- Schräge -
- Quere Bauchmuskulatur (Calais Germain S.94 – 97)



(aus Rauber-Kopsch 1989)



(aus Lanz-Wachsmuth 1985)

Gerade Bauchmuskulatur

Der **M.Rectus abdominis** verläuft gerade, parallel zur Körperlängsachse und ist in mehrere Abschnitte unterteilt. Er wirkt als Beuger der Wirbelsäule.

Der **M.Pyramidalis** entspringt unten am Schambein an und setzt an der Linea Alba (weisse Linie zwischen den beiden Rectus) an und spannt diese.

Quere Bauchmuskulatur

M.Transversus entspringt an den Rippen und an der Fascie thorakolumblais und am Becken und zieht nach vorn in die Aponeurose.

Schräge Bauchmuskulatur

Aussen liegt der **M.Obliquus externus**, rechts im Bild ⇒ zieht von seitlich oben schräg nach unten gegen die Mitte (blauer Pfeil).

Darunter liegt der **M.Obliquus internus**, links im Bild ⇒ zieht von seitlich unten nach vorn oben in die Mitte (grüner Pfeil).

Sie sind bei Drehbewegungen zwischen Becken und Brustkorb zuständig und unterstützen die Atmung.

Der M. obliquus externus der einen Seite arbeitet mit dem M. obliquus internus der gegenüberliegenden Seite synergistisch.