

Calça't per fer esport



Talla't les ungles dels peus rectes, una mica bisellades i no massa curtes.



Prova el calçat nou al final del dia, quan els peus estan més inflats.



Mesura't els peus i pren com a referència el més gran a l'hora d'escollir la mida del calçat.

El calçat ha de tenir punta arrodonida, per evitar la compressió dels dits.

Emprova't el calçat dempeus, per assegurar-te que el peu no quedi comprimit quan s'eixampla amb el pes.

Comprova que quedi un espai d'uns 2 cm entre el dit més llarg i el final de la sabata.

L'alçada del taló de la sabata no ha de passar els 4 cm, ja que s'afegeix més pressió a la part davantera del peu.