

- Conectar el Hombro con la Mano -
Línea Lateral: Deltoides





¿Qué vas a descubrir?

- ✓ Línea lateral del brazo
- ✓ Funciones
- ✓ Problemas asociados
- ✓ Pelotas indicadas
- ✓ Trabajar la línea lateral del brazo:
Práctica

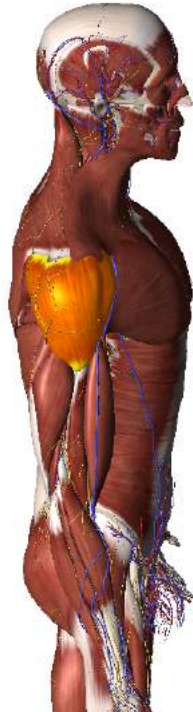


Línea lateral del brazo

- ✓ Está formada por la línea lateral del húmero
- ✓ M. Deltoides y los mm anteriores/posteriores
- ✓ Tiene 3 caras y un vértice, son independientes
- ✓ Se inserta en la impresión deltoidea del húmero
- ✓ Afecta directamente a la clavícula, escápula y el acromion
- ✓ Interviene en casi todas las funciones del brazo
- ✓ Afecta a la respiración (vientre anterior)



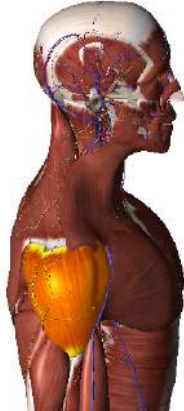
Músculos Línea lateral brazo



Músculos Línea lateral brazo

Deltoides: cada fascículo puede funcionar como un músculo independiente

(tiene forma de la letra griega “delta” invertida)



Músculos Línea lateral brazo

Deltoides - orígenes

. Porción anterior:

- Mitad o tercio distal de la clavícula

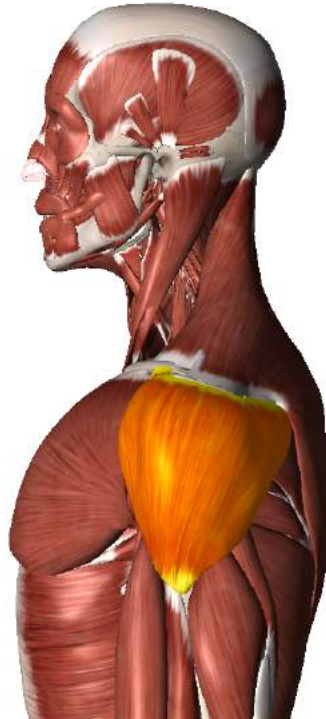


Músculos Línea lateral brazo

Deltoides - orígenes

. Porción lateral:

- Borde externo del acromion



Músculos Línea lateral brazo

Deltoides - orígenes

. Porción posterior:

- Labio inferior de la espina del la escápula

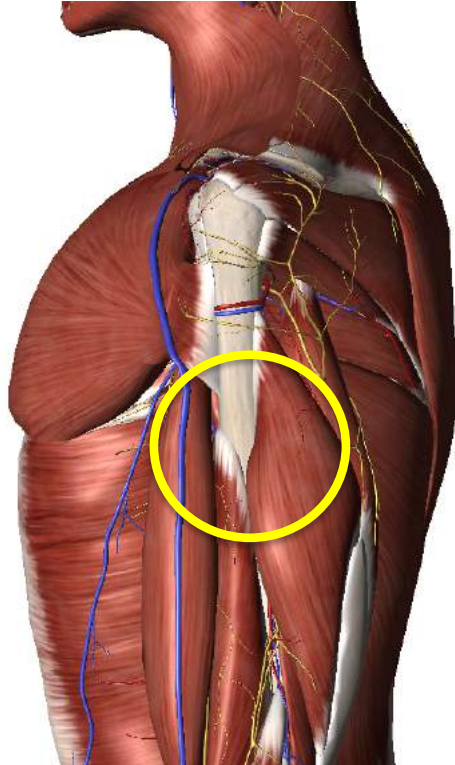


Músculos Línea lateral brazo

Deltoides - inserción

. Se unen en un tendón común

- Inserta en la impresión deltoidea del húmero por encima del m. braquial (en forma de “v”)



Músculos Línea lateral brazo

Deltoides – funciones

. Porción anterior:

- Flexión hombro anterior y horizontal
- Ayuda a la abducción
- Rotación inter. húmero
- Ayuda a la respiración

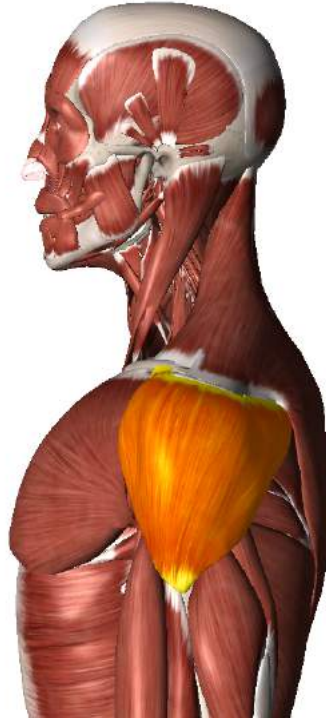


Músculos Línea lateral brazo

Deltoides – funciones

. Porción lateral:

- Abducción
- Extensión vertical



Músculos Línea lateral brazo

Deltoides – funciones

. Porción posterior:

- Extensión horizontal
- Ayuda a la abducción
- Ayuda extensión
- Ayuda rot. externa húmero



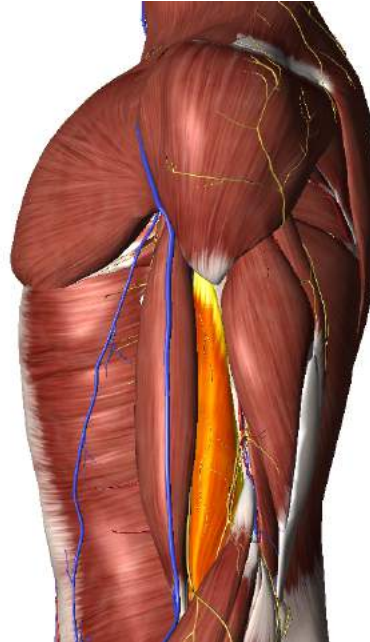
Músculos Línea lateral brazo

Mm. Línea anterior y posterior del brazo

. Tríceps (cabeza lateral)

. Bíceps braquial (cabeza larga)

. Braquial



Problemas asociados



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

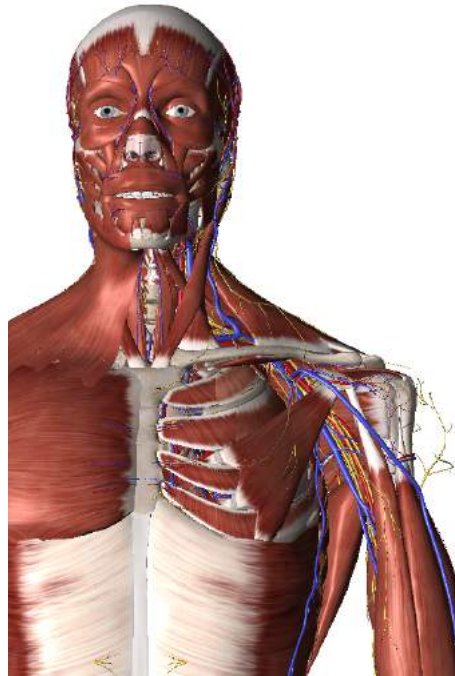
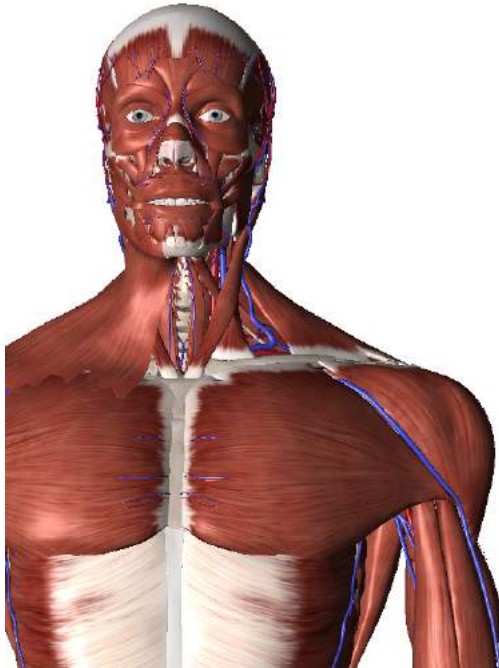
Problemas asociados

- ✓ Rotación interna/externa hombro/brazo
- ✓ Falta alineamiento 3 art. brazo
- ✓ Baja clavícula, fija escápula, desalinea 3 amigos
- ✓ Falta movilidad en cualquier grado del hombro
- ✓ Tendinitis, hombro congelado, hombro doloroso
- ✓ Pinzamientos vasculares/nerviosos (parestesias)
- ✓ Presente en todas las patologías de hombro



Problemas asociados

- ✓ Problemas vasculares y nerviosos



Pelotas que vamos a utilizar:



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Escribe en un minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este vídeo
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes SE PIERDEN si no se fijan

01:00

Luces, Cámara y Acción...!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Como ya tenemos todo preparado...
- ✓ Vamos a ver la explicación en el esqueleto de la rutina de la línea lateral del brazo
- ✓ Después en mi hombro
- ✓ Finalmente, lo harás tú...
- ✓ Y... no te olvides hacer los 2 lados!!!





¡Dale al Play!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com