

LOS BASTONES: ¿AYUDA O CARGA?

Tal como apuntaba [Akhond Ishaq](#) en un texto anterior, quienes habitualmente transportan cargas a cuestas suelen acompañarse de bastones o palos, al igual que los pastores y otra gente que trabaja o vive en la montaña.

Contar con uno o dos puntos de apoyo extra es una gran ventaja en diversas ocasiones, como pendientes en ascenso y descenso, terreno resbaladizo, obstáculos a saltar, etcétera.

Pero conseguir con ellos el mejor resultado exige saber utilizarlos.

En ascenso, para que los bastones nos ayuden a subir, es fundamental que el resultado de la fuerza que apliquemos sobre ellos (flecha de color naranja) nos proyecte hacia delante y arriba.

Por ello conviene clavar un bastón atrasado respecto al cuerpo, tal como se aprecia en la primera imagen, consiguiendo de esa forma una fuerza hacia delante, en verde, y un componente hacia arriba, en color rojo.

Si lo clavamos en posición adelantada durante un ascenso, en la zona marcada en rosa, por ejemplo, nos permitirá mantener el equilibrio, porque la fuerza resultante principal irá hacia arriba, pero apenas nos ayudará a avanzar, puesto que el componente horizontal (verde) será pequeño.

Al bajar, en cambio, si queremos reducir la presión en las rodillas y otras articulaciones, será necesario clavar el bastón delante nuestro, porque el componente vertical (en rojo) de la fuerza aplicada será el que alivie el peso.

Si no queremos que los bastones sean tan solo una carga baldía, conviene aprender a usarlos.

En la infancia, empezamos a movernos con cuatro apoyos y, si el tiempo nos lo permite, acabaremos también con cuatro. 😊



