

ELLE

Elle > Forme > Sport

Pourquoi tout le monde parle de dynamo ?



Le dynamo cycling est un concept tendance depuis quelques années. Pédaler avec plusieurs personnes en rythme sur une musique endiablée ? Un bon moyen de faire du sport, de lâcher prise et de sculpter son corps. On vous dit tout sur cette nouvelle façon de faire du vélo en salle.

QU'EST-CE QUE LE DYNAMO ?

Le concept est simple mais efficace. On pédale pendant 45 minutes sur un vélo en salle avec un groupe de personnes. Il y a généralement une quarantaine de vélos. Le dynamo cycling a souvent lieu dans le noir avec quelques bougies. Le principe ? Pédaler au rythme de la musique. « Cela demande beaucoup de coordination. Aux premiers cours, il est un peu difficile de gérer le rythme et les mouvements », nous explique Lisa, coach dynamo.

On démarre avec une musique d'intro. On monte, on descend... On va sur un rythme modéré, puis on repart avec un rythme rapide. Et on alterne comme ça pendant tout le cours. Enfin, on termine par 5 minutes d'étirements.

A savoir : il existe également des variantes du dynamo comme le cours de « dynamo esprit » où l'on finit avec 15 minutes de postures de **yoga** après les 45 minutes de vélo.

DYNAMO : PEUT-ON EN FAIRE CHEZ SOI ?

Le dynamo ne se pratique qu'en salle puisque le mécanisme des vélos n'est pas le même que celui de vélo d'appartement. Ils sont conçus pour pouvoir pédaler debout, et même faire des pompes dessus.

A savoir : mieux vaut consulter un médecin avant de pratiquer le dynamo, surtout si l'on a des problèmes aux genoux.

RPM ET DYNAMO : QUELLE DIFFÉRENCE ?

Le **RPM** est plus fitness, on travaille essentiellement les jambes. En revanche, le dynamo s'oriente davantage sur l'idée du bien-être car on s'abandonne, on prend le temps de faire des pauses et de respirer. L'autre différence majeure ? On travaille l'ensemble du corps. Les bras sont en effet sollicités avec des haltères et des pompes que l'on effectue sur le vélo.

QUELS SONT LES BIENFAITS DU DYNAMO ?

« C'est un moment d'évasion où l'on déconnecte et on se laisse aller. L'énergie du groupe est importante pour le **bien-être** » précise notre coach dynamo. Si l'on se sent bien et qu'on lâche prise, on n'oublie pas que le dynamo est un vrai sport. Une activité qui allie renforcement musculaire et cardio. Elle affine tout particulièrement les jambes, les cuisses mais sculpte l'ensemble du corps. Pour des résultats visibles, on recommande une pratique de 2 à 3 fois par semaine.

*Remerciements à Lisa, coach aux **studios Dynamo** d'Opéra, Oberkampf et Lafayette.*

Pourriez-vous tester le dynamo ?

Oui, ça a l'air génial

Non, ça ne m'attire pas

C'est déjà fait !

<https://www.elle.fr/Minceur/Maigrir-par-le-sport/dynamo-3647141>