

DELTOIDES

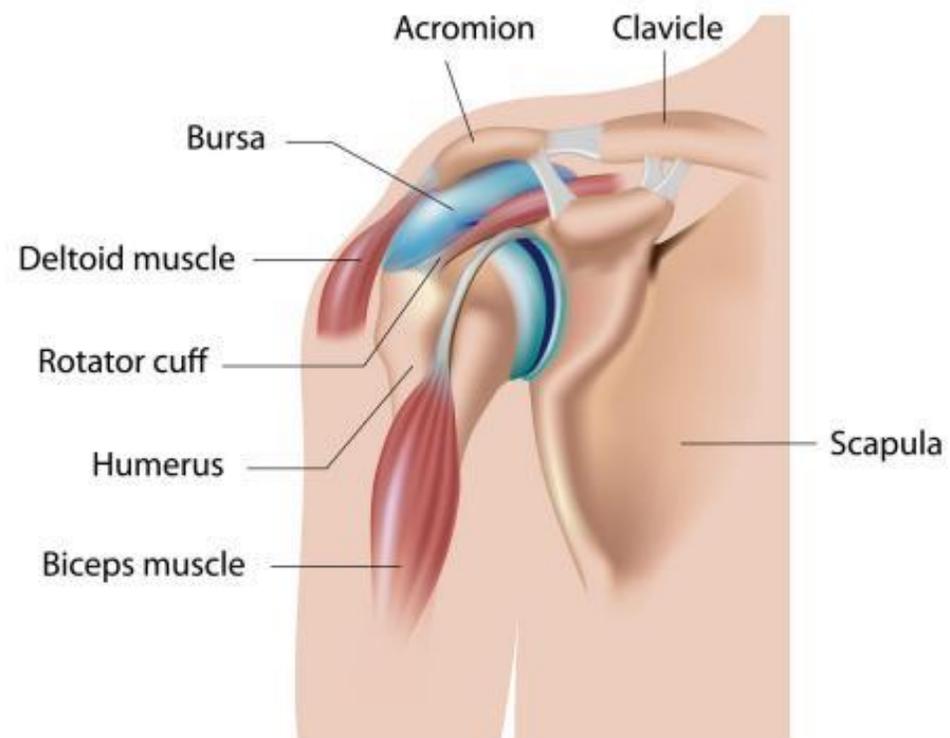
BY: CARLOS JJ VIERA

PROFESSOR:
LOPATEGUI

DESCRIPCIÓN/LOCALIZACIÓN

- Este músculo lo estructura lo que se le conoce como “la bola del hombro.”
- Se le llama deltoides debido a su forma larga y extensa y parecida a la letra griega delta. ▲
- Se encuentra básicamente en la cara anterior, lateral y posterior del hombro.
- Existen 3 deltoides, estos son: lateral, posterior y anterior.

DELTOIDES/IMAGEN



ORIGEN



El deltoides posee fibras que se forman en 3 fascículos, los cuales son:



1. Clavicular (anterior): Te permite mover el brazo hacia adelante.



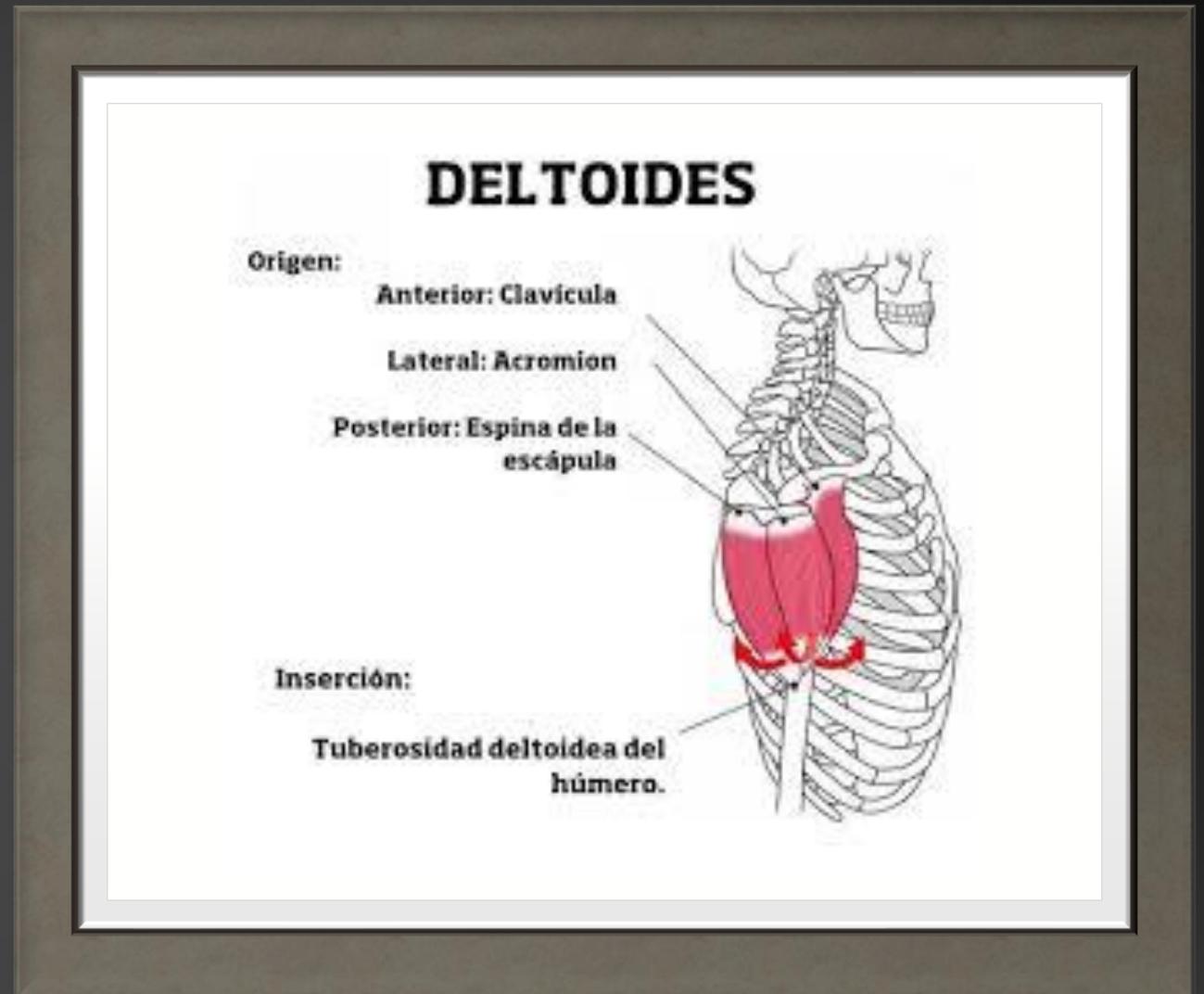
2. Espinal (posterior): Se localiza en la espina de la escápula y te permite mover el brazo hacia atrás.



3. Acromial: Se encuentra en el relieve óseo de la escápula y hace función en la separación del hombro. El acromial es el mas potente.

ORIGEN/INSERCIÓN

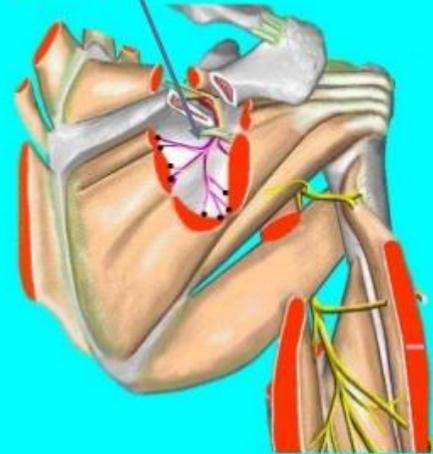
- Su inserción se encuentra en la cara lateral de 1/3 del húmero. A continuación verán la ilustración con su origen.



INERVAÇÃO

Infraespinoso: Inervación

Nervio supraescapular



Tronco superior desde los nervios espinales C5 - C6



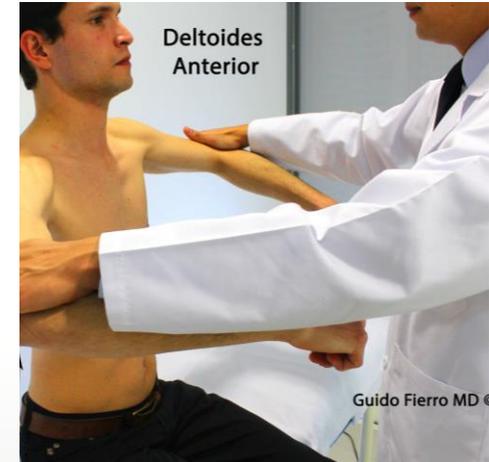
FUNCIÓN

Flexión/Extensión

Abducción/Aducción

**Rotación
Interna/Externa**

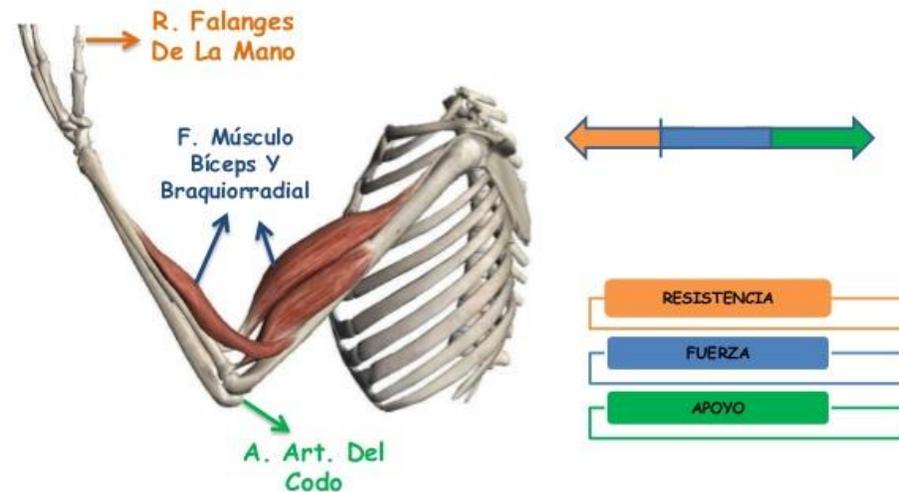
PALPACIÓN



GÉNERO DE PALABRA

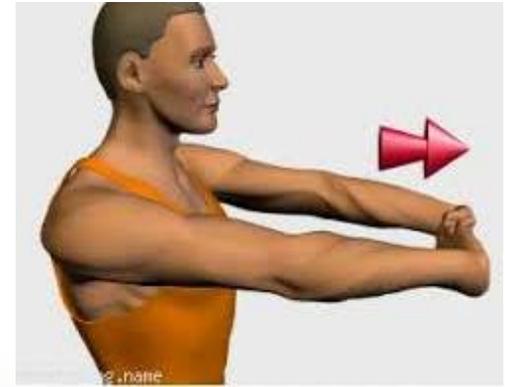
- El tipo de palanca es de 3er género. Se le llama así debido a su localización en la articulación glenohumeral y resistencia del brazo.

Brazo Como Palanca De Tercer Género



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

- Estos son algunos de tantos ejercicios de flexibilidad que se pueden realizar para el deltoides.
- Video:
<https://www.youtube.com/watch?v=cYF9gAvYJDg>



FORTALECIMIENTO /RESISTENCIA

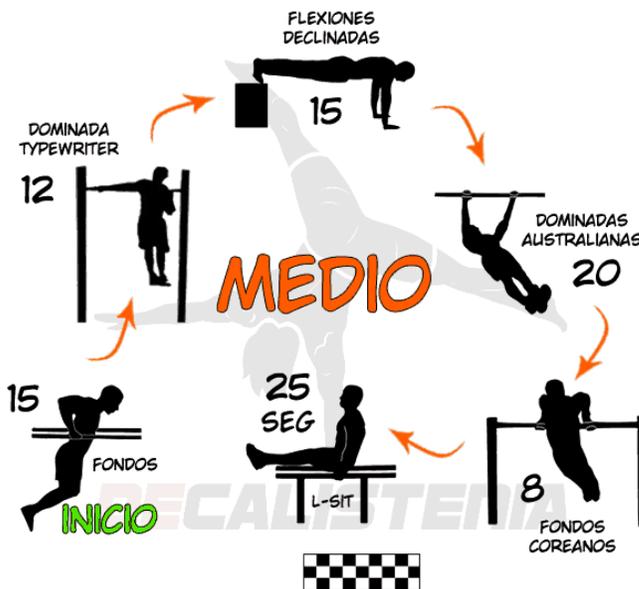


EJERCICIOS CALISTÉNICOS

RUTINA DEL LEÓN MARINO

WWW.DECALISTENIA.BIZ

HOMBROS



SERIES
4

3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
MÍNIMO DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

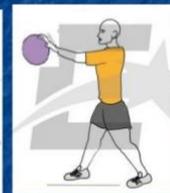
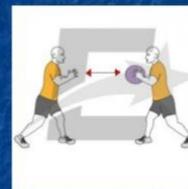


EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS

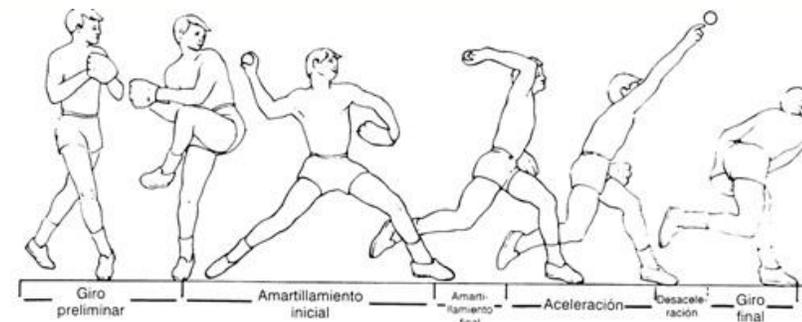


3- Ejercicios pliométricos:

Buscan aumentar la potencia y activación muscular en ciclos de estiramiento-acortamiento



ACCIÓN DEPORTIVA



Principio Se separan las manos Ambos pies en tierra Rotación externa máxima Se suelta la bola Final



**LESIONES
QUE
AFECTAN EL
ÁREA**

Manguito rotador

Inestabilidad en el hombro

Tendinitis

Bursitis

Luxaciones

PREGUNTAS / CIERTO O FALSO

- El hombro no afecta al deltoides. C/F
- El tipo de palanca del deltoides es de 3er género. C/F
- Existen solo 3 deltoides. C/F

REFERENCIAS

- <https://www.vitonica.com/anatomia/todo-sobre-el-hombro-v-musculo-deltoides#:~:text=El%20deltoides%20es%20el%20m%C3%BAsculo,lateral%20y%20posterior%20del%20hombro.>
- <https://www.ugr.es/~dlcruz/musculos/musculos/deltoides.htm>
- <https://www.dolor-muscular-articular.es/puntos-gatillo/autotratar-puntos-gatillo-y-vision-general/musculo-deltoides/>
- <http://temasmedicos27.blogspot.com/2014/12/palancas-oseas.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20genero%20de%20palanca%20es,resistencia%20el%20peso%20del%20brazo.>
- <https://www.bupasalud.com/salud/lesiones-manguito-rotador>

REFERENCIAS

- <https://es.slideshare.net/promerov/07-smf-infraespinoso-prv>
- <https://guidofierro.com/academico/examen-fisico-de-hombro/examen-neurologico-y-fuerza/>
- <https://www.runtastic.com/blog/es/5-ejercicios-para-hombros/#:~:text=Coge%20la%20botella%20con%20la,tres%20series%20por%20cada%20lado.>
- <https://decalistenia.biz/hombros/>
- <https://rehabilitacionpremiummadrid.com/blog/christian-villar/lesiones-deportivas-el-hombro/>