

TABLA PARA PROTECCION DE LOS LANZADORES

Revisa la siguiente tabla para ver si eres un lanzador especial entre 400

Edad	Promedio mph/km	mph/km Lanzador 1/400	Distancia en pies/m
8	40/64	50/80.5 o más	137/43.0 o más
9	43/69.2	55/88.5 o más	159/48.5 o más
10	46/74	58/93.4 o más	174/53.0 o más
11	48/77.2	60/96.6 o más	195/59.5 o más
12	50/80.5	65/104.6 o más	216/65.9 o más
13	54/86.9	69/111 o más	236/72.0 o más
14	60/96.6	78/125.6 o más	286/87.2 o más

Si eres un lanzador especial entre 400, los núcleos de crecimiento y los ligamentos corren el riesgo de lesionarse. La posibilidad de cirugía aumenta por un factor de 36x, si hay dolor en el codo, o el hombro cuando se lanza con cansancio.

Protégete, que una lesión no te saque de la alineación!



- Limite los lanzamientos por partido. Calcula el límite, multiplicando la edad por "5"—Ejemplo: 10 años x 5 = 50 lanzamientos por partido
- Descansa 72 horas después de lanzar
- Descansa de lanzar y de tirar durante 3 meses al año.
- Considera un programa de tirar de distancia fuera de temporada



www.americanbaseball.org