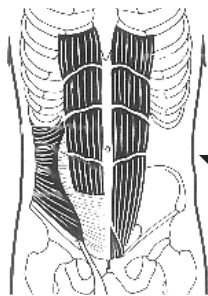


PILATES Die Bauchwandmuskulatur

Muskel	Ursprung	Ansatz	Funktionen
Gerader Bauchmuskel M. rectus abdominis	Brustbein, sowie 5.-7. Rippe	Schambein, Symphyse	1 Vorneigung des Rumpfes 2 Hebung des Beckens 3 Bauchpresse
Schräger äußerer Bauchmuskel M. obliquus externus	5.-12. Rippe	Darmbeinkante, Rektusscheide, am inguinalen Band,	1 Vorneigung des Rumpfes 2 Hebung des Beckens 3 Drehung des Rumpfes 4 Bauchpresse
Schräger innerer Bauchmuskel M. obliquus internus	Darmbeinkante, lumbale Aponeurose, am inguinalen Band,	Untere Rippen, Rektusscheide, Übergang in den M. cremaster	1 Vorneigung des Rumpfes 2 Hebung des Beckens 3 Drehung des Rumpfes 4 Bauchpresse
Querer Bauchmuskel M. transversus abdominis	Innenfläche der sechs unteren Rippen, Darmbeinkante	Rektusscheide	Horizontale Verspannung der Bauchwand - Bauchpresse
Quadratischer Lendenmuskel M. quadratus lumborum	Darmbeinkante	12. Rippe, Querfortsätze der Lendenwirbel 1-4	1 Senkung der 12. Rippe (Expiration) 2 Seitwärtsneigung des Rumpfes
Großer Lendenmuskel M. psoas major	Th 12 und L1-4 (5) Querfortsätze und Wirbelknochen	Kleiner Rollhügel (Trochanter minor)	Hüftbeugung, Außenrotation, Seitneigung (einseitig kontr.)

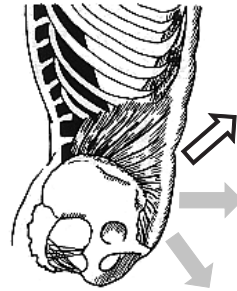
Die **Aponeurosen** der schrägen äußeren und schrägen inneren Bauchmuskulatur bilden die vordere **Rectusscheide** für die beiden Stränge des geraden Bauchmuskels, die Aponeurose des queren Bauchmuskels bildet den hinteren Anteil. Ab der Höhe des Nabels kommt dann die flächenhafte Sehne des queren Bauchmuskels vorne noch dazu.



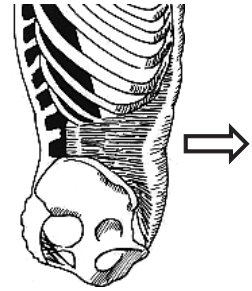
Gerader Bauchmuskel



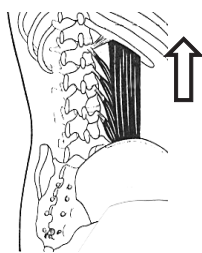
Schräger äußerer Bauchmuskel



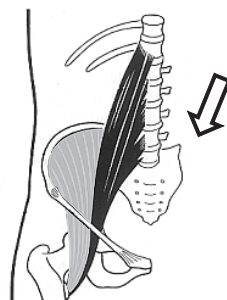
Schräger innerer Bauchmuskel



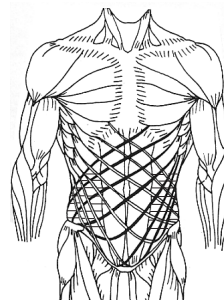
Querer Bauchmuskel



Quadratischer Lendenmuskel



Großer Lendenmuskel (m.psoas major)



Die Verflechtung der Bauchmuskulatur bildet eine flexible Schutzwand der inneren Organe

