



Impronta, professionista nella progettazione e realizzazione di plantari personalizzati per ogni esigenza, ha stilato per te un decalogo per la scelta, l'utilizzo e la verifica dei tuoi plantari.

Tieniti in contatto con noi su [www.improntadelpiede.com](http://www.improntadelpiede.com)

## DECALOGO “ Plantari e Scarpe”

10 cose che devi assolutamente sapere sull'utilizzo dei plantari e delle scarpe

1. Ricordati che non basta un buon plantare, serve anche una buona scarpa!
2. Ricordati di controllare l'usura delle soles delle tue scarpe
3. Ricordati di controllare l'altezza del tacco (non meno di 1 cm per l'uomo; non più di 3,5 cm per la donna)
4. Ricordati di allacciare bene le scarpe, non metterle già allacciate
5. Ricordati di portare i plantari il più possibile
6. Ricordati di portare i plantari anche d'estate
7. Ricordati di portare le ciabatte il meno possibile e possibilmente mai le infradito
8. Ricordati di togliere i plantari dalle scarpe per farli asciugare
9. **Ricordati di fare una visita di controllo**, da [Impronta](http://www.improntadelpiede.com) è sempre gratuita!
10. Ricordati che i plantari non sono magici, sono “solo” uno strumento biomeccanico che sostiene il piede, perciò quando sono consumati perdono la loro efficacia