

# Paso a Paso: Bastón a la Medida

Bastón a la medida. Párate derecho con los brazos a los costados, mide el tamaño correcto del bastón emparejando el mango a tu muñeca.

Ajusta la altura de tu bastón en la parte inferior.

Una vez ajustado el bastón, asegúrate que el mango queda a nivel de tu muñeca.

Checa que tu brazo esté ligeramente doblado cuando agarres correctamente el bastón.

El contenido de éste sitio web/video es únicamente informativo. Nada contenido en éste sitio web/video pretende sustituir al consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Si tienes alguna preocupación o duda relacionada con tu salud, debes buscar consejo de tu doctor o profesionales médicos calificados. Nunca debes ignorar la importancia del consejo médico debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video. Nunca debes retrasar tratamiento a consejo médico para una condición de salud debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video.