PURETREND

5 bonnes raisons de se mettre au dynamo cycling



Pas question d'en garder sous la pédale ! 45 minutes de vélo en salle procurent un bien-être intense et une sensation de défoulement addictive. Voici 5 raisons de prendre le bon wagon.

Avant de pouvoir dire à qui veut bien l'entendre : "le sport ? C'est une droooogue !", il faut trouver l'activité qui convient (et qui nous motive davantage que de mater quatre épisodes d'affilée de "Grey's Anatomy").

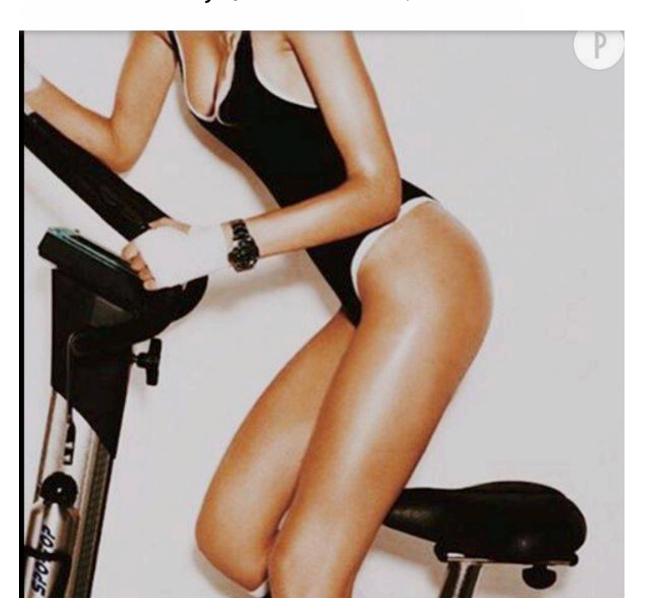
Directement importé des clubs de sport les plus huppés de New York, le dynamo cyling semble être la solution toute trouvée. Succès grandissant dans la capitale française, le concept vient d'ouvrir sa deuxième salle dédiée rue de la Boétie. Si vous avez un doute, voici 5 bonnes raisons d'agrandir le clan des accros du vélo d'intérieur.

Raison n°I - C'est la discipline tendance du moment!



Des milliers de personnes sont déjà accros à ce cycling indoor et se ruent sur les vélos du premier rang chaque semaine. Parmi elles des business girls, des comédiennes (comme Leila Bekhti, Alice David ou encore <u>Léa Seydoux</u>), des DJ ou encore... des blogueuses! Ce beau monde n'oublie pas, à chaque séance, d'immortaliser son casier et donc ses nouvelles <u>sneakers</u> sur un cliché Instagram. Une bien jolie publicité pour la discipline à la pédale.

Raison n°2 - Ça puise dans les graisses



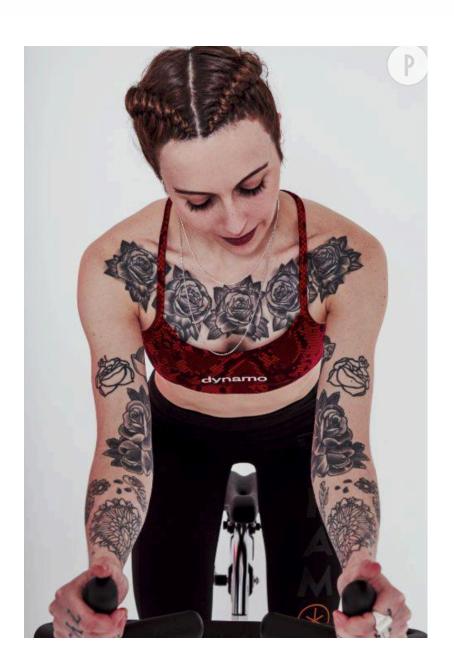
Pendant le premier quart d'heure, on pousse notre corps à puiser dans ses sucres rapides pour pouvoir ensuite atteindre les réserves : les graisses ! Le rythme intense de chaque séance sollicite tout le corps et nous fait fondre après seulement quelques semaines d'entraînement. Sans que l'on s'en rende vraiment compte, on est rapidement devenue accro à cette méthode pour brûler les graisses.

Raison n°3 - C'est fun!



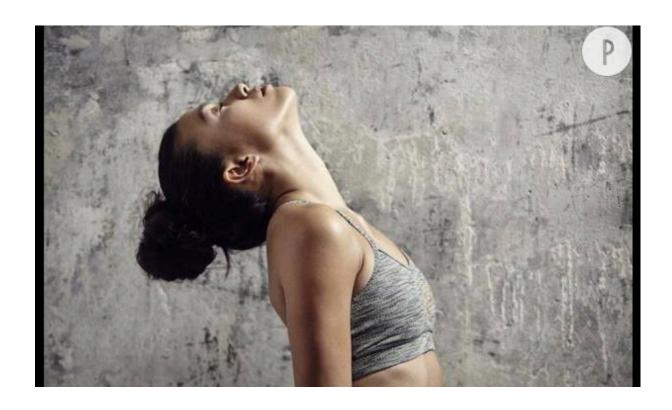
La musique fait complètement partie du concept. Chaque coach possède sa propre <u>playlist</u> (souvent très actuelle et ultra punchy) qui donne l'impression d'être en soirée avec sa bande de copines. A savoir : il est toujours plus facile de donner un bon coup de pédale sur du Beyoncé que sur du Chopin (même si on peut avoir des surprises). Forcément, dans cette ambiance survoltée, il n'est pas rare d'entendre des cris de motivation ou, pour les plus endurantes, un refrain repris en choeur.

Raison n°4 - Ça renforce les muscles... partout!



Le gros avantage du dynamo cycling ? On travaille l'ensemble de la silhouette. Grâce à une molette qui permet de régler la résistance des pédales, on peut augmenter la difficulté de l'effort. Mais cette activité ne muscle pas seulement les cuisses et les mollets. Avec différents exercices : pompes sur le guidon, travail avec des haltères ; le dynamo cycling permet de se sculpter une silhouette de rêve avant l'arrivée de l'été.

Raison n°5 - On se défoule... et on oublie tout



Ambiance, travail, et même cadre parfaitement étudié... on ne peut que se sentir bien dans une salle de dynamo cycling. Maud Bonnet, créatrice de la marque <u>Sarendip</u> et yoga addict explique pourquoi elle s'est mise au vélo : "Pendant 45 min, tu ne penses à rien! Tu te fais juste du bien! Les installations sont top, c'est même un plaisir de prendre sa douche là-bas tellement tout est prévu. Moi qui déteste me trimballer avec un gros sac de sport, on me fournit tout sur place. Pour finir, la coach, Clotilde, est hyper solaire. Je suis de bonne humeur en la regardant!".

Sortir du sport avec le sourire ? On achète!

Pauline Arnal

Plus d'informations sur : https://www.dynamo-cycling.com/home

https://www.puretrend.com/article/5-bonnes-raisons-de-se-mettre-au-dynamocycling a156936/1