EJERCICIOS PARA LOS PIES CON GOMAS ELÁSTICAS

Movilidad, fuerza, estabilidad y control · Proyecta Pilates Studio

Las gomas elásticas son una herramienta muy útil para trabajar los pies porque permiten introducir resistencia, desarrollar fuerza y mejorar el control del movimiento. En Pilates Clásico no buscamos únicamente mover los tobillos: buscamos pies móviles, fuertes y capaces de adaptarse a las demandas de la vida cotidiana.

A diferencia de la pelota de tenis, que se utiliza principalmente para explorar sensaciones y realizar un masaje suave, las gomas permiten trabajar de forma más activa la musculatura del pie y del tobillo.

1. Flexión plantar: empujar la goma

Objetivo: Fortalecer la musculatura que realiza la flexión plantar del tobillo.

- Sentarse con una pierna extendida y la rodilla relajada.
- Colocar la goma alrededor de la zona delantera del pie y sujetar los extremos con las manos.
- Alejar el pie, como si quisiéramos señalar con los dedos, sin bloquear la rodilla.
- Volver lentamente a la posición inicial, controlando la resistencia.

Conexión con nuestra vida cotidiana: Este movimiento participa en el impulso al caminar, subir escaleras y ponerse de puntillas. Nos ayuda a reconocer cómo el pie genera fuerza para avanzar.

2. Flexión dorsal: llevar los dedos hacia nosotros

Objetivo: Fortalecer los músculos que elevan el pie hacia la pierna.

- Sentarse con la pierna extendida y colocar la goma sobre el antepié.
- Sujetar los extremos para crear una resistencia suave.
- Llevar los dedos hacia nosotros sin mover excesivamente la rodilla.
- Regresar lentamente, evitando que la goma arrastre el pie.

Conexión con nuestra vida cotidiana: La flexión dorsal ayuda a despejar los dedos del suelo durante el balanceo de la marcha y al superar pequeños obstáculos.

3. Inversión del pie: trabajar el control del arco interno

Objetivo: Trabajar los músculos que participan en la inversión y el control dinámico del arco del pie.

- Sentarse con la pierna extendida y colocar la goma alrededor del antepié.
- Organizar la resistencia desde el lado externo del pie.
- Girar suavemente la planta hacia dentro, sin rotar toda la pierna.
- Regresar despacio al centro.

Conexión con nuestra vida cotidiana: La musculatura implicada contribuye al control del pie durante los apoyos. No buscamos mantener el arco rígido, sino que pueda adaptarse y responder.

4. Eversión del pie: trabajar el apoyo externo

Objetivo: Fortalecer los músculos que llevan el pie hacia fuera.

- Colocar la goma alrededor del antepié y sujetarla desde el lado contrario.
- Llevar suavemente el antepié hacia fuera.
- Mantener la pierna estable y evitar girar toda la cadera.
- Volver lentamente al centro.

Conexión con nuestra vida cotidiana: Los músculos que participan en este movimiento ayudan a controlar el tobillo y a adaptarse a superficies irregulares.

5. Abrir y separar los dedos con goma

Objetivo: Desarrollar la conciencia y el control de los dedos y de la musculatura intrínseca del pie.

- Colocar una goma pequeña y muy suave alrededor de los dedos, si resulta cómoda.
- Mantener el talón y el antepié apoyados.
- Intentar separar los dedos suavemente contra la resistencia.
- Mantener un instante, relajar y repetir sin forzar.

Conexión con nuestra vida cotidiana: Los dedos contribuyen al equilibrio y a la adaptación del pie al suelo. Este ejercicio invita a recuperar su movilidad, que puede verse limitada por el calzado.

6. Flexión de los dedos: agarrar y soltar

Objetivo: Explorar el control de los dedos y la musculatura flexora.

- Sentarse y colocar una banda ligera de forma segura alrededor de los dedos, sin comprimirlos.
- Flexionar los dedos suavemente, como si quisiéramos agarrar algo.
- Mantener dos segundos y extenderlos lentamente.
- Evitar encoger todo el pie o provocar calambres.

Conexión con nuestra vida cotidiana: Los dedos participan en la estabilidad y adaptación del pie. Buscamos coordinación, no mantenerlos constantemente encogidos.

7. Flex y point con ambos pies

Objetivo: Coordinar el movimiento de ambos tobillos y mejorar el control.

- Sentarse con las piernas extendidas y colocar la goma alrededor de ambos antepiés.
- Sujetar los extremos con las manos, manteniendo una tensión moderada.
- Llevar ambos pies hacia nosotros (flex).
- Alejarlos lentamente (point), manteniendo la continuidad y sin forzar el empeine.

Conexión con nuestra vida cotidiana: Permite observar diferencias de movilidad o control entre ambos lados y trabajar la coordinación de los dos pies.

8. Elevación de talones

Objetivo: Trabajar la fuerza de la pantorrilla y el control de los apoyos.

- De pie, colocar los pies paralelos y cerca de un apoyo estable.
- Si se utiliza una banda, pasarla bajo los antepiés y sujetar sus extremos de forma segura; también puede hacerse sin banda.
- Elevar lentamente los talones, manteniendo el peso distribuido de forma cómoda.
- Descender con control, sin dejarse caer.

Conexión con nuestra vida cotidiana: Este patrón aparece al subir escaleras, caminar cuesta arriba o ponerse de puntillas. La calidad del movimiento importa más que la altura.

Cómo integrar estos ejercicios en Pilates Clásico

Podemos utilizar las gomas como preparación antes del Footwork en el Reformer. La intención es despertar la musculatura, movilizar las articulaciones y mejorar la percepción de los apoyos, para después integrar ese trabajo en un movimiento global.

Propuesta de secuencia de 12-15 minutos

Ejercicio	Repeticiones orientativas
Flexión plantar	10
Flexión dorsal	10
Inversión	8 por pie
Eversión	8 por pie
Separación de dedos	8
Flex y point	10
Elevación de talones	8-10

No es necesario realizar todos los ejercicios en cada clase. Se pueden seleccionar según las necesidades del grupo, el nivel de experiencia y la respuesta de cada alumno.

¿Qué buscamos trasladar a nuestra vida?

- Al caminar: mayor conciencia de cómo levantamos, apoyamos e impulsamos los pies.
- Al subir escaleras: fuerza y coordinación entre pies, piernas y pelvis.
- Al mantener el equilibrio: movilidad, fuerza y capacidad de adaptación de los apoyos.
- Al permanecer de pie: reconocimiento de los apoyos y de cómo distribuimos las cargas.

Recomendaciones y seguridad

- Comenzar con una goma de resistencia ligera y aumentar solo si el movimiento se mantiene controlado.
- Evitar movimientos bruscos, compensaciones y tensión innecesaria en la pierna.
- No forzar los dedos ni las articulaciones.
- Comprobar que la goma está en buen estado y colocada de forma segura.
- Detener el ejercicio si aparece dolor, hormigueo o adormecimiento.
- Si hay lesión, dolor persistente o alteración de la sensibilidad, consultar con un profesional sanitario antes de practicar.

> *«Unos pies fuertes no son solamente unos pies capaces de soportar nuestro peso; son unos pies capaces de acompañarnos en cada movimiento de nuestra vida».*

El trabajo con gomas nos permite descubrir que nuestros pies necesitan tanto fuerza como movilidad. Necesitan saber empujar, ceder, adaptarse y estabilizarse. En Pilates Clásico buscamos esa inteligencia del movimiento: que cada parte del cuerpo participe con control y que lo aprendido en el estudio nos acompañe fuera de él.

Propuesta para Proyecta Pilates Studio: combinar tres herramientas en una misma sesión: pelota de tenis para despertar la sensibilidad, goma elástica para desarrollar fuerza y Footwork en el Reformer para integrar ese trabajo en el movimiento global.