

Todo sobre el Waff, el método del momento para ponerte en forma más rápido

Directamente desde Estados Unidos, llega a España este entrenamiento intensivo que ya ha probado por ejemplo Malena Costa



Sentadillas, planchas, ejercicios de yoga, pilates...¿te imaginas un método con el que poder unir todos estos **ejercicios**? Pues parece que lo hemos encontrado. Se trata del Waff, un nuevo método que está dando mucho que hablar y que se ha convertido en el nuevo *hit* en el mundo del deporte. "No sólo es un producto, **se trata de un método muy completo aplicable a múltiples áreas de trabajo**: *fitness*, entrenamientos personales y clases colectivas, todas las disciplinas deportivas, actividades de alto rendimiento, rehabilitación, readaptación, pilates, yoga, meditación, pre y post parto... Las opciones son infinitas, pudiendo realizar desde los ejercicios más sencillos hasta los más complejos", nos dice Gema Olavarrieta, CEO de Waff.

Considerado como la vanguardia del entrenamiento físico y deportivo, está demostrado científicamente que trabajar sobre este tipo de superficies inestables, **proporciona numerosos beneficios para el cuerpo humano**. "Combina estabilidad y movilidad. Permite explorar, dominar y controlar todos los movimientos y gestos deportivos, generando una eficiencia extrema del movimiento", añade Olavarrieta sobre este método que ha triunfado en otros países como Estados Unidos, donde deportistas de élite lo utilizan a diario en sus entrenamientos.



La clave del uso de esta nueva 'herramienta' es que **la mayor parte del trabajo se realiza con el peso del cuerpo**. Además, puedes incrementar la dificultad potenciando la inestabilidad, graduando el volumen de aire (a menor volumen de aire, mayor inestabilidad) o realizando los ejercicios sobre diferentes tamaños de Waff. A la hora de hablar de sus múltiples beneficios, también favorece el equilibrio físico, emocional y psíquico, y, por tanto, es ideal para aliviar las molestias del dolor crónico, además de corregir la postura y reducir la tensión muscular en la oficina; para el descanso y la relajación... ¿Lo mejor? Que es ligero, muy práctico y fácil de llevar. Ocupa poco espacio, ya que se puede inflar y desinflar, así que lo puedes llevar contigo donde quieras. Eso sí, como toda disciplina **requiere del consejo y las recomendaciones de los expertos**. Por eso, hemos hablado con **Miguel Lordán, entrenador de rostros tan conocidos como Malena Costa, Lucía Rivera, Macarena García** o Noelia López, que nos contado todo lo que debes saber sobre este método tan efectivo.

- ¿En que consiste el Waff?

Es una superficie inestable que te permite realizar todo tipo de entrenamientos y es eficaz en todas las disciplinas deportivas. Te permite ejercitar todo el cuerpo y su musculatura, reduciendo tensión y sin sobrecargas para las articulaciones. Introduce un entrenamiento corporal integral, optimizando cualidades físicas tales como la coordinación, la capacidad cardiovascular, resistencia, fuerza, tonificación, potencia, estabilidad, equilibrio y velocidad.

- ¿Porque se utiliza cada vez más esta técnica?

Para los entrenadores es una maravilla poder trabajar con este tipo de superficie inestable, ya que podemos poner mucha más dificultad a los ejercicios y conseguir mucho mas rápido los objetivos que buscamos.

- ¿Ejercita todo el cuerpo a la vez o puede utilizarse por zonas?

Gracias a su inestabilidad hace trabajar todo el cuerpo. Las posibilidades son infinitas y esto hace que podamos crear ejercicios más amenos, divertidos y eficaces con mucha concentración. Por supuesto, también se puede trabajar con él todas las partes del cuerpo, incluso para el momento de la relajación.

- ¿Se necesita alguna condición física especial o son ejercicios que puede hacer cualquiera?

El método Waff lo puede practicar cualquier persona, siempre y cuando esté guiada por un entrenador cualificado para ello.



- ¿Cuáles son los ejercicios más fáciles y efectivos?

Sentadillas, zancadas, plancha o elevación de glúteos... incrementan mucho más su dificultad cuando incluimos la superficie Waff.

- ¿ Es más efectiva que otras disciplinas?

En nuestro método de trabajo que usamos en Mltrainer mezclamos varias disciplinas, actualmente hemos introducido los Waff y nos gusta muchísimo al igual que a nuestros clientes, para nosotros la variedad en los ejercicios es la clave de un buen entrenamiento, por lo que todas las disciplinas son buenas, siempre que estén bien ejecutadas.

- ¿ Por qué se lo recomiendas a tus clientes?

Recomendamos este método porque no solo aumenta la dificultad del ejercicio, sino que requiere de mayor concentración en el mismo y consigue desarrollar aptitudes en el cliente que son difíciles de obtener con otros métodos.

- ¿ Los resultados se ven pronto?

Como todo ejercicio se necesita una constancia, el Waff lo que hace es que el entrenamiento sea más intenso por lo que el resultado no tarda en verse.

- ¿Podemos usarlo en casa o es mejor hacerlo en el gimnasio?

Por supuesto, siempre es mejor hacerlo guiado por una persona que tenga una formación en Waff, ya que la ejecución tiene que ser perfecta para evitar cualquier mala postura.