



ÇA ME TENTE

EXPÉRIENCE DE CHAMPIONNE

HUBER 360 ÉVOLUTION

La machine qui aide à performer!

Réparer, renforcer, entraîner... le rêve, non ? Notre journaliste Marion a testé pour vous la machine tout-en-un qui accompagne les sportives au quotidien. Elle nous raconte.

par Marion Buialli

La technologie miracle pour nous sculpter un body de folie et nous faciliter nos performances sportives ? On en rêve toutes ! LPG l'a fait. À la rédaction, on peine à y croire... on ne nous la fait pas ! Me voici donc en route pour tester le fameux Huber 360 Évolution, direction le cabinet de kinésithérapie de Patrick Schvallingier. Eh oui, la bête est accessible uniquement chez des professionnels qui sont là pour nous guider et s'assurer de notre intégrité physique pendant l'utilisation. Rassurant. Après une brève présentation de la machine, de sa connectivité et la création de mon profil numérique, je grimpe sur l'engin. Très stable, le plateau multidirectionnel blindé de capteurs va bientôt s'animer pour mettre mon corps à l'épreuve du programme choisi : le fitness et ses exercices de Hiit.

Combinaison de force et de coordination

Le spécialiste m'explique alors que l'avantage principal de la machine pour le corps résulte d'un « travail en chaîne fermée qui demande très peu d'amplitude articulaire ». Ce que je constate très rapidement, en tentant de me positionner sur la machine comme indiqué sur l'écran intégré... Hyper ludiques, les exercices demandent une combinaison de force et de coordination. Je ne m'en sors pas trop mal et constate que je n'ai pas besoin de m'agiter dans tous les sens pour travailler à la fois ma proprioception et mon renfo ! 45 minutes plus tard, je suis fraîche ; en revanche, ce n'est pas la même histoire le lendemain : hello, les courbatures ! Je n'avais pas l'impression, mais j'ai bel et bien bossé avec Huber !

À moi le mode ski ou vélo !

Une semaine plus tard, je suis guillerette à l'idée d'aller me torturer les cuissots & Co. Cette fois, on passe aux choses sérieuses : fini le mode débutant, je vais tester le cran du dessus. Ça se



corse un tantinet, car il faut faire preuve de plus de précision ! Je découvre le mode cardio (qui aurait cru que je transpirerais en restant statique sur une machine ?) ainsi que des possibilités d'entraînements relatifs à diverses disciplines : ski, vélo, handball, etc. J'opte pour l'athlétisme et je ne suis pas déçue du voyage... Le lendemain, les courbatures sont de retour. C'est que ça fonctionne, cette histoire !

Séance de Huber 360 Évolution, à partir de 10 € les 10 minutes. La liste des praticiens est disponible sur lpgmedical.com

Place au programme rééducation

Jamais deux sans trois. Pour ma dernière session, je continue avec le mode expert, qui me pousse dans mes retranchements. 2 minutes 30 de travail sur les triceps (parmi les nombreux autres exercices que j'exécute), ce n'est pas de la tarte ! Dans un deuxième temps, et à ma demande, Patrick Schvallingier me montre le mode santé de la machine. Le rythme est tranquille, de fait, car adapté à la pathologie à réparer. « C'est un outil très complet, il sert aussi bien à de la rééducation qu'à de la préparation physique », conclut le kiné. Et je ne peux pas le contredire !

Témoignage

SONIA, 42 ANS, professeur des écoles spécialisée auprès des élèves en situation de handicap, triathlète amateur.

« J'utilise la machine, car elle me permet d'avoir un travail très ciblé par rapport aux aptitudes à développer vis-à-vis des 3 disciplines pratiquées en triathlon : je renforce mes muscles profonds, j'améliore ma posture et ma coordination. Selon les cycles de ma préparation, je fais entre 1 et 3 séances par semaine. C'est vraiment efficace, et je peux avoir un retour sur mes performances, mes défaillances... C'est un outil précieux qui m'aide aussi à évaluer mes progrès. »