

## ROWFIT MOTION

**Respire, renforce ton corps dans sa globalité et améliore ton endurance.**

Un entraînement complet qui combine des mouvements inspirés du yoga (équilibre, gainage, mobilité) avec des intervalles au rameur pour travailler l'endurance.

La session se terminera avec des étirements pour relâcher les tensions et maintenir l'élasticité des muscles.

Pendant tout l'entraînement, on porte une attention particulière au lien entre la respiration et le mouvement.

Cours ouvert à tous.

### Pourquoi combiner le yoga avec le rameur?

C'est un mélange sublime!

Les deux disciplines se complètent parfaitement! En yoga, on effectue principalement l'action de repousser le sol en utilisant le poids du corps seulement alors que lorsqu'on rame, on travaille l'action de tirer avec une résistance. Alors que le yoga offre une meilleure stabilité, coordination, équilibre et souplesse, le rameur améliore l'endurance et renforce le corps dans sa globalité.

Avec le yoga comme avec le rameur, tu pourras trouver un état méditatif en connectant le mouvement à la respiration. (Les deux disciplines sont sans impacts pour les articulations) et permettent une meilleure tenue dans corps dans la vie de tous les jours.

Je fais du rameur, en quoi le yoga serait bénéfique pour moi?

- Le yoga améliorera ta posture sur le rameur. L'ouverture des épaules lors de la catch position et le maintien du dos long avec un centre engagé lors du drive par exemple.
- 
- Les séquences rythmées de yoga te feront travailler ton équilibre et ta force tout en cherchant de la fluidité dans les mouvements et une connexion avec le souffle.
-

- Tu termineras avec un étirement complet du corps qui améliorera ta souplesse et détendront tes muscles.

Je fais du yoga, en quoi le rameur serait bénéfique pour moi?

- Tu activeras les muscles nécessaires pour tirer qui sont souvent peu utilisés en yoga mais essentiels pour rééquilibrer le fait que l'on repousse beaucoup en yoga.
- Alors qu'en yoga on a tendance à principalement étirer la chaîne musculaire postérieure, avec le rameur on va la renforcer (fessiers, ischiaux-jambiers, mollets, muscles du dos)
- Les intervalles au rameur vont améliorer ton endurance!
- Tu travailleras avec de la résistance.

Nous nous réjouissons de vous accueillir prochainement!

Clélia & Clarence