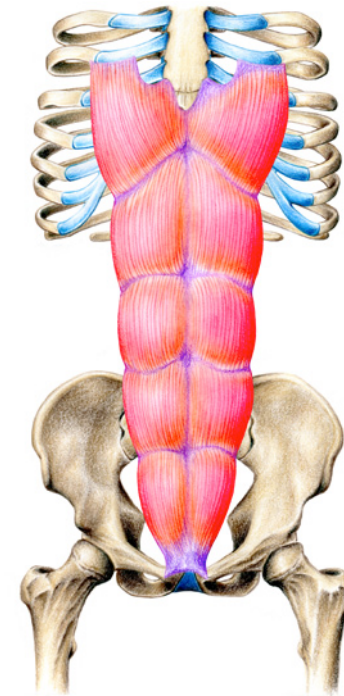


Quadratus lumborum

U	Revben 12 och ländryggens tvärvätskott 1-5	<i>Costae 12 och processus transversus L1-L5</i>
FÄ	Höftbenskamen	<i>Crista iliaca</i>
FU	Sidoböjning av bål	<i>Lateralflexion av bål</i>
Nn		<i>Intercostalis och Plexus lumbalis</i>



Rectus abdominis

U	Revbensbrosk 5-7 och utskott längst ut på bröstbenet	<i>Cartilago costales 5-7 och processus xiphoideus</i>
FÄ	Blygdbenet	<i>Pubis</i>
FU	Böjer i bålen	<i>Flexion i bål</i>
Nn		<i>Intercostales</i>

Kommentar: Parig muskel på var sida om medellinjen. I mitten finns linea alba (vita linjen) ett senstråk som bildas av övriga bukmuskler. Rectus abdominis kallas även för den raka bukmuskeln och är den muskel som ger "tvättbräda" på magen.