

Paso a Paso: Parándote con una Andadera (Soportando Peso)

Parándote con una Andadera (Soportando Peso). Coloca las dos manos en cada lado de la silla y con cuidado impúlsate hacia arriba sobre tus pies.

Quita una mano de la silla y colócala en la andadera. Dirige hacia adelante la pierna del mismo lado.

Quita la otra mano de la silla y colócala en la andadera. Impulsate hasta estar derecho. Coloca el otro pie hacia adelante.

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.