max



Waff®
relax

©Waff - Internationnaly registered - patended US 6 702 635 EP 1 262 125 - brevetê - patentiert - patentado - copyrignt© Waff ® - patentiert - patentado - copyrignt© Waff ®

Le ofrecemos información relativa a la utilización de su waff® max en el ámbito del relax.

Uno de los objetivos de nuestra marca es la difusión de la distensión, no solo como medida preventiva contra el stress y el “burn out”, si no como punto principal en la promoción de la salud.
Es difícil definir, medir y cuantificar la distensión; se trata de una necesidad vital.
En todos los seres vivos encontramos una mezcla de actividad acrecentada y reducida, de esfuerzo y relajación, de problemas y soluciones.

El cuerpo necesita equilibrarse entre las fases de tensión y distensión que vivimos cada día; sin este equilibrio aparecen los problemas ligados al stress. Eliminarlo o atenuarlo se convierte en un desafío para la salud, el waff® max contribuye con eficacia a combatir el stress y prevenir los riesgos del “burn out”.

La mayor ventaja de un waff® max es su ergonomía. Sobre un waff® max, el término confort se convierte en absoluto.
Cuando nos “abandonamos” sobre un waff® max la sensación de suspensión y bienestar es inmediata, el efecto de sujeción favorece la liberación muscular e invita al relax corporal desde el primer momento.
Facilita el abandono de nuestras defensas tónicas, es decir las contracciones musculares.

El waff® max favorece la distensión neuro-muscular. Tanto niños como adultos, se instalan, se acoplan y se sienten a gusto ya que nuestro cuerpo se encuentra contenido y arropado.
En el ámbito deportivo la asociación de un waff® max y un aparato de electro-estimulación permitirán una relajación profunda de las cadenas musculares y articulaciones que se están trabajando. Esto concierne al conjunto de sistema músculo-esquelético.

Invitamos a las mujeres embarazadas y a las personas que sufren de dolor de espalada a relajarse sobre un waff max. En casa o en el trabajo, el waff max le permitirá relajar las tensiones acumuladas.

Nos satisface compartir con usted estos momentos que le permitirán acceder con delicadeza y sin esfuerzo alguno al bienestar.

Waff®
Diseño . Deporte . Bienestar

©Waff - Internationnaly registered - patended US 6 702 635 EP 1 262 125 - breveté - patentiert - patentado - copyrignt© Waff ® - patentiert - patentado - copyrignt© Waff ®

Recomendaciones

Tenga en cuenta las recomendaciones siguientes.

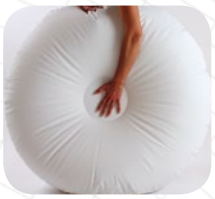
Advertencia

Un tiempo de relax debe prepararse y ser activo, elija el instante propicio. Hay que dedicarle a ese momento entre 15 y 25 minutos.
Elija un lugar tranquilo, un lugar donde se sienta bien.
Deje la mente en blanco y concentre su atención en la respiración: espiraciones e inspiraciones lentas y profundas. Sentirá los efectos del relax desde el primer minuto gracias a la disminución del tono muscular, a la ralentización del ritmo cardíaco y respiratorio y la bajada de la tensión nerviosa.

Conseguido el relax, prepárese progresivamente para retomar sus actividades y para recuperar el cuerpo y la mente al servicio de su actividad.
La mejor postura sobre un waff se descubre de forma intuitiva y sin duda será la más confortable. Tómese su tiempo para descubrirla y "escuche" a su cuerpo experimentando todo tipo de posiciones. Evalúe sus sensaciones.

Entrenadores personales, fisioterapeutas y profesionales del deporte recomiendan siempre la distensión neuro-muscular tras una fase de tensión o ejercicio intenso.

Inflado



El Waff max se infla con cualquier hinchador, **nuestras válvulas son universales.**
La parte central del Waff debe quedar plana, no la sature con aire.



El exterior ha de ser flexible, el logo Waff impreso nos permite calcular el correcto hinchado.



Tendrá la presión necesaria cuando pueda hacer desaparecer el logo de su Waff al cogerlo con la mano.

Utilización

Descubra distintas posturas.

Cada uno tiene su propia colocación; una postura ideal en la que se sienta cómodo. Es en esta posición en la que nuestras sensaciones serán las óptimas. Es usted quien debe "adueñase" de su Waff y decidir cual es esa postura que le permite una relajación neuro-muscular absoluta.

©Waff - Internationnaly registered - patended US 6 702 635 EP 1 262 125 - breveté - patentiert - patentado - copyrignt© Waff ® - patentiert - patentado - copyrignt© Waff ®

Waff® relax

max 1

Posición dorsal

Tumbarse de espaldas con los talones descansando en el suelo. Déjese llevar.
Apoye sus manos sobre el vientre.
Desabroche el cinturón o los botones de su ropa.
Respire lenta y profundamente sintiendo su respiración abdominal con las manos.
Cierre los ojos para tomar conciencia.

Duración
de 10 a 20 minutos





Waff® relax

max 2

Posición dorsal

Túmbese de espaldas, el cuerpo centrado aunque un poco hacia detrás.
Descolgar ligeramente la cabeza hacia abajo.
Separar los brazos y apoyarlos a ambos costados.
Las piernas pueden cruzarse o no, busque la comodidad.
Mueva sus brazos adelante o atrás si su cuerpo lo reclama. Déjese llevar.
Respire lenta y profundamente. Cierre los ojos para tomar conciencia.
Vuelva a la posición de la foto 3 antes de incorporarse. Nunca se levante bruscamente.

Duración
de 5 à 10 minutos
máximo





©Waff - Internationnaly registered - patended US 6 702 635 EP 1 262 125 - breveté - patentiert - patentado - copyrignt© Waff ® - patentiert - patentado - copyrignt© Waff ®

Waff® relax

max 3

Posición dorsal

Si su cuerpo se mantiene sin presión túmbese de espaldas en el centro.
Flexione las caderas y las rodillas girando hacia el costado.
Gire la cabeza al contrario que sus rodillas. Sujete la nuca con la mano.
Apoye la otra mano en la cadera. Sienta un ligero estiramiento.
Respire lenta y profundamente. Cierre los ojos para tomar conciencia.
Mantenga la posición 1 minuto y cambie de lado

De 3 à 5 veces
cada lado





Waff® relax

max 4

Posición ventral

Túmbese boca abajo, en función de su morfología busque una posición que no le arquee la espalda y que le facilite la respiración abdominal.
Coloque las piernas naturalmente.
Apoye la cabeza sobre sus manos o deje caer los brazos si le es más cómodo.
Relájese. Respire lenta y profundamente. Cierre los ojos para tomar conciencia.
Nunca se levante bruscamente.

Duración
de 5 à 10 minutos
máximo





©Waff - Internationnaly registered - patended US 6 702 635 EP 1 262 125 - breveté - patentiert - patentado - copyrignt© Waff ® - patentiert - patentado - copyrignt© Waff ®

Waff relax

max 5

Posición lateral

Caderas y rodillas flexionadas y cuerpo centrado.
Posición fetal. Elija el costado sobre el que se sienta más cómodo.
Posicione sus brazos con naturalidad. Respire lenta y profundamente.
Cierre los ojos para tomar conciencia. Gire la cabeza al contrario que sus rodillas.
Sienta un ligero estiramiento.
Mantenga la posición un máximo de 30 segundos.

Duración
10 à 20 minutos





Ejemplos de posturas intuitivas de relajación.

Después de un esfuerzo físico o psíquico.










©Waff - Internationnaly registered - patended US 6 702 635 EP 1 262 125 - breveté - patentiert - patentado - copyrignt© Waff ® - patentiert - patentado - copyrignt© Waff ®