

# 17. Equipa: Bastones



No son imprescindibles para practicar alta montaña, pero su uso tiene **ventajas** que debemos conocer:

1. **Reducen la carga sobre la espalda y sobre articulaciones** como los tobillos, rodillas y cadera
2. En las subidas **ayudan a llevar un ritmo que permite aligerar un poco la carga sobre las piernas**
3. En las bajadas, **ayudan a descargar peso de las rodillas y proporcionan estabilidad** (una tercera pierna)
4. En **recorridos largos y en condiciones de cansancio, son un importante apoyo**

La **longitud** ideal del bastón para un desarrollo natural del movimiento es  $\frac{2}{3}$  de la estatura del usuario.

---

Revision #1

Created 1 February 2022 12:28:18 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 12:28:19 by Equipo CATEDU