



# **5** consejos al elegir tu calzado de correr

- 1** Considera que debe ser ligero y flexible
- 2** Tu calzado debe ser cómodo ya que correr es una actividad que requiere amortiguar el peso de tu cuerpo.
- 3** Toma en cuenta el arco de tu pie, deberás escoger un calzado que aporte la mayor comodidad.
- 4** Mantén en buen estado las plantillas, eso evita lastimar tu pie y que tengas alguna ampolla o rozadura.
- 5** Te sugerimos consultar a un especialista para que te indique el tipo de calzado debes usar.

