



# BOTAS DE FÚTBOL



**Clínica Gloria García**

Rúa Sisalde 4 Bj. B (Moaña) - Tlf. 608 063 498 / 886 291 353  
NRS. 36-003034

## Consejos para escoger una buena bota de fútbol:

1. Si juegas en campo artificial utiliza multitaco corto o medio, mientras que si juegas en césped natural opta por una bota de fútbol de taco SG o FG.
2. Las botas con tacos de forma geométrica, pueden ser lesivas para tus rodillas y pueden incrementar o generar alguna lesión. Se recomienda un taco redondo ya sea taco o multitaco.
3. Comprueba que tus botas solo doblen por la punta (en la zona que doblan tus dedos).
4. Opta por una bota que tenga algún sistema de cierre como cordones o velcro, evitarás ampollas y rozaduras, así como otros tipos de lesiones.

## TIPOS DE TACOS



RIESGO DE LESIÓN	RECOMENDACIÓN	DISTINTIVO EN BOTA
<b>BAJO</b>	Campos de césped artificial de 3ª generación en buen estado	<b>AG =&gt; Artificial Grass</b> <b>MG =&gt; Multi Ground</b>
<b>MEDIO</b>	Campo de césped artificial de 1ª o 2ª generación	<b>HG =&gt; Hard Ground</b>
<b>MEDIO</b>	Campos duros y desgastados de 3ª generación	<b>TURF</b>
<b>ALTO</b>	Uso exclusivo de césped natural	<b>FG =&gt; Firm Ground</b> <b>SG =&gt; Soft Ground</b>

N.R.S.C-36-003034

[www.clinicagloriagarcia.es](http://www.clinicagloriagarcia.es)

@clinicagloriagarcia