

Marcha con bastones

Nacida del interés de los esquiadores nórdicos de fondo por mantener una actividad física similar durante los meses de estío, sin nieve, la práctica de la marcha nórdica o marcha con bastones se ha generalizado en sus países de origen y se extiende rápidamente por el resto del mundo por sus indiscutibles ventajas.

Por un lado, la utilización de los bastones disminuye el impacto sobre el talón y el peso soportado por las piernas en cada paso, al tiempo que ayuda a la impulsión de los miembros inferiores, aliviando el esfuerzo que la marcha les exige. Por otra parte, la utilización de los bastones permite realizar un esfuerzo acompasado del tren superior, que antes permanecía prácticamente inutilizado durante la marcha, aumentando el rendimiento y la racionalidad del esfuerzo total realizado en nuestra jornada de marcha. En resumen, la utilización de bastones nos permite andar más, más rápido, con menos desgaste del tren inferior y ejercitando también el tren superior. Y todo esto por una inversión que no tiene por qué superar los 20 euros .

Aunque los bastones pueden parecer al principio un engorro para un andarín que no los haya utilizado nunca, os puedo asegurar que pronto los considera-

réis una ayuda imprescindible. Es importante, para ello, utilizarlos correctamente. Los consejos de utilización que incluyo a continuación son fruto de mi experiencia personal y deberán ser adaptados por cada andarín a sus propias costumbres o "vicios" de marcha, que todos tenemos, especialmente cuando se tienen muchos años y kilómetros a las espaldas

Longitud del bastón

El primer interrogante del nuevo usuario de bastones de marcha es la longitud que deben tener. En principio, mi consejo es que el bastón debe tener una longitud tal que, agarrándolo correctamente por su empuñadura, estando el bastón en posición

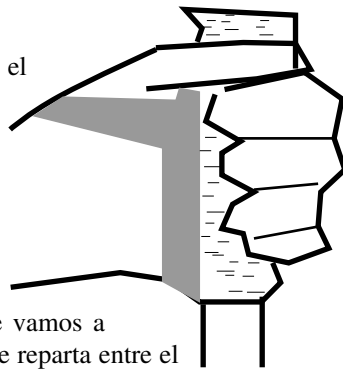


vertical con el regatón (punta) apoyado junto a la puntera de la bota, el antebrazo de la mano que lo sujeta quede horizontal. Después, con el uso, seremos capaces de ajustar la altura a nuestras características antropomórficas y a las peculiaridades de nuestra forma de marchar. También hay quienes prefieren variar la longitud de los bastones en función de la pendiente ascendente o descendente del camino. Al ser normalmente "telescopicos" y regulables, podremos variar su longitud hasta adaptarla a nuestras necesidades particulares..

Agarre del bastón

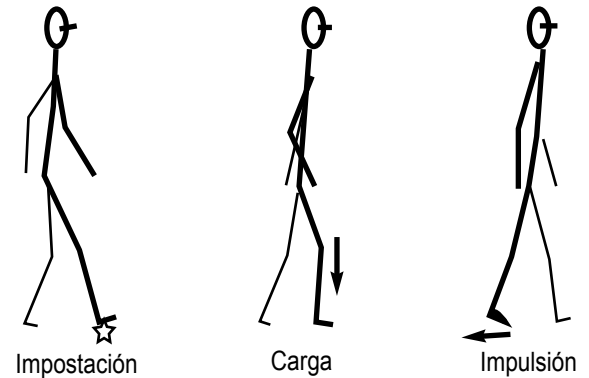
La mano debe entrar en el tirador o dragonera (correa ajustable que sale de la parte superior del mango) de abajo a arriba, sujetando a continuación la empuñadura de manera que el esfuerzo de tracción que vamos a realizar sobre el bastón se reparta entre el agarre sobre la empuñadura y el tirador.

El tirador, aparte de asegurar que no perdemos los bastones, debe actuar a modo de amortiguador, evitando molestias y lesiones en unos brazos poco acostumbrados a ayudar a las piernas en la marcha.



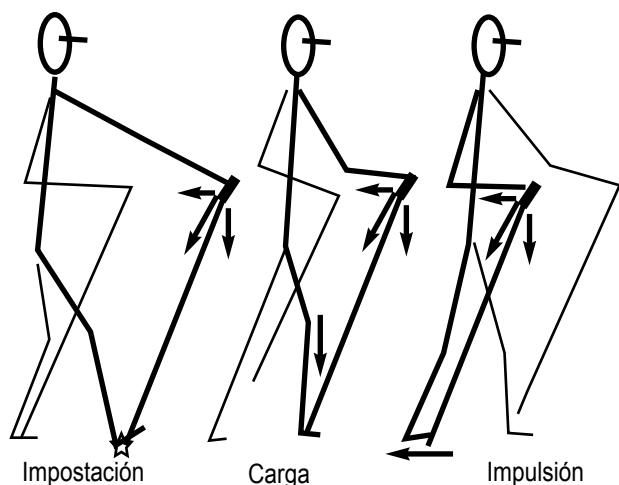
Utilización de los bastones

Si observamos cómo andamos de forma natural, sin bastones, veremos que lo hacemos mediante movimientos acompasados en los que cada brazo se mueve de forma coordinada con la pierna del lado contrario. Cada paso consta de las siguientes fases diferenciadas: **1. Imposición** - El pie adelantado entra en contacto con el suelo con el talón, mientras que la mayor parte de nuestro peso se mantiene sobre el pie retrasado; **2. Carga** - Vamos apoyando el resto del pie adelantado, al tiempo que vamos cargando



nuestro peso sobre él (la pierna se flexiona ligeramente para amortiguar esta carga); **3. Impulsión** - La inercia hace que nuestro peso pase por delante del pie, con lo que la carga sobre éste disminuye y podemos estirar pierna y pie para impulsarnos adelante. La figura representa las tres fases (pierna izquierda y brazo derecho con trazo más grueso). Debemos caminar despacio unos minutos, observando y diferenciando estas fases, para percibir sensaciones sobre nuestro caminar y comprender mejor cómo podemos utilizar de forma óptima la ayuda proporcionada por los bastones.

Teniendo en cuenta los esfuerzos realizados en las tres fases analizadas, los bastones, utilizados correctamente, nos deben ayudar a: **1.** Minimizar el impacto de la imposición; **2.** Aligerar la carga sobre pierna y pie; y, **3.** Potenciar la impulsión adelante.

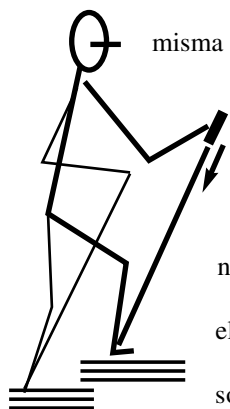


Durante la marcha por terreno llano, el regatón del bastón debe tomar contacto con el suelo al mismo tiempo que el tacón de la bota del pie contrario, y a su altura, de manera que amortigüe el impacto sobre el talón de dicho pie. El bastón debe formar en ese momento un ángulo mínimo de 30° con la vertical, estando el brazo que lo sujeta prácticamente estirado. Si observamos la descomposición de la fuerza ejercida sobre el bastón, esta inclinación nos permitirá apoyarnos sobre el bastón en el momento de la impostación y de la carga, aliviando los efectos negativos de estas acciones sobre los miembros inferiores, así como ejercer un esfuerzo de tracción sobre tirante y empuñadura que ayudará a la impulsión,

hasta que el pie abandona el suelo para iniciar el paso siguiente, momento en que el brazo contrario lleva el bastón adelante para iniciar un nuevo ciclo.

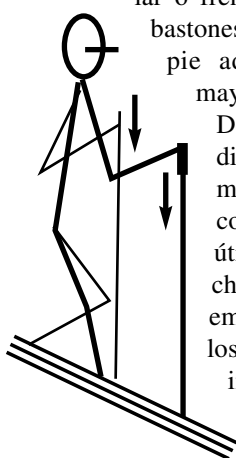
En la figura de la página 30 se resalta el movimiento del pie izquierdo y el brazo derecho a lo largo de las tres fases de la marcha. Observar que en el estilo aconsejado la posición del bastón con respecto a la vertical (y, por tanto, la descomposición de la fuerza ejercida por el brazo) permanece sensiblemente fija durante las tres fases. Este extremo también puede variar para adaptarse a las distintas idiosincrasias de marcha (v.g. una mayor necesidad de ayuda en el impulso final nos puede invitar a inclinar más el bastón durante esta fase, aumentando así la componente horizontal de la fuerza ejercida, en detrimento de la componente vertical, menos necesaria en esta fase) y en función de la pendiente del camino. Mi consejo es que cada usuario experimente con sus bastones hasta encontrar la forma de uso que mejor se adapte a sus peculiaridades en cada una de las fases y en diferentes pendientes.

En las pendientes ascendentes, los beneficios del uso de los bastones se hacen más patentes al aumentar sensiblemente la eficacia de la componente de tracción que resulta al descomponer la fuerza ejercida sobre el bastón. En sendas escalonadas, según la altura de los escalones, la utilización en paralelo de los dos bastones, apoyándolos simultáneamente a la



misma altura, puede resultarnos de gran ayuda. En uno y otro caso, será necesario prestar una mayor atención a que el apoyo de los regatones sea seguro, ya que las posibilidades de deslizamiento aumentan con la inclinación del terreno.

En las pendientes descendentes el mayor problema es el impacto de la impostación y la carga sobre la pierna adelantada, aumentados por la inercia de la bajada y la acción de la gravedad. La mejor ayuda de los bastones será la que nos proporcionan para controlar o frenar esa inercia, por lo que los bastones se apoyarán por delante del pie adelantado, tanto más cuanto mayor sea la pendiente de bajada.



Dependiendo del grado de pendiente, habremos de abandonar el movimiento acompasado y rítmico de piernas y bastones que tan útil nos resultaba durante la marcha en terreno llano y subidas. Sin embargo, los apoyos seguros para los regatones tienen tanta o más importancia que en la ascensión.