MOVILIDAD DE MANOS Y DEDOS

Ejercicios orientados al Pilates Clásico · Proyecta Pilates Studio

Las manos también tienen un papel fundamental en la organización de nuestro cuerpo. Nos permiten agarrar, sostener, empujar, apoyar, equilibrar y relacionarnos con el entorno. En Pilates Clásico participan en la conexión entre los brazos, los hombros, las escápulas y el centro corporal.

Cuando apoyamos las manos en el Mat, sujetamos las asas del Reformer o empujamos una barra, necesitamos movilidad, fuerza y control. Trabajar las manos y los dedos nos ayuda a desarrollar conciencia corporal y a trasladar esa atención a los gestos cotidianos.

1. Despertar las manos: abrir y cerrar los dedos

Objetivo: Movilizar los dedos y tomar conciencia de cada articulación.

- Sentarse o colocarse de pie con los brazos relajados.
- Abrir las manos y separar los dedos sin forzar.
- Cerrar lentamente los dedos formando un puño suave.
- Volver a abrir las manos, alargando los dedos.

Dosificación orientativa: 10-12 repeticiones.

Conexión con nuestra vida cotidiana: Pasamos muchas horas sujetando objetos, utilizando el móvil, escribiendo o trabajando con un ordenador. Este ejercicio invita a recuperar movilidad y amplitud en las manos.

2. Movilización individual de los dedos

Objetivo: Mejorar la movilidad y la independencia de los dedos.

- Colocar una mano delante del cuerpo, con la palma abierta.
- Flexionar lentamente un dedo cada vez.
- Volver a extenderlo intentando que los demás dedos permanezcan relajados.
- Repetir con todos los dedos y cambiar de mano.

Dosificación orientativa: Una ronda por dedo y mano.

Conexión con nuestra vida cotidiana: La coordinación de cada dedo interviene al escribir, abrocharnos la ropa, cocinar o sujetar pequeños objetos. En Pilates buscamos mover cada parte del cuerpo con intención y precisión.

3. Oposición del pulgar

Objetivo: Trabajar la movilidad del pulgar y su coordinación con los demás dedos.

- Abrir una mano con la palma mirando hacia nosotros.
- Llevar la punta del pulgar hacia el índice.
- Continuar hacia el dedo corazón, anular y meñique.

- Regresar en sentido contrario y cambiar de mano.

Dosificación orientativa: 5 ciclos por mano.

Conexión con nuestra vida cotidiana: El pulgar es esencial para agarrar y manipular objetos: coger una taza, abrocharnos un botón o sujetar las asas del Reformer.

4. Movilidad de muñecas: círculos controlados

Objetivo: Movilizar la muñeca y mejorar el control del movimiento.

- Extender los brazos delante del cuerpo sin elevar los hombros.
- Relajar las manos y realizar círculos pequeños con las muñecas.
- Cambiar el sentido de los círculos.
- Mantener los antebrazos relajados.

Dosificación orientativa: 8 círculos por sentido.

Conexión con nuestra vida cotidiana: Utilizamos las muñecas para girar llaves, abrir puertas, cocinar y trabajar con herramientas. Su movilidad facilita estos gestos cotidianos.

5. Flexión y extensión de muñecas

Objetivo: Explorar los movimientos de flexión y extensión de la muñeca.

- Extender los brazos delante del cuerpo.
- Llevar suavemente las manos hacia arriba.
- Dirigir después los dedos hacia abajo.
- Alternar ambos movimientos sin bloquear los codos ni tensar los hombros.

Dosificación orientativa: 10 repeticiones.

Conexión con nuestra vida cotidiana: Estos movimientos aparecen al apoyar las manos, empujar una superficie, transportar bolsas o utilizar herramientas. En Pilates son importantes en los apoyos sobre el Mat y los aparatos.

6. Ondulación de los dedos: movimiento secuencial

Objetivo: Mejorar la coordinación y la independencia de los dedos.

- Colocar las manos delante del cuerpo.
- Extender los dedos progresivamente, uno después de otro.
- Realizar el movimiento en sentido contrario.
- Buscar un movimiento fluido y continuo.

Dosificación orientativa: 5 secuencias.

Conexión con nuestra vida cotidiana: Desarrollar coordinación y precisión es útil en actividades manuales y en los movimientos que requieren control fino.

7. Apoyo de las manos sobre el suelo

Objetivo: Desarrollar conciencia de los apoyos y de la distribución de las cargas.

- Colocarse en cuadrupedia, con las manos debajo de los hombros.
- Apoyar las palmas sobre el Mat y separar cómodamente los dedos.
- Distribuir el peso entre la base del pulgar, la base del meñique y la palma.
- Realizar pequeños desplazamientos hacia delante y atrás dentro de un rango cómodo.
- Mantener los dedos activos, sin agarrar el suelo con tensión.

Dosificación orientativa: 5 desplazamientos suaves.

Conexión con nuestra vida cotidiana: Las manos nos ayudan a levantarnos del suelo, incorporarnos y empujar superficies. Aprender a distribuir el peso mejora la conciencia de cómo las utilizamos como apoyo.

8. El gesto de agarrar y soltar

Objetivo: Trabajar la coordinación entre los dedos, la palma y la relajación de la mano.

- Sostener una pelota pequeña y blanda.
- Cerrar suavemente los dedos alrededor de ella.

- Mantener la presión durante dos segundos.
- Soltar progresivamente, dejando que los dedos se alarguen.
- Repetir con ambas manos.

Dosificación orientativa: 8 repeticiones por mano.

Conexión con nuestra vida cotidiana: Agarrar y soltar son acciones constantes: sujetar una taza, llevar una bolsa, abrir un pomo o coger las asas del Reformer. Buscamos fuerza sin tensión innecesaria.

Integración en los aparatos de Pilates Clásico

Las manos participan de distintas maneras en el repertorio clásico. En el Reformer sujetan las asas y regulan el agarre; en el Mat y en los ejercicios de cuadrupedia soportan parte del peso corporal; en el Cadillac acompañan la sujeción y el empuje de las barras; y en la Wunda Chair ayudan a organizar el apoyo y el control.

La intención es que las manos acompañen el movimiento sin generar tensión innecesaria en muñecas, antebrazos y hombros.

Rutina para comenzar una clase · 8-10 minutos

Ejercicio	Repeticiones orientativas
Abrir y cerrar las manos	10
Movilización individual de dedos	Una ronda por dedo
Oposición del pulgar	5 ciclos
Círculos de muñecas	8 por sentido
Flexión y extensión de muñecas	10
Ondulación de los dedos	5 secuencias
Apoyo consciente de las manos	5 desplazamientos
Agarrar y soltar	8 por mano

Podemos realizar esta secuencia antes del trabajo de brazos o de los ejercicios de apoyo en el Mat. No es necesario hacer todos los ejercicios cada día: se pueden seleccionar según las necesidades del grupo.

Conexión con nuestro día a día

- Al trabajar con el ordenador: movilizar dedos y muñecas ayuda a interrumpir posiciones repetitivas.
- Al sujetar objetos: coordinamos la fuerza de los dedos y el pulgar para agarrar sin apretar más de lo necesario.
- Al abrir puertas o frascos: utilizamos conjuntamente la movilidad de la muñeca y la fuerza de agarre.
- Al vestirnos: necesitamos precisión, independencia de los dedos y coordinación.

Recomendaciones para la práctica

- Realizar los movimientos lentamente y sin rebotes.
- No forzar las articulaciones hasta el límite.
- Mantener los hombros relajados y evitar bloquear los codos.
- Trabajar ambas manos, observando posibles diferencias.
- Si aparece dolor, hormigueo o inflamación, detener el ejercicio. Si los síntomas persisten, consultar con un profesional sanitario.

«Nuestras manos son una prolongación de nuestra capacidad de conectar con el mundo».

Con ellas tocamos, sentimos, sostenemos, creamos y nos comunicamos. Muchas veces las utilizamos de manera automática, sin prestar atención a la tensión que acumulamos en ellas. En Pilates aprendemos que cada movimiento tiene una intención. También nuestras manos necesitan espacio, movilidad, fuerza y coordinación.

Propuesta para Proyecta Pilates Studio: crear una pequeña unidad de trabajo corporal que incluya pies, manos y dedos. Los pies nos conectan con el suelo y las manos nos conectan con lo que nos rodea. Ambos merecen atención dentro de una práctica de Pilates consciente e integral.