

Gestatten:

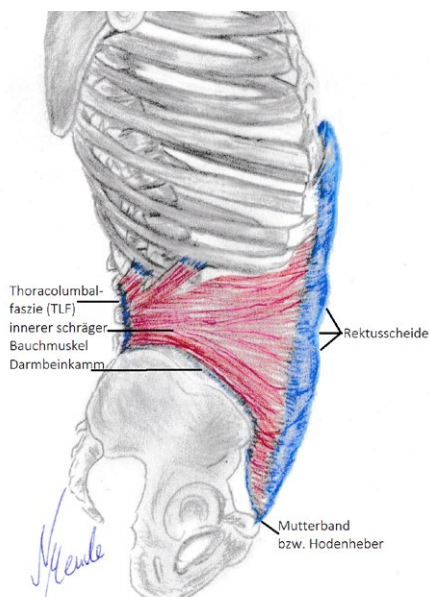
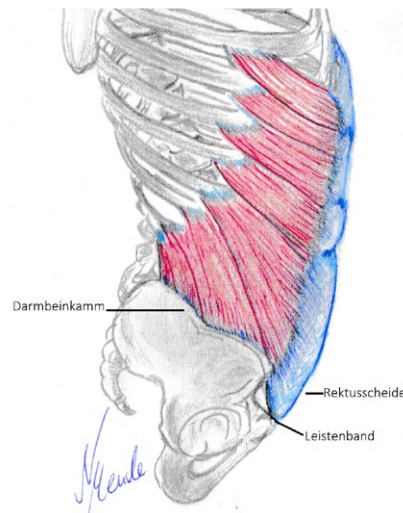
# Das Schrägsystem der Bauchmuskulatur

In unserer neuen Serie stellt Nici Mende die wichtigen Muskelgruppen vor. Zum Auftakt geht es um die Bauchmuskulatur. Davon hat der gerade Bauchmuskel zwar das beste Marketing – die laterale Gruppe leistet jedoch mehr nützliche Dienste und steht daher hier im Fokus.

## Der M. obliquus externus abdominis

Der äußere schräge Bauchmuskel findet seinen Ursprung in den Außenflächen der 5. bis 12. Rippe und folgt einem schräg abfallenden Verlauf, der im vorderen Körperbereich an der Rektusscheide, dem Darmbeinkamm und dem Leistenband seinen Ansatz findet. Was in vielen Abbildungen leider verloren geht, ist seine Position in der Rektusscheide. Der M. obliquus externus abdominis ist definitiv der äußerste Teil der Bauchmuskeln. Seine Sehnen bilden das vordere Blatt der Rektusscheide.

Sein Faserverlauf erklärt seine Funktionen: Er veranlasst eine Vorneigung des Rumpfes, hebt synergistisch das Becken und dreht den Rumpf zur Gegenseite. Außerdem bildet er einen stabilisierenden Teamplayer (Bauchpresse) im Mantelsystem der Bauchhöhle.



## Der M. obliquus internus abdominis

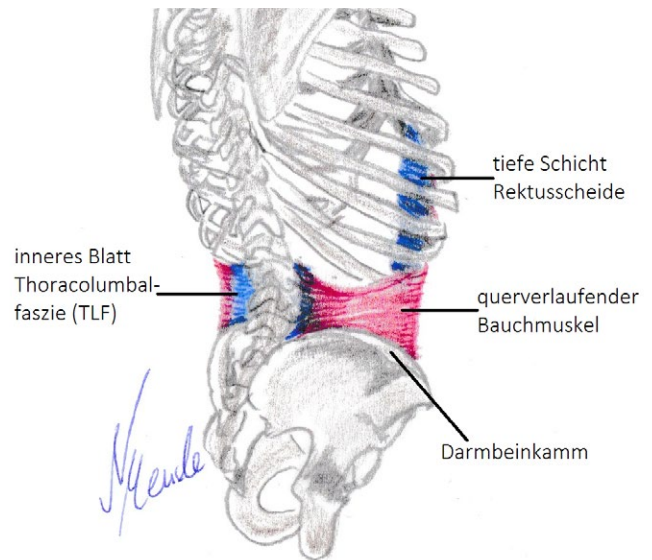
Der innere schräge Bauchmuskel entspringt der lumbalen Sehnenplatte, bekannt als Fascia thoracolumbalis (TLF), dem Darmbeinkamm und dem Leistenband. Von hier aus verläuft er schräg aufwärts in Anteilen nahezu waagrecht zu seinen Ansätzen an den unteren Rippen, der Rektusscheide und, je nach Geschlecht, in den Übergang zum M. cremaster (männlich = Hodenheber) bzw. in das Mutterband bei Frauen. Die Positionierung in der Rektusscheide hängt vom Bereich des Muskels ab. Auf Höhe des Beckens findet an der Linea arcuata ein Positionswechsel statt. Im unteren Teil bildet das Schrägsystem das vordere Blatt, aufwärts dann das vordere und hintere Blatt der Rektusscheide.

Der Internus spannt ein weiteres stabiles Band als Mantel der Bauchhöhle, er ist für Rumpfnäigung und Drehung zur gleichen Seite zuständig und hat die Aufgabe, das Becken zu heben, den Rumpf vorzuneigen und die korsettähnliche Bauchpresse auszuführen.

### M. transversus abdominis

Der innerste Bauchmuskel verläuft von seinem Ursprung, der Innenfläche der 7. bis 12. Rippe, dem inneren Blatt der Thoracolumbalfaszie und des Darmbeinkammes (Crista iliaca) waagrecht/transversal nach vorn zum hinteren Blatt der Rektusscheide. Im Beckenbereich zieht er, wie bereits beschrieben, in das vordere Blatt. Wie auch der interne schräge Bauchmuskel, setzt er in Teilen geschlechts-spezifisch an.

Die Hauptfunktion dieses Muskels besteht in der Verspannung der Linea alba und der Rektusscheide und natürlich in der tiefen Thoracolumbalfaszie. Somit ist der Transversus der innere Anteil des Muskel-Sehnen-Apparates der lateralen Gruppe. Er überspannt aber den gesamten Bereich zwischen Schambein und Brustbein – ganz wie seine bereits beschriebenen Partner.



## SPECIAL FACTS

### Rektusscheide

Dass die verschiedenen Bauchmuskeln an der Rektusscheide ansetzen, die sich aus den zahlreichen Sehnen der verschiedenen Muskeln ergibt, ist bekannt. Fakt ist auch, dass Anteile des M. transversus in die innere Bauchwandfaszie (Fascia transversalis) einfließen. Das mehrschichtige Fasziensblatt der Rektusscheide ähnelt deutlich der Thoracolumbalfaszie (TLF) und wird ebenso über die schräge Bauchmuskulatur mitgespannt. Warum über eventuelle Verfilzungen/Verklebungen der Bauchfaszie wenig berichtet wird, kann an den Schmerzrezeptoren liegen, die in der TLF in einer wesentlich höheren Dichte vorkommen.

### Rückenschmerzen?

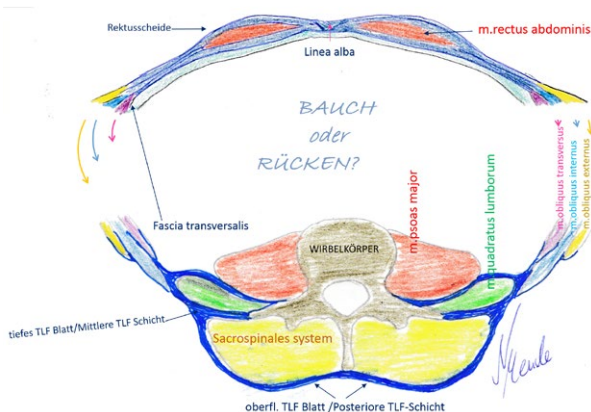
Ein stetig erhöhter Tonus auf den Bauchmuskeln kann das Gleiten der Muskelschichten gegeneinander verhindern und mit einem zusätzlich konstant starken Zug auf die Rückenfaszie (TLF) massive Schmerzen auslösen. Andererseits werden Rückenschmerzen auch durch ein zu schwaches laterales System ausgelöst, denn eine schlecht

oder fehlgespannte TLF kann Schmerzen im Rücken verursachen, die dem Gefühl des „Zerbrechens“ ähneln. In der Trainingsplanung sollte also eine angemessene Gleitfähigkeit und ebenso die Kraftfähigkeit und Sensomotorik berücksichtigt werden.

### Alltagsnutzen:

Die Verspannung dieser muskulären und faszialen Strukturen bildet also einen ringartigen „Zweckverband“, der

- die Stabilisierung (Bewegungsverhinderung) der Wirbelsäule unterstützt,
- zur Wirbelsäulenteilung (Blähkörper!) beiträgt,
- zum Schutz und zur Aktivierung der inneren Organe dient (z.B. Darmtätigkeit),
- expirationsunterstützend (Hilfe bei der Ausatmung) eingesetzt werden kann,
- Pressatmung auslösen kann (Bauchpressfunktion blockiert das Zwerchfell!) und dynamische Rumpfbewegungen ermöglicht.



### Was bedeutet das für Trainer?

Grundsätzlich wissen wir, dass unser Bauchraum mangels ausreichend fester, knöcherner Strukturen einen effektiven Schutzmantel benötigt, der zudem elastisch genug sein muss, sich ausdehnen zu können, wenn z.B. eine Schwangerschaft oder ein Überangebot von viszeralem (organischem) Fett besteht. Und wir wissen, dass die Kraftverteilung durch die Rektusscheide ermöglicht wird, die dafür funktionell und faszial gefördert werden sollte. Funktionelle Bauchübungen können zum Beispiel so aussehen:

## SEESTERN

Der Fokus dieser Übung liegt in der Förderung des Gleitverhaltens der jeweiligen Muskelhülle (Epimysium) und den beteiligten kollagenen Bindegewebsstrukturen (Myofaszien + Faszien). Die Übung kann sanft, schmelzend oder mit intensiven Dehnungszügen

(innere Aufspannung = hoher faszieller Anteil) durchgeführt werden. Je nach Leistungslevel (Einsteiger, Mittelstufe, Fortgeschritten) wird der Übungsverlauf erweitert.



1. Rückenlage (X) Arme und Beine weit aus dem Körper herausziehen.



2. Linksseitig Ellenbogen und Knie zusammenziehen + rechtsseitig Arm und Bein extrem strecken (Ferse aus dem Körper „herausschieben“).



3. Über die gegengleiche Streck- und Neigesituation den Körper zu linken/ geneigten Seite ziehen.



4. In Embryonalhaltung entspannen und die Gegenrichtung einleiten.



Übungsvariante mit herangezogenen Bein

## BALLING

Eine Übung zur sanften Entspannung, die eine angenehme Faserreaktion auslöst und gut geeignet ist für den lateralen abdominalen Bereich. Die Druckbelastung kann über die Beine reguliert werden.

Rückenlage mit Gymball 16 cm unter dem rechten TLF-Abschnitt. Je nach Bedarf die Beine aufstellen oder das rechte Bein überschlagen/heranziehen. Den Ball im Faserverlauf der lateralen Muskeln bewegen. Der Druck wird angenehm gehalten. Nach Bedarf die Beinpositionen variieren.



Übungsvariante mit übergeschlagenen Bein

## Hilfen zur Umsetzung

Unsere Kunden können das funktionelle Ansteuern nur sehr schwer umsetzen, daher empfiehlt sich der Einsatz von Metaphern und Hilfestellungen wie:

- Die Hände auf dem seitlichen Bauch liegen lassen, mit Husten oder Lachen das Verhalten der Bauchmuskeln erspüren.
- Die Rippen wie eine „Schiebetür“ zusammenziehen – hilft bei der Vorspannung der Mm. obliqui.
- Eine Blutdruckmanschette (manuelle Technik!) in Rückenlage im LWS-Bereich platzieren, leicht aufpumpen und dann ansteuern lassen, ohne die LWS und Hüfte zu bewegen. Check: Die Bewegung der mmHg-Nadel sollte sehr fein steuerbar sein. Die Nadel sollte nicht wild herumspringen!

Eine Erkenntnis ist sicher: Zu diesem System gehören noch weitere Muskeln, die wir dir in den folgenden Teilen dieser Serie vorstellen werden. In der nächsten Ausgabe kannst du dich auf den „Macho der Bauchmuskeln“, den M. rectus abdominis, freuen.



Nici Mende | TÜV zert. Personaltrainerin, Dipl.-Trainerin med. Fitness, Adv.Trainerin Fascial Fitness. Die Autorin ist Ausbilderin beim Gucker Kolleg Stuttgart, Konzeptentwicklerin von „Fascial Coach“ und „Faszienfitness für Senioren“ und arbeitet u.a. als freie Referentin für die Fascial Fitness Association. [www.fascial-coach.de](http://www.fascial-coach.de)