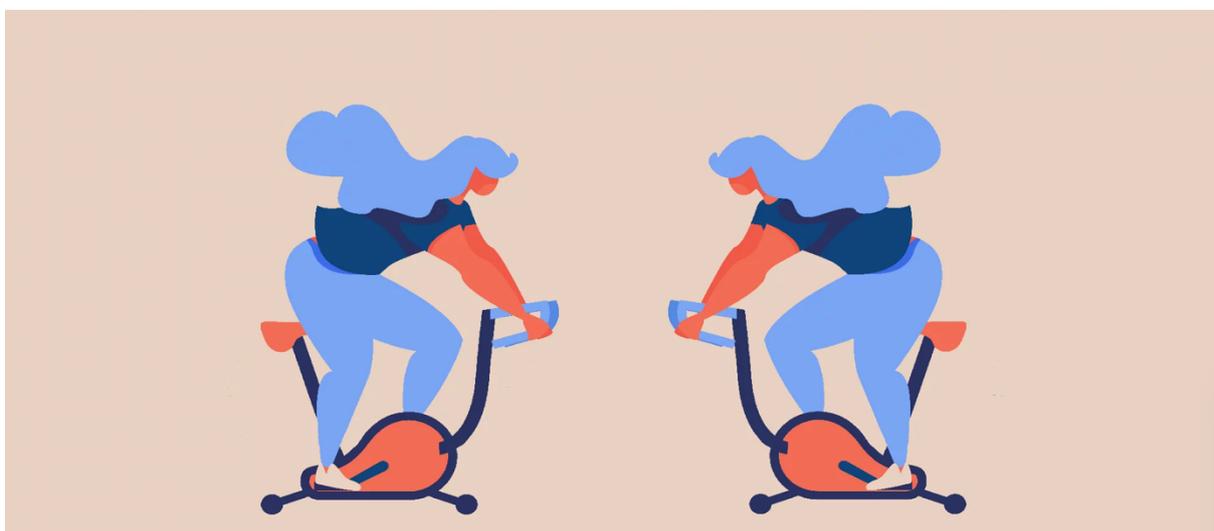


marie claire

Le cycling, le nouveau sport qui rayonne dans les salles



Du cardio aux abdos

Le **vélo** a tendance à muscler davantage la partie inférieure du corps, comme les mollets, **les cuisses et les fessiers**. Mais Cynthia, coach à dynamo cycling, explique que dans cette discipline, “on privilégie la posture de la danseuse : ainsi les **abdominaux** sont aussi engagés”.

L'idée est d'alterner les rythmes lents et rapides pendant 45 minutes, en se calant sur la musique : “C'est l'occasion de renforcer son corps et libérer son esprit de tous les tracas du quotidien”.

Pour le plaisir

Pas besoin d'être la plus grande des athlètes et d'honorer avec ferveur son abonnement à la salle pour tenter le cycling. La coach, aussi ostéopathe de formation le précise : "C'est un sport pour tous. L'avantage, par rapport à d'autres sports très cardios comme la course à pied, c'est qu'il n'y a pas d'impact violent." Le cycling est donc doux avec les articulations, ce qui en fait une pratique accessible à tous les âges.

Ce qui fait aussi le succès de l'indoor cycling, c'est l'ambiance. "C'est plus qu'un sport", pour la coach sportive. "Une vraie bulle de déconnexion du quotidien".

Bien pédaler

Quelques contre-indications sont cependant à prendre en compte. Ce sport est à éviter si l'on souffre de **maladies cardio-vasculaires**, troubles articulaires des genoux, une fin de grossesse, ou certaines pathologies musculo-squelettiques inflammatoires.

Côté tenue, le tout doit être léger et aéré : le cycling donne chaud. C'est pourquoi la coach Cynthia recommande "un débardeur léger ou une brassière, et un legging à longueur mi-cuisse". Et surtout l'accessoire indispensable : une gourde!

Où pratiquer le RPM ou cycling ?

Il existe plusieurs manières de trouver son bonheur, que ce soit dans des salles dédiées, ou en complexe sportif. **Dynamo cycling** compte cinq studios à Paris, et les studios **Episod** consacrent trois salles à la discipline.

S'il est plus facile de pratiquer dans les grandes villes, les studios indépendants fleurissent un peu partout, et le cycling se démocratise aussi en **salles de sport**.

<https://www.marieclaire.fr/,pourquoi-je-me-suis-mise-au-cycling,826521.asp>