

## Solo necesitas un cojín hinchable para hacer el entrenamiento más intenso de tu vida

- Mientras que muchos ejercicios no requieren de material, otros se vuelven más intensos si se les añaden las colchonetas hinchables del método Waff



Colchonetas hinchables Waff - Instagram.com/go\_method

09 Feb 2020 02:01h



M. González

Resulta difícil de creer que las famosas **colchonetas Waff** hayan sido inspiradas por tecnología 3D para crear un videojuego, pero así es. Dicho videojuego se complementaba con un cojín en el que los usuarios podían sentarse, y tras el paso de la realidad virtual al mundo real, se analizaron muchos materiales y métodos, llegando a la conclusión de que lo mejor que envuelve la ergonomía corporal es el aire. Así es como nace esta **base hinchable**, con diferentes modelos que soportan desde un bebé hasta un **peso máximo de 400 kg**.

Durante muchos años se ha estudiado el entrenamiento funcional, de **equilibrio y estabilidad**, y a día de hoy está considerado como la vanguardia del entrenamiento físico y deportivo. Todo movimiento humano, experto o no, depende de la contracción muscular o la producción de fuerza, que a su vez es 100% dependiente de recibir una señal del sistema nervioso. «Si el cerebro no recibe ninguna señal, no habrá contracción muscular y, por lo tanto, no habrá movimiento. Al realizar un ejercicio en una superficie inestable, envía una **señal mecánica de inestabilidad al Sistema Nervioso Central (SNC)**. El SNC procesará esta información y transferirá a los **músculos** la necesidad de contracción para controlar el desequilibrio, lo que requerirá el uso de más fibra muscular para mantener la estabilidad», explican desde Waff.



womanpersonaltrainers  
Freedom Wellness Club

Ver perfil



La especialista en entrenamiento femenino [María Rossich](#) se ha convertido en una fiel seguidora de estas bases inestables y practica a diario ejercicio sobre ellas. Sin ir más lejos, en su cuenta de Instagram se la puede ver haciendo **sentadillas sobre Waff**: lo que parece un ejercicio sencillo, se convierte en algo difícil por la falta de equilibrio. «Entre sus beneficios está el de mejorar la agilidad, la fluidez de movimientos, la coordinación, optimiza la postura y reeduca el vértigo», cuenta. Además, el hecho de favorecer la fatiga y **estrés muscular**, aporta mayor efectividad al workout. «Y eso es justo lo que necesito en mis **entrenamientos**», revela Rossich.

## Beneficios

- ✓ Reeduca una articulación o un músculo.
- ✓ Restaura el equilibrio del sistema nervioso.
- ✓ Favorece el desarrollo psico-motriz en la infancia.
- ✓ Facilita la actividad deportiva durante el embarazo.
- ✓ Optimiza la autonomía de las personas mayores.
- ✓ Relaja y ayuda a desconectar del estrés de la vida cotidiana.
- ✓ Aumenta y mejora el rendimiento deportivo.
- ✓ Potencia el equilibrio.
- ✓ Mejora la postura corporal.
- ✓ Aumenta la fuerza y resistencia.



Colchonetas Waff

## ¿Cómo se trabaja sobre esta base hinchable?

Existen varias maneras de trabajar con este material hinchable dependiendo del objetivo a perseguir pero, en líneas generales, con Waff **se trabaja haciendo esfuerzos cortos y mantenidos**. «Se aconseja realizar de manera isométrica, dotando a las estructuras corporales de un trabajo de activación corporal muy completo. Hay que incidir en las capas más profundas del músculo (activación a nivel neuromuscular) y se notarán resultados eficientes de tonicidad», explica la entrenadora personal María Rossich. Por otro lado, su adaptabilidad procura trabajos de tipo unipodal, bipodal, en cuadrupedia y de manera combinada, en apoyos mixtos, etc.

La experta afirma, además, que «al practicar con Waff, el sistema nervioso almacenará un plano interno de la sensación recién aprendida que ayudará a movernos de manera más eficiente», cuenta. Esto quiere decir que el cuerpo se volverá más inteligente gracias a la mejora de las habilidades motoras, la conciencia cinestética (la sensación de movimiento o tensión en los músculos, tendones y articulaciones) y el equilibrio.

Por otro lado, el fisioterapeuta y osteópata B. Machío remarca que «para utilizar adecuadamente el Waff, los profesionales han de tener buenos conocimientos y controlar los entrenamientos para que se haga de manera progresiva, exigiendo de menos a más». Y destaca que «es esencial ir corrigiendo las posturas y activando aquella musculatura que beneficia al deportista».