

# Cálzate para hacer deporte



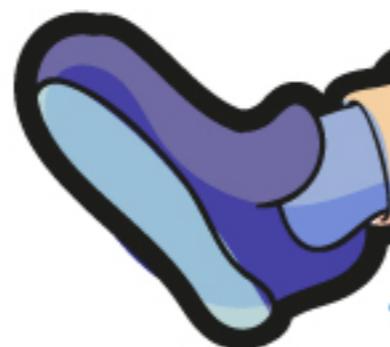
Córtate las uñas de los pies rectas, un poco biseladas y no demasiado cortas.



Prueba el calzado nuevo al final del día, cuando los pies están más hinchados.



Mídete los pies y toma como referencia el más grande a la hora de escoger la medida del calzado.



El calzado debe tener la punta redondeada, para evitar la compresión de los dedos.

Pruébate el calzado de pie, para asegurarte de que el pie no quede comprimido cuando se ensanche con el peso.

Comprueba que quede un espacio de unos 2 cm entre el dedo más largo y el final del zapato.

La altura del talón de la zapatilla no debe pasar los 4 cm, ya que se añadiría más presión a la parte delantera del pie.