

News Januar 2021

## Ausflug in die Anatomie: der Musculus rhomboideus major



Der Musculus rhomboideus major (lat., wörtlich „größerer rautenförmiger Muskel“) ist ein Skelettmuskel und gehört zur Rückenmuskulatur. Die Bezeichnung ergibt sich daraus, dass er als großer Rautenmuskel zusammen mit dem kleinen Rautenmuskel (Musculus rhomboideus minor), der oberhalb liegt, eine Raute bildet.

Der Musculus rhomboideus major entspringt an den Dornfortsätzen des ersten bis vierten Brustwirbels und setzt am rückenseitigen Rand des Schulterblatts (Margo medialis) an. Er wird vom Musculus trapezius überdeckt. Zusammen mit diesem Muskel befestigt er das Schulterblatt am Thorax und zieht es in Richtung Wirbelsäule.

Beim Menschen wird der Musculus rhomboideus major dem Musculus rhomboideus minor gegenübergestellt. In der Tieranatomie wird der Musculus rhomboideus dagegen in einen Musculus rhomboideus thoracis, Musculus rhomboideus cervicis und Musculus rhomboideus capitis unterteilt, der Musculus rhomboideus thoracis entspricht dem Musculus rhomboideus major.

Eine Schwäche des Musculus rhomboideus zeigt sich beim Menschen in der Ausprägung einer Scapula alata (Engelsflügel), d. h. einem Abstehen des medialen Schulterblattrandes vom Brustkorb.

Der Musculus rhomboideus major hilft auch bei der Aufrichtung des Oberkörpers und ist auch im Altershergang regelmäßig zu trainieren.

Die Übungen sind z. B.

- ein Herabführen der seitlich gestreckten Arme mittels eines Therabandes oder an einem Seilzug. Das Seil / Band wird von seitlich oben zum Körper geführt! Kann einzeln oder beidarmig durchgeführt werden!
- das Zusammenführen der Schulterblätter im Liegen (Bauchlage) und ein Anheben der Arme, oder im Stehen ein von vorne nach hinten führen eines fixierten Therabandes (an Sprossenwand, Türklinke o.ä.)
- TRX suspension trainer: Rudern stehend in leicht nach hinten geneigter Körperhaltung mit komplett angespanntem Rumpf oder in ähnlicher Position, die „W's“, bei dem die Handrücken/Oberarme nach hinten gedreht werden, so dass ein mit den Armen gebildetes W entsteht.

Seid fleißig ...

ever 

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**