

Brustwand- und Bauchwandmuskulatur

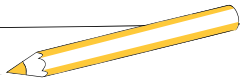
Die **Zwischenrippenmuskeln** bilden die eigentliche Brustwandmuskulatur. Sie verlaufen als kleine Muskeln zwischen den einzelnen Rippen bzw. zwischen Rippen und Brustbein. Sie unterstützen die **Brustatmung**, indem sie die Rippen nach oben bzw. nach unten ziehen und damit den Brustkorb erweitern oder verengen.

Die anderen Muskeln, die sich im Bereich des Thorax befinden, wie z.B. die Brustmuskeln, sind in erster Linie für Bewegungen von Arm und Schulter zuständig. Sie werden deshalb nicht zur Brustwandmuskulatur gezählt.

Die **Bauchwandmuskulatur** gliedert sich in seitliche, vordere und hintere Muskeln. Zu den seitlichen Bauchmuskeln zählen der **äußere** und der **innere schräge Bauchmuskel** (M. obliquus externus abdominis und M. obliquus internus abdominis) und der **quer verlaufende Bauchmuskel** (M. transversus abdominis). Die seitlichen Bauchmuskeln ziehen von Rippen, Beckenkamm und der Faszie der tiefen Rückenmuskulatur in Richtung Bauchmitte. Dort gehen sie in breite Sehnenplatten über. In der **Linea alba** („weiße Linie“), die das Schambein über den Bauchnabel mit dem Brustbein verbindet, vereinigen sich die Sehnenplatten beider Seiten und ihre Fasern kreuzen auf die Gegenseite.

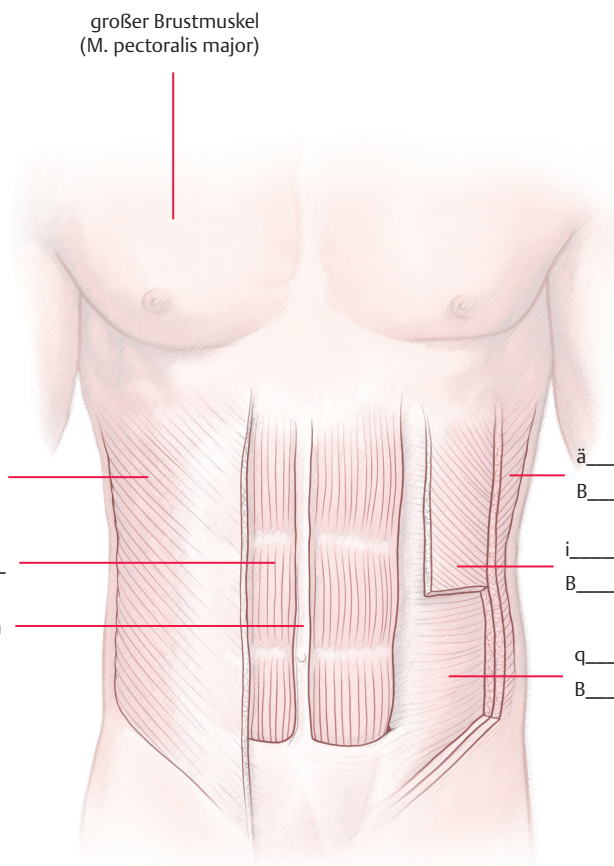
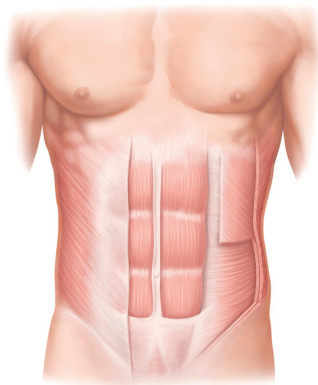
Der vordere Bauchmuskel ist der **gerade Bauchmuskel** (M. rectus abdominis). Er verläuft links und rechts der Linea alba zwischen den Sehnenplatten in der sog. **Rektusscheide**. Er verbindet das Schambein mit dem Brustbein. Hat man ihn gut trainiert, zeichnen sich seine einzelnen Abschnitte als „Sixpack“ unter der Haut ab. Die vorderen und seitlichen Bauchmuskeln neigen den Rumpf nach vorn und zur Seite. Sie unterstützen außerdem die Bauchatmung und sind an der Bauchpresse beteiligt.

Die beiden **hinteren Bauchwandmuskeln** verbinden die Wirbel bzw. Rippen mit dem Becken und dem Oberschenkelknochen. Sie können die Hüfte beugen und die Lendenwirbelsäule zur Seite neigen.



Das gibt's zu tun

Beschrifte die seitlichen und die vorderen Bauchmuskeln! Ihre Namen lassen sich durch ihre Lage und ihren Faserverlauf herleiten.



großer Brustmuskel
(M. pectoralis major)

ä _____ sch _____
B _____

g _____ B _____

Linea alba

ä _____ sch _____
B _____ (angeschnitten)

i _____ sch _____
B _____

q _____ v _____
B _____

