

MUSCULUS PYRAMIDALIS - KURZUEBERSICHT

Der Musculus Pyramidalis ist ein kleiner, dreieckiger Bauchmuskel, der unter dem Rectus Abdominis liegt. Er ist bei manchen Menschen nicht vorhanden - das ist voellig normal.

Funktionen

- Spannt die Linea alba (Sehnenmitte des Bauches)
- Unterstuetzt stabilisierend die vordere Bauchwand
- Spielt nur eine untergeordnete Rolle bei Bauchbewegungen

Uebungen

Der Pyramidalis wird nicht isoliert trainiert, da er sehr klein ist. Er wird automatisch aktiviert bei Uebungen, die Rectus Abdominis und Transversus Abdominis beanspruchen:

- Crunches / Sit-ups
- Planks
- Dead Bug
- Beinheben

Besonderheiten

- Muskel ist nicht bei jedem Menschen vorhanden
- Funktional fuer Bauchtraining nicht entscheidend
- Hilft leicht bei der Stabilitaet der Linea alba