

Guía para preparar hacia una postura pico:

- ¿Qué tipo de postura es? ¿A qué grupo de postura pertenece?
- ¿Es simétrica o asimétrica?
- ¿Qué necesitas estirar y/o abrir para la postura?
- ¿Qué necesitas fortalecer/activar para la postura?
- ¿Cuales son los principios de alineamiento de la postura pico?
- ¿Qué otras posturas puedo hacer antes para preparar/chequear?
- ¿Qué zonas del cuerpo se pueden ver comprometidas? ¿Qué necesito compensar?
- ¿Qué posturas puedo usar de contraposturas?
- ¿Cómo lo pongo en un orden progresivo, lógico, inteligente....?

Análisis de posturas:

-fuerza, flexibilidad

-posturas para preparar / posturas para compensar.

Fuerza/ estabilidad	Flexibilidad/Apertura	Compensar/neutralizar
	-	-

Posturas:

Contraposturas: