

# Paso a Paso: Sentándote con una Andadera (Soportando Peso)

Sentándote con una Andadera (Soportando Peso). Párate directamente enfrente de tu silla dándole la espalda.

Mueve un pie hacia atrás, hasta que tu pierna toque la orilla de la silla. Empieza a sentarte y coloca una mano en la silla para apoyarte.

Coloca la otra mano en la silla también. Siéntate totalmente en la silla.

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.