

Con esto sube la intensidad de sus entrenos Alexandra Pereira

La instagramer y Crys Dyaz incluyen en su entrenamiento un accesorio que transforma la intensidad de sus ejercicios y que tú vas a querer también.



POR **PATRICIA RIVERA** 15/01/2020



La última rutina con la que la entrenadora Crys Dyaz ha puesto a **quemar calorías y desarrollar fuerza a Alexandra Pereira** es super completa. En diferentes series de **ejercicios de tren superior e inferior** que la instagramer ha compartido en sus Instagram Stories la hemos visto trabajar de manera combinada brazos, abdomen y piernas. Sentadillas con mancuernas o lanzando el balón medicinal, squads con poleas, plancha sobre el fitball... Una rutina en la que se aprovecha el tiempo y se saca el mayor rendimiento posible a cada ejercicio. Crys y Alexandra recurren a diferentes accesorios para convertir ejercicios básicos en ejercicios 360. Y el que más nos ha provocado curiosidad ha sido **el Waff**. ¿Sabes qué es?

Alexandra Pereira aparece subida en una suerte de puff hinchable blanco, el **Waff**, sobre el que realiza una serie completa de **sentadillas** (por si los necesitas: [tips para saber si las estás haciendo bien](#)) y luego en la posición de **sentadilla**, intercambios de peso a cada pierna a buen ritmo. Este trabajo sobre el **Waff** se convierte en un ejercicio 360 porque al estar encima de él, no solo se tiene que realizar el movimiento, el cuerpo trabaja en propiocepción* de manera inconsciente para guardar el equilibrio y esto pone a trabajar la musculatura interna.

Es un trabajo de una intensidad incomparable, y hablamos desde la experiencia. Probé a [entrenar con un Waff y esto fue lo que pasó.](#)



Alexandra Pereira trabajando sobre un Waff con Crys Dyaz

¿Qué es la propiocepción*?

Es la capacidad que tiene nuestro cuerpo de adquirir consciencia de nuestra postura corporal, de la colocación de nuestra musculatura y corregirla de forma automática adaptándose al entorno. Aquí entra en juego la coordinación, el equilibrio, la fuerza... Por eso cuando hacemos un **ejercicio sobre el Waff** nuestro cuerpo se pone en 'modo alerta' y trabaja de forma inconsciente para mantener nuestra postura. Este tipo de trabajo evita mucho las lesiones y conseguirá que tu cuerpo genere respuestas cada vez más ágiles y rápidas a los cambios que experimente.



Alexandra Pereira entrenado sobre un Waff con Crys Dyaz

Crys Dyaz no es la única entrenadora que ha incluido el Waff como accesorio para sus ejercicios. También hemos visto que [Miguel Lordán lo usa con Malena Costa](#) y otras de sus clientas. Si quieres probar puedes hacerte con uno (existen diferentes tamaños e infinitas posibilidades para usarlo) en Waff.es