

Checklist: ¿Estás activando bien tu core?

Este **checklist** te ayudará a evaluar si estás activando tu core de forma consciente, segura y funcional durante tu entrenamiento o en tu vida diaria.

Antes de moverte

- 1[] Respiro de forma fluida y sin tensión
- 2[] Siento el abdomen activo pero flexible
- 3[] Mi postura se siente estable y alineada
- 4[] No hay rigidez en cuello ni hombros

Durante el movimiento

- 1[] Mantengo la respiración coordinada con el esfuerzo
- 2[] Siento estabilidad sin bloquear el cuerpo
- 3[] El movimiento nace desde el centro
- 4[] Puedo moverme con control y fluidez
- 5[] No aparece dolor lumbar

Después del ejercicio

- 1[] Me siento fuerte pero relajado
- 2[] No hay tensión excesiva en abdomen o espalda
- 3[] Siento mayor control corporal
- 4[] Mi respiración vuelve fácil y natural

Interpretación rápida

- [] Si marcaste la mayoría de las casillas, estás activando tu core de forma adecuada.
- [] Si varias quedaron sin marcar, revisa tu respiración, intensidad y técnica.

Recuerda: activar el core no es tensar, es organizar el cuerpo para moverse mejor.

Tip final: Practica este checklist durante tus sesiones de Pilates o entrenamiento consciente. Con el tiempo, la activación correcta del core se volverá natural.

Nos seguimos moviendo...
Juntas, juntos, con presencia.

Tzitzí y Sául