

CUERPO

La almohada gigante con la que podrás conseguir unos abdominales de acero

GEMA GARCÍA
MARCOS
@gemagmarcos

Actualizado Martes, 5
noviembre 2019 - 02:01



Comentar



El nuevo método de entrenamiento con el que puedes adelgazar 8 kilos en un mes

A los 'haters' de la actividad física les quedan cada vez menos excusas para justificar su falta de movimiento porque estar en forma jamás fue tan sencillo y, sobre todo, tan divertido. Con cada vez más disciplinas y herramientas con las que entrenar de una forma eficaz y saludable, lo de 'me aburre el gimnasio' ya no cuela. **Quien no entrena es porque no quiere** (o porque la pereza le puede).

Gestado por fisioterapeutas estadounidenses, el penúltimo invento que aparece en el escenario del 'fitness' blandiendo la seductora promesa de trabajar nuestros músculos tan cuidadosa como eficientemente al mismo tiempo que eleva nuestras pulsaciones se llama waff (@go_method). ¿Qué es? Aparentemente, **una almohada hinchable** de diferentes tamaños sobre la que tumbarse para ver la televisión o echarse una siesta. Pero, además de para todo eso (que también vale), el waff es (al igual que el bosu, por poner un ejemplo) **una superficie inestable sobre la que se realiza un repertorio casi ilimitado de ejercicios, cortos y muy efectivos.**

Se trata de **movimientos funcionales**, la mayor parte de ellos ejecutados con el propio peso corporal (aunque también puede utilizarse material adicional como bandas elásticas o pesas), que implican a los principales grupos musculares, especialmente al **núcleo central de nuestro cuerpo** (el 'core').

Al trabajar sobre una superficie inestable, uniforme y constante, permite lograr un **acondicionamiento corporal integral**, potenciando la coordinación, la capacidad cardiovascular, la resistencia, la fuerza, el equilibrio, la movilidad o la propiocepción, velocidad, entre otras cualidades. Todo ello, además, reduciendo la tensión muscular y sin impacto para las articulaciones, eliminando áreas de apoyo que pueden generar molestias o dolor.

Pero todavía hay más, el hecho de que nos tengamos que esforzar en **guardar el equilibrio** incrementa la intensidad con la que realizamos el ejercicio. ¿Por qué? Para no caernos, "el Sistema Nervioso Central (SNC) transfiere a los músculos la necesidad de contraerse para controlar el desequilibrio, implicando un uso más profundo de las fibras musculares para mantener la estabilidad", según explican sus creadores.

JUGADORES DE LA NBA

"Es un método alucinante que permite mejorar la condición física a tope sin impacto para la articulaciones. Lo utilizan muchos jugadores de la NBA, como el gran Lebron James, porque soporta hasta 200 kilos de peso", explica Martín Giacchetta, cofundador de Boutique Gym (Madrid) y uno de los primeros entrenadores que está utilizando waff en España.



Apto para todos los públicos (incluso para niños, embarazadas y ancianos), además de ser una herramienta muy útil en procesos de recuperación de lesiones, está diseñado para corregir la postura y reducir la tensión muscular, por ejemplo en la oficina.

Colocada en la parte inferior de la espalda, su versión mini alivia la columna lumbar y libera la capacidad respiratoria, lo que ayuda a reducir la tensión en el cuello y la parte superior de la espalda.

Si quieres saber más sobre el método waff no pierdas el reportaje que se emitió el pasado domingo en [el programa Salud al Día](#) de Telemadrid.