

L'USO DEI BASTONCINI IN ESCURSIONE

L'USO DEI BASTONCINI IN ESCURSIONE

Perché vengono usati?

Sono veramente utili?

Possono essere utilizzati da tutti?

Possono causare qualche problema?

L'USO DEI BASTONCINI IN ESCURSIONE

UTILITÀ

- AIUTANO L'ANDATURA IN SALITA E IN DISCESA
- DIMINUISCONO LE SOLLECITAZIONI MECCANICHE CHE VENGONO TRASMESSE A LIVELLO VERTEBRALE E A LIVELLO DELLE ARTICOLAZIONI DEGLI ARTI INFERIORI (ginocchia)

Permettono di scaricare ad ogni passo più o meno 7 Kg di carico



Trekking Annapurna



L'USO DEI BASTONCINI IN ESCURSIONE

UTILITÀ

- AUMENTA IL TONO DEGLI ARTI SUPERIORI
- FAVORENDO UNA POSIZIONE PIÙ ERETTA E CREANDO UN MOVIMENTO RITMICO E ALTERNATO DELLE BRACCIA ASSECONDA LA RESPIRAZIONE

L'USO DEI BASTONCINI IN ESCURSIONE

COME VANNO USATI

- CORRETTAMENTE
- IN COPPIA →
 - ✓ EVITANO SBILANCIAMENTI
 - ✓ EVITANO TORSIONI
 - ✓ MAGGIORE STABILITÀ
 - ✓ MIGLIORE RITMICITÀ NEL PASSO

L'USO DEI BASTONCINI IN ESCURSIONE

COME DEVONO ESSERE FATTI

- REGOLABILI
- MUNITI DI ROTELLA FINALE
- IMPUGNATURA ANATOMICA CON ADEGUATO SUPPORTO PER LA MANO

L'USO DEI BASTONCINI IN ESCURSIONE

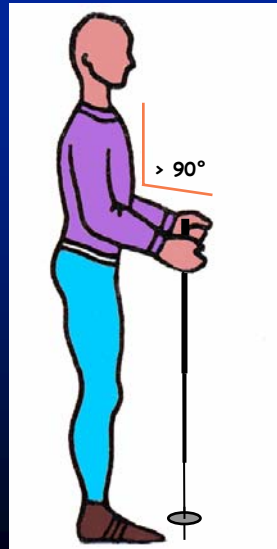
COME SI REGOLANO E USANO

- L'ALTEZZA VA MODULATA IN BASE ALL'ALTEZZA DELL'INDIVIDUO E AL PERCORSO CHE SI STA COMPIENDO:
 - REGOLATI IN MODO CHE L'ARTO SIA IN UNA POSIZIONE DI RIPOSO CON UN ANGOLO (Braccio/Avambraccio) MAGGIORE DI 90°
 - IN SALITA PIÙ BASSI
 - IN DISCESA PIÙ LUNGHI
- SE DOTATI DI AMMORTIZZATORE, QUESTO VA DISATTIVATO IN SALITA

L'USO DEI BASTONCINI IN ESCURSIONE

REGOLAZIONE DEI BASTONCINI

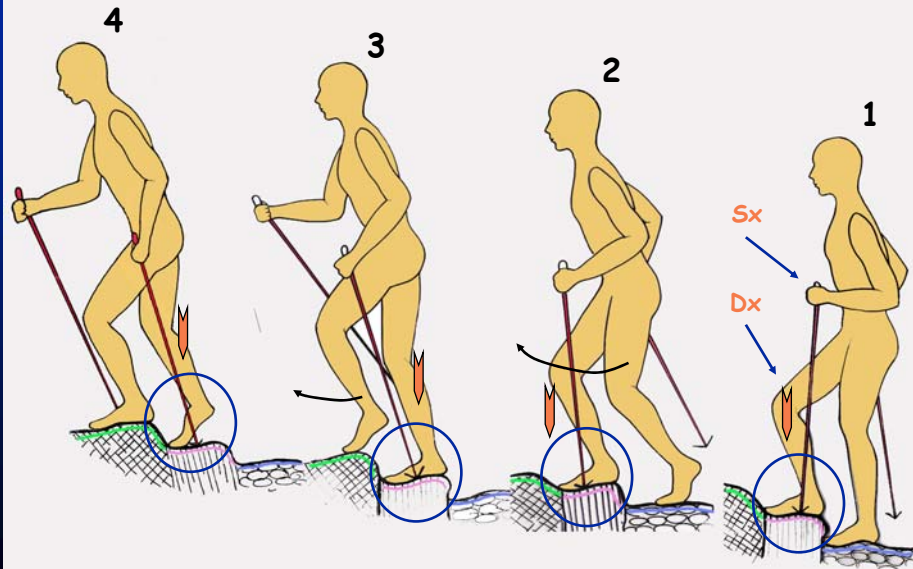
*L'ALTEZZA VA MODULATA IN BASE
ALL'ALTEZZA DELL'INDIVIDUO E
AL PERCORSO CHE SI STA
COMPIENDO*



L'USO DEI BASTONCINI IN ESCURSIONE

- NELLA PROGRESSIONE IL BASTONCINO DEVE CADERE IL PIÙ VICINO POSSIBILE ALL'ASSE DEL CORPO E NON TROPPO LATERALMENTE
- LE BRACCIA VICINO AL CORPO
- L'APPOGGIO DEL BASTONCINO DEVE ESSERE SFASATO RISPETTO AL PIEDE CHE È APPOGGIATO A TERRA DAVANTI AL CORPO
- IL BASTONCINO NON DEVE ESSERE APPOGGIATO TROPPO IN AVANTI, MA CIRCA A METÀ DEL PIEDE O ALL'ALTEZZA DEL TALLONE DEL PIEDE ANTERIORE IN MODO DA PERMETTERE UNA BUONA SPINTA IN SALITA
- SE APPOGGIATO TROPPO IN AVANTI E/O LATERALMENTE: COMPROMETTE L'EQUILIBRIO, NON RIDUCE LE SOLLECITAZIONI A LIVELLO ARTICOLARE E NON PERMETTE UNA SPINTA ADEGUATA

L'USO DEI BASTONCINI IN ESCURSIONE



L'USO DEI BASTONCINI IN ESCURSIONE

SVANTAGGI

- AFFATICAMENTO DEL CINGOLO SCAPOLO-OMERALE (utilizzo e regolazione scorretti)
- RIDUZIONE DEL SENSO DI EQUILIBRIO E DELLA COORDINAZIONE
- FALSO SENSO DI SICUREZZA
- RISCHIO DI INCIAMPARE
- UN ACCORCIAMENTO O UNA ROTTURA ACCIDENTALI POSSONO COMPROMETTERE L'EQUILIBRIO E PROVOCARE LA CADUTA
- ENTRAMBE LE MANI SONO OCCUPATE
- SE USATI SBADATAMENTE POSSONO FERIRE L'ALPINISTA CHE CI SEGUE



L'USO DEI BASTONCINI IN ESCURSIONE

SONO VERAMENTE INDISPENSABILI?

- UN TREKKER ALLENATO E IN BUONA SALUTE PUÒ FARNE A MENO
- BUONE CALZATURE E PASSI ELASTICI
- IN DISCESA EVITARE PASSI LUNGHI, CORSE E SCORCIATOIE RIPIDE
- SELEZIONARE GITE ALL'ALTEZZA DELLE NOSTRE CAPACITÀ E ALLENAMENTO

L'USO DEI BASTONCINI IN ESCURSIONE

E I BAMBINI?

Il loro utilizzo è sconsigliato poiché difficilmente sono in grado di usarli correttamente e facilmente vi si inciampano.

L'USO DEI BASTONCINI IN ESCURSIONE

HA SENSO USARLI?

SI

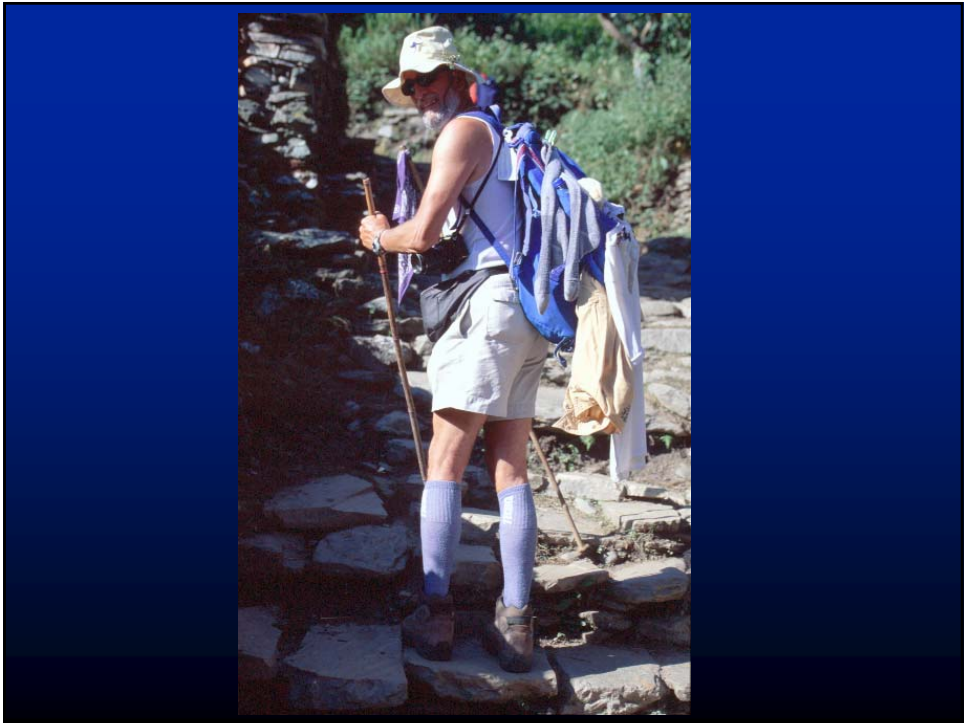
MA IN CERTE SITUAZIONI O

CONDIZIONI FISICHE

L'USO DEI BASTONCINI IN ESCURSIONE

HA SENSO USARLI?

- IN DISCESA
- ESCURSIONISTI:
 - ANZIANI
 - SOVRAPPESO
 - CON PROBLEMI ARTICOLARI (artrite, artrosi)
 - CON PATOLOGIE VERTEBRALI (spondilite, lombosciatalgia)
- IN CORSO DI SPEDIZIONI O TREKKING D'ALTA QUOTA (zaino pesante)
- SITUAZIONI PARTICOLARI:
 - ESCURSIONI SU PENDII INNEVATI, TERRENO BAGNATO
 - GUADO DI TORRENTI
 - RIDOTTA VISIBILITÀ (notte, nebbia)



L'USO DEI BASTONCINI IN ESCURSIONE

IN CONCLUSIONE

- SONO UN VALIDO PRESIDIO IN CERTE SITUAZIONI AMBIENTALI
- UTILI SE L'ALPINISTA HA PROBLEMI FISICI
- NELLE ALTRE SITUAZIONI NON SONO INDISPENSABILI
- NON DEVONO ESSERE UTILIZZATI PER RAGIONI DI PRESUNTA SICUREZZA

Portiamoli con noi ma non utilizziamoli sempre
come regola fissa!