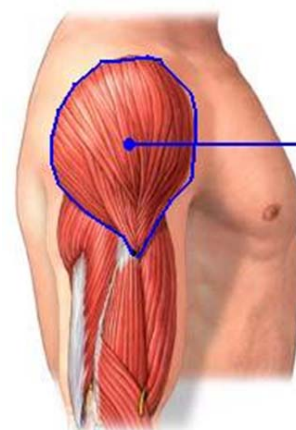


DELTOIDES - *musculus deltoideus*

CARACTERÍSTICAS GENERALES

Se aprecia una división de tres haces conectados sobre un mismo punto de inserción en el brazo.

- **Situación:** Extremo superior del brazo (cara lateral principalmente) envolviendo la articulación del hombro.
- **Disposición de las fibras:** Desde el húmero, sus fibras ascienden extendiéndose en forma de abanico sobre el hombro.
- **Nivel de profundidad:** Superficial
- **Forma:** de delta (triangular), formando un semicono que da la forma redondeada del hombro.

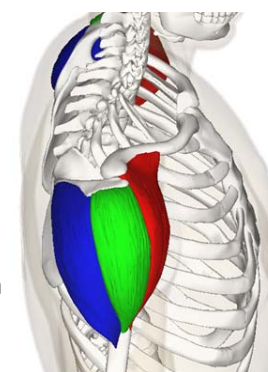


ORIGEN e INSERCIÓN

ORIGEN: Se divide en tres haces:

- **Haz anterior:** Nace en la clavícula (tercio externo del borde anterior).
- **Haz medio:** Nace en el acromion del omóplato (borde externo).
- **Haz posterior:** Nace en la espina del omóplato (borde exterior).

INSERCIÓN: Los tres haces convergen en la parte media del brazo, insertándose en el húmero (cara externa).

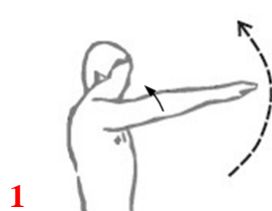
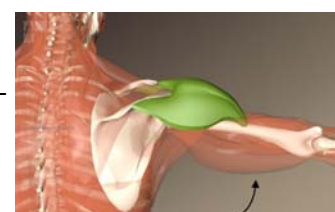


FUNCIÓN

Función principal: Elevación lateral del brazo. Las partes anterior y posterior del músculo añaden rotaciones hacia sus respectivos lados.

Según el haz muscular que actúa:

- **Deltoides anterior:** Elevación anterior (antepulsión) y rotación interna del brazo. (Figura 1)
- **Deltoides medio:** Elevación lateral (abducción) del brazo. (Figura 2)
- **Deltoides posterior:** Elevación posterior (retropulsión) y rotación externa del brazo. (Figura 3)



MÚSCULOS SINÉRGICOS - ANTAGÓNICOS

SECCIÓN	SINÉRGICOS	ANTAGÓNICOS
Deltoides anterior	<p>Antepulsión: Pectoral mayor (clavicular) y coraco-braquial. Accesoriamente: bíceps braquial y subescapular.</p> <p>Rotación interna: Subescapular, dorsal ancho, pectoral mayor y redondo mayor.</p>	<p>Retropulsión: Deltoides posterior, dorsal ancho y pectoral mayor (esternocostal)</p> <p>Rotación externa: Supraespinoso y redondo menor.</p>
Deltoides medio	<p>Abducción: Supraespinoso. Accesoriamente: subespinoso y bíceps (cabeza larga)</p>	<p>Retropulsión: Pectoral mayor, dorsal ancho y tríceps (cabeza larga)</p>
Deltoides posterior	<p>Retropulsión: Dorsal ancho, tríceps (cabeza larga) y redondo mayor.</p> <p>Rotación externa: Supraespinoso y redondo menor.</p>	<p>Antepulsión: Deltoides anterior, bíceps (cabeza larga) y pectoral mayor (clavicular)</p> <p>Rotación interna: Subescapular, dorsal ancho, pectoral mayor y redondo mayor.</p>

LOCALIZACIÓN - PALPACIÓN

- Una mano sobre el lateral del hombro contrario cubre gran parte del deltoides. Sentimos como se contrae al elevar el brazo.
- Al frente, localizamos la clavícula. En su tercio exterior se inserta el **haz anterior**.
- Al lado, localizamos el acromion del omóplato, donde se inserta el **haz medio**.
- Atrás, localizamos la espinas del omóplato. En su borde inferior se inserta el **haz posterior**.
- Con el brazo elevado en cruz podemos localizar el **tendón de inserción** sobre el húmero, entre el bíceps y el tríceps.



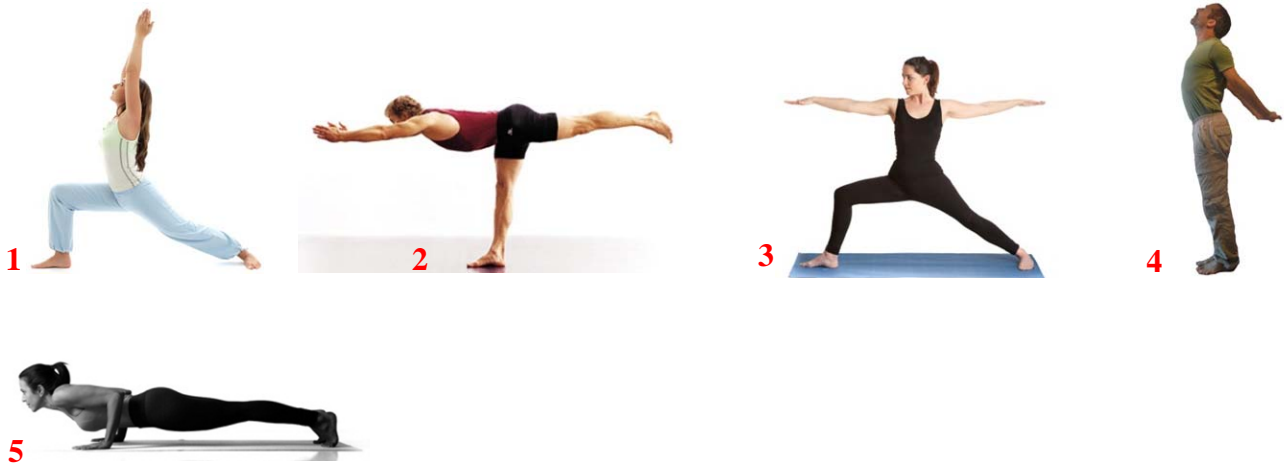
NECESIDADES COMUNES

- Por el gran diámetro que ocupa sobre el hombro, el deltoides **participa en muchos movimientos** del brazo, en sinergia con otros músculos de la cintura escapular, especialmente en los gestos de empuje y elevación de resistencias.
- **En muchos deportes los deltoides se aplican a fondo**, por ejemplo, con lanzamientos y elevación de pesos. En ellos **son comunes las lesiones** en estos músculos, debido a sobreesfuerzos o distensiones.
- Pero, **en el ámbito sedentario**, por lo común, los músculos de las extremidades superiores **suelen sufrir una debilidad y acortamiento**, por lo que en la práctica de yoga convendrá tener en cuenta aquellos ejercicios que potencien sus cualidades.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

- **Deltoides anterior:** Elevar brazos al frente (antepulsión). Ejemplos: Virabhadrásana I y III. (Figura 1 y 2)
- **Deltoides medio:** Elevar brazos lateralmente (abducción). Ejemplo: Virabhadrásana II. (Figura 3)
- **Deltoides posterior:** Elevar brazos hacia atrás (retropulsión). Ejemplo: Urdhvamukhâsana. (Figura 4)

Las posturas sobre brazos también suelen requerir la actuación del deltoides, muy especialmente catu-ranga dandâsana, donde se pone a prueba el deltoides anterior. (Figura 5)



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

- **Deltoides anterior:** Brazos hacia atrás (máxima retroversión). Ejemplo: purvotanâsana. (Figura 6)
- **Deltoides medio:** Brazos cruzados (máxima aducción). Ejemplo: brazos de Garudhâsana. (Figura 7)
- **Deltoides posterior:** Brazos hacia al frente (máxima anteversión). Ejemplo: adhomukha svanâsana. (Figura 8)
- **Autoestiramiento** del deltoides medio - posterior (Figura 9)

