

15. Equipa: Bastones



No son imprescindibles para practicar senderismo, 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. **Aumentan los puntos de apoyo proporcionando mayor estabilidad**, sobre todo en pendientes y superficies deslizantes
3. **Hacen trabajar a un gran número de músculos del cuerpo**, mejorando la capacidad cardiovascular y la oxigenación

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