

Club Madrileño de Piragüismo CI3NCI4S

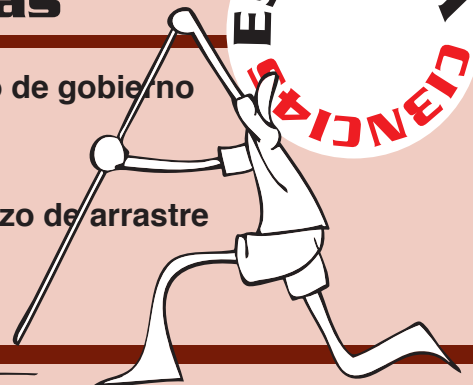
Programa compensación canoas

Ejercicios con elasticos para compensar la asimetría producida por el paleo en canoa

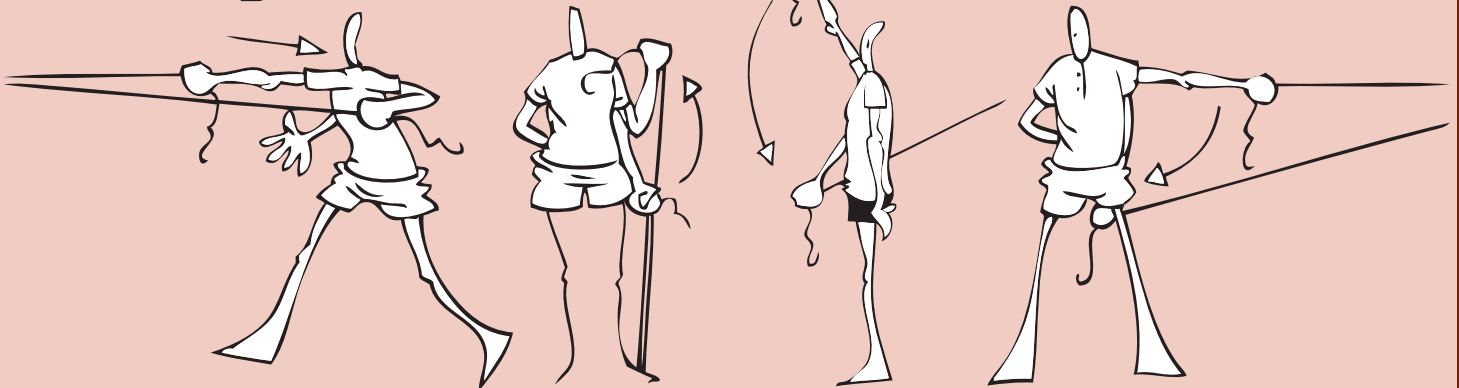
Los ejercicios presentados se dividen en los que se ejecutan con el brazo de gobierno, los del brazo de arrastre y en los que intervienen ambos hombros.

Brazo de gobierno

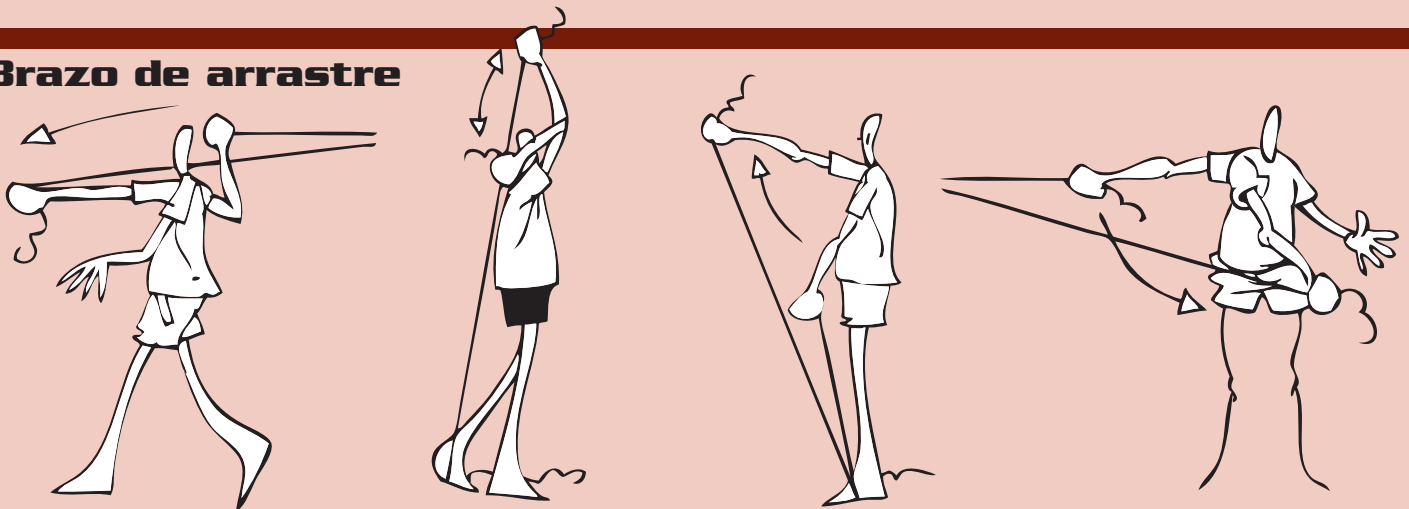
Brazo de arrastre



Brazo de gobierno



Brazo de arrastre



Dos hombros

