

CÓMO EVITAR

RESBALONES, TROPEZONES, Y CAÍDAS



Gira lateralmente cuando caminas sobre un obstáculo



Gira lateralmente cuando caminas sobre un obstáculo — especialmente cuando éste es más alto que tu pantorrilla o cuando la superficie es resbalosa.

Esto te permite:

- Colocar toda la planta del pie mientras das el paso, lo cual te brinda más tracción
- Ver tu pie trasero con más facilidad, reduciendo el riesgo de tropiezo con el obstáculo
- Usar los pasamanos más eficazmente

