



Programa para el lanzador

El programa para el lanzador está diseñado para trabajar los músculos principales para una mecánica de lanzamiento adecuada.

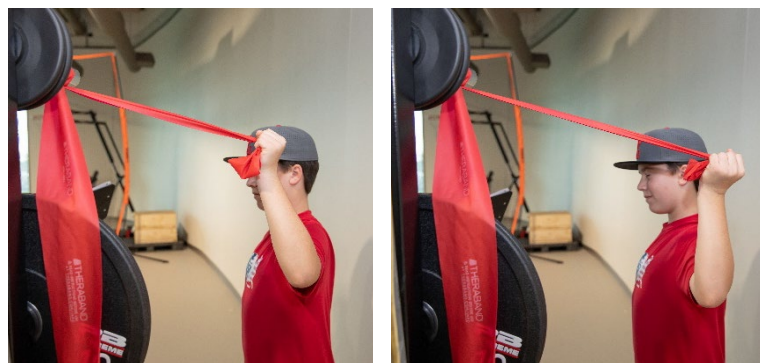
- Cada movimiento está diseñado para mejorar la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos del hombro y del brazo.
- El objetivo, es una rutina de ejercicios estructurada y breve para disminuir el riesgo de lesiones y mejorar el rendimiento mientras se aprende a lanzar eficazmente cualquier tipo de lanzamiento.

Tipo de entrenamiento	Cantidad de ejercicios	Frecuencia
Rehabilitación	dos series de diez reps	tres a cuatro días a la semana
En temporada	una serie de diez reps	uno a dos días a la semana
Fuera de temporada	dos series de diez reps	dos a tres días a la semana

Para los siguientes ejercicios con banda de resistencia, asegure la banda a una valla u otro objeto estacionario.

1.

- Póngase de pie con su hombro en abducción 90 grados y el codo flexionado 90 grados.
- Agarre el mango de la banda mientras el otro extremo está atado en frente, un poco más bajo del hombro.
- Manteniendo su hombro en abducción y su codo a 90 grados, gire el hombro hacia atrás.
- Regrese la banda a la posición inicial.





2.

- Póngase de pie con su hombro en abducción y en rotación externa a 90 grados. Doble su codo a 90 grados.
- Manteniendo su hombro en abducción y su codo a 90 grados, gire el hombro hacia el frente.
- Regrese la banda a la posición inicial.



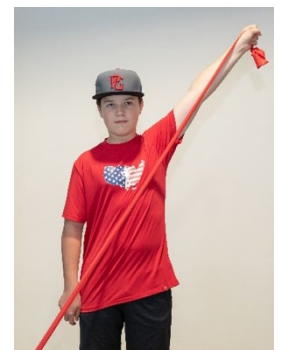
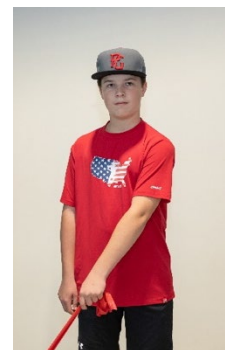
3.

- Póngase de pie y agarre el mango de la banda por encima de la cabeza y hacia el lado.
- Tire la banda hacia abajo y cruce el cuerpo hacia el lado de la pierna opuesta.
- Guíe con su pulgar durante este movimiento.



4.

- Póngase de pie y agarre el mango de la banda.
- Cruce el brazo por delante de la cadera opuesta, con la palma de la mano hacia abajo.
- Suba el brazo y extiéndalo hacia el lado opuesto.
- Este ejercicio debe ser lento y controlado.



5.

- Póngase de pie y agarre el mango de la banda.
- Coloque el codo a su lado, doblado a 90 grados.
- Cruce el brazo por delante del cuerpo.
- Tire hacia el costado con el brazo, manteniendo el codo a su lado.
- Regrese la banda lentamente y con control.





6.

- Póngase de pie y agarre el mango de la banda.
- Coloque el codo a su lado, doblado a 90 grados.
- Gire su hombro.
- Tire con el brazo y cruce el cuerpo manteniendo el codo a su lado.
- Regrese la banda lentamente y con control.



Para los siguientes ejercicios, comience con el peso corporal/brazo y progrese a pesas livianas (de dos a cinco libras).

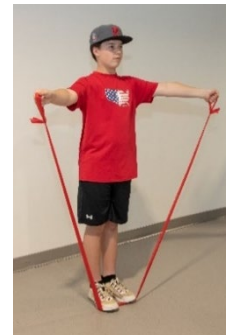
7.

- Póngase de pie con los brazos a sus lados, los codos rectos y las palmas de las manos contra los muslos.
- Levante ambos brazos hacia los lados, manteniendo las palmas hacia abajo, hasta que los brazos alcancen los 90 grados o el nivel de los hombros.
- Sostenga por dos segundos y baje lentamente.



8.

- Póngase de pie con sus brazos a los lados.
- Mantenga sus codos rectos y suba sus brazos hacia arriba a un ángulo de 45 grados con sus pulgares apuntando hacia arriba.
- No lo eleve más de la altura de los hombros.
- Sostenga por dos segundos y baje lentamente.





9.

- Acuéstese boca bajo sobre una mesa o banco con el brazo implicado colgando recto hacia el suelo y la mano hacia abajo.
- Con su brazo ligeramente por delante del hombro, levante el brazo hacia un lado de forma que esté paralelo al suelo.
- Sostenga por dos segundos y baje lentamente.
- Puede utilizar una pesa liviana.



10.

- Acuéstese boca bajo sobre una mesa con el brazo implicado colgando recto hacia el suelo y el brazo girado externamente de modo que el pulgar apunte hacia fuera. (vea la flecha)
- Con su brazo ligeramente por delante del hombro, levante el brazo hacia un lado de forma que esté paralelo al suelo.
- Sostenga por dos segundos y baje lentamente. Puede utilizar una pesa liviana.



11.

- Siéntese en una silla o mesa y coloque ambas manos firmemente a los lados de la silla o mesa con las palmas hacia abajo y los dedos apuntando hacia fuera.
- Sus manos deben de estar debajo de los hombros.
- Empuje lentamente hacia abajo con las manos para elevar su cuerpo.
- Sostenga la elevación por dos segundos y baje su cuerpo lentamente.





12.

- Con una banda o pesa en su mano implicada, acuéstese boca abajo y cuelgue su brazo sobre el lado de la mesa.
- Levante lentamente su brazo mientras dobla el codo. Lleve la banda o pesa lo más alto posible.
- Sostenga arriba por dos segundos, luego baje lentamente.



13.

- Comience haciendo las flexiones contra la pared. Progrese gradualmente a hacerlas de rodillas y finalmente en el suelo a medida que sea capaz.
- Comience con los brazos flexionados y cómodos en posición baja.
- Coloque sus manos no más separadas que el ancho de los hombros.
- Empuje hacia arriba lo más alto posible, rotando sus hombros hacia delante cuando los codos estén rectos.



14.

- Levante el brazo implicado por encima de la cabeza.
- Apoye el codo con la mano no implicada.
- Enderece el brazo por encima de la cabeza.
- Sostenga por dos segundos y baje lentamente.





15.

- Sujete una banda o una pesa de mano y cuelgue el antebrazo del borde de una mesa.
- Apoye el antebrazo y con la palma de la mano hacia abajo, levante la pesa lo más alto posible.
- Sostenga por dos segundos y baje lentamente.



16.

- Sujete una banda o pesa de mano y cuelgue su antebrazo del borde de una mesa.
- Apoye el antebrazo y con la palma de la mano hacia arriba, baje la pesa lo más bajo posible y luego enrósquela hacia arriba lo más que pueda.
- Sostenga por dos segundos y baje lentamente.



17.

- Apoye su antebrazo en una mesa con su muñeca en posición neutral.
- Utilice una banda o una pesa, gire la muñeca hasta posicionar la palma de la mano hacia arriba.
- Sostenga, cuente hasta dos y regrese a la posición inicial.



18.

- Apoye su antebrazo en una mesa con su muñeca en posición neutral.
- Utilice una banda o una pesa, gire la muñeca hasta posicionar la palma de la mano hacia abajo.
- Sostenga, cuente hasta dos y regrese a la posición inicial.

