

L'allenamento dei DELTOIDI

di
Roberto Eusebio
Campione nazionale assoluto
di body fitness



Si deve alla linea e allo sviluppo delle spalle una buona percentuale dell'immagine di un "bel fisico".

Infatti, un fisico con un deltoide ben sviluppato, ma con carenze in braccia, pettorali o dorsali, viene meno percepito come disarmonico rispetto ad un fisico con spalle piccole e braccia petto e dorso più prominenti.

Il muscolo deltoide (chiamato anche spalla) è suddiviso in tre fasci denominati: clavicolare (anteriore), acromiale (centrale), spinale (posteriore).

Il fascio clavicolare origina dal terzo laterale della clavicola, il fascio acromiale dall'acromion e il fascio spinale dal margine inferiore della spina della scapola. Tutti e tre i fasci si inseriscono alla tuberosità deltoidea.

I tre fasci muscolari, che costituiscono la spalla, hanno in parte un'azione sinergica ed in parte un'azione antagonista.

Il deltoide è l'abduuttore più importante dell'omero e fino a 90° entra in funzione solo il fascio acromiale; oltre entrano in funzione anche i fasci clavicolare e spinale.

Il fascio clavicolare, aiutato parzialmente dal fascio acromiale, determina un'antiversione della spalla, mentre il fascio spinale, aiutato sempre dal fascio acromiale, determina invece una retroversione della spalla.

Questo ha importanza nei movimenti del braccio perchè il

fascio clavicolare può intraruotare il braccio addotto e ruotato all'esterno; mentre il fascio spinale può extraruotare il braccio se è ruotato all'interno.



Il fascio clavicolare del deltoide lavora in modo significativo anche con l'allenamento dei pettorali; lo stesso è per il fascio spinale che lavora sinergicamente con i gran dorsali.

Quindi è opportuno tener presente che, nel micro ciclo settimanale di allenamento, l'allenamento dei deltoidi può essere abbinato all'allenamento dei pettorali e dei dorsali.

Infatti, nella mia preparazione fisica, svolgo i miei allenamenti per i gran dorsali con qualche esercizio ad esaurimento del deltoide spinale, come ad esempio

delle abduzioni con busto flesso a 90°, oppure con esercizi come il rowing torso, tenendo il gomito distante dal busto, spostando così il lavoro più a carico del deltoide spinale rispetto al gran dorsale. Gli allenamenti del gran pettorale invece li svolgo con esercizi del deltoide clavicolare, facendo delle alzate frontali con bilanciere o con manubri.

La parte acromiale, invece, che è la parte del deltoide che lavora anche sinergicamente con gli altri due fasci, può essere inserita negli allenamenti di entrambi i gruppi muscolari: del petto e del dorso; come ad esempio un esercizio di abduzioni laterali con manubri o cavi.





Talvolta eseguo tali esercizi più volte alla settimana proprio perché ho questa disponibilità.

Ma se dovessi scegliere di allenare i deltoidi da soli in un unico micro ciclo, svilupperei l'allenamento nel modo che ora indicherò. Inizierei con un esercizio di base pluriarticolare, come ad esempio un lento dietro con manubri o bilancieri. Bisogna tuttavia tener presente che questo esercizio è poco indicato per coloro che hanno un atteggiamento cifotico, quindi un piano scapolare che porta ad una extrarotazione ed iperestensione della spalla,

creando una situazione critica per l'articolazione stessa. In questo caso meglio eseguire un lento avanti.

In questo esercizio di base vi è una compromissione delle fibre abbastanza globale; è necessario quindi proseguire l'allenamento lavorando i fasci del deltoide, come già accennato in precedenza, cercando di isolare il lavoro.

In particolare, per il fascio clavicolare: abduzioni frontali con manubri; per il fascio acromiale: abduzioni laterali; infine per il fascio spinale: abduzioni a 90°.



La spalla non è un muscolo grande, ma il suo sviluppo, come ho già accennato, porta ad una armonia e a una completezza della forma e della linea globale del nostro fisico.

Roberto Eusebio