

BASTONCINI SI O NO?

Quando devo usare i bastoncini (o bacchette)? Mi sono davvero utili in salita o forse sono utili solo in discesa? Devo usarli in appoggio o in spinta?

Queste sono solo alcune delle domande che spesso sento quando si parla dei bastoncini da trekking. Cercherò di dare qualche risposta per fare un po' di chiarezza.

La mia intenzione non è quella di dare un parere personale sull'argomento, ma voglio portare alla luce quelle che sono le dinamiche e le implicazioni fisiche inerenti al nostro corpo durante la camminata sia in salita che in discesa e come le bacchette si pongono in questo contesto.

COME SI CAMMINA?

Prima di discutere in merito ai bastoncini da trekking, vorrei analizzare insieme a voi i comportamenti che ognuno di noi dovrebbe tenere durante una camminata in montagna.

LO SGUARDO

Mentre camminiamo dovremmo tenere il nostro sguardo fisso per terra a circa un paio di metri davanti a noi. Più impegnativo è il tratto che stiamo percorrendo e più diventa importante tenere questo atteggiamento. Guarderemo più lontano se il fondo presenta pochi ostacoli, molto vicino (anche solo un metro) se il sentiero è particolarmente accidentato. In un sentiero pianeggiante invece, possiamo alzare lo sguardo perché avremo scarsa probabilità di imbatterci in qualche pericolo di sorta; se invece stiamo scendendo per un sentiero ripido con una grande presenza di sassi, distrarsi anche solo per un breve istante può farci scivolare e alla peggio cadere. Dovremmo imparare che se vogliamo ammirare il panorama, osservare un albero, un fiore o un animale, fare una foto o qualsiasi altra attività che necessita la nostra attenzione, sarebbe più opportuno fermarci un'istante.

L'ATTENZIONE

Se camminiamo pensando a quello che mangeremo una volta arrivati in rifugio, al programma da guardare in TV una volta stesi sul divano di casa o a qualsiasi altra cosa, non stiamo camminando bene. Purtroppo generalmente durante l'attività motoria della camminata, siamo generalmente abituati a pensare a tante cose. Dovremmo invece

semplicemente mantenere l'attenzione focalizzata su quello che stiamo facendo, sul nostro movimento. Ci vogliono tempo e svariati chilometri per far proprio questo atteggiamento, ma è un lavoro su noi stessi che vale davvero la pena fare.

AMPIEZZA DEL PASSO

Quando si cammina in montagna bisogna imparare a fare passi corti, lenti e scanditi da un ritmo il più regolare possibile, per non affaticare troppo il corpo ma abituarlo a gestire le energie per un tempo sempre più prolungato. Anche in questo caso, quanto più difficile è il sentiero su cui stiamo camminando, tanto più diventa efficace questo consiglio.

A meno che non ci troviamo in una competizione, non stiamo cercando di stabilire o battere un record di velocità, quindi non facciamoci problemi ad effettuare tanti brevi passi piuttosto che pochi passi da gigante. In questo modo manterremo una maggiore stabilità e, in caso di scivolata, saremo subito lesti a coprire il mancato appoggio con l'altra gamba. In discesa inoltre, fare passi brevi ci aiuta a mantenere stabile il nostro controllo sul baricentro, che prevenire scivolate in caso di fondi a bassa aderenza come quelli composti da neve, sassi o legni bagnati.

C'è un altro grosso vantaggio nel procedere a piccoli passi: l'attività diventa meno stancante dal punto di vista muscolare e più sicura in termini di equilibrio, soprattutto su pendenze elevate. In salita poi, mantenere un'alta frequenza di passi riduce la stanchezza ai muscoli degli arti inferiori.

BASTONCINI PRO e CONTRO

Fatte le giuste premesse su come si dovrebbe camminare in ambiente montano, analizziamo insieme i pro e i contro dell'utilizzo dei bastoncini.

PERCHÈ USARE I BASTONCINI DA TREKKING

I benefici dell'utilizzo dei bastoncini sono molteplici e quelli di tipo posturale-fisiologico sono anche supportati da ricerche di carattere medico-scientifico:

- Miglioramento della distribuzione dei pesi
- Miglioramento dell'equilibrio

- Maggiore dinamicità
- Strumento multiuso

MIGLIORAMENTO DELLA DISTRIBUZIONE DEI PESI

La prima cosa che possiamo notare è che avere quattro appoggi sul terreno è meglio che averne solamente due in termini di supporto del carico.

Nonostante i due appoggi dei bastoncini non siano certo paragonabili a quelli delle gambe, il contributo che danno è comunque notevole. In particolare ci permettono attraverso le braccia, di scaricare parte del peso sostenuto sulla parte superiore del corpo. Il contributo è maggiore quanto più pesante è lo zaino che portiamo sulle spalle. Questo si può tradurre in una riduzione dei carichi su schiena e ginocchia soprattutto su pendenze interessanti. Inoltre con la presenza di patologie ad anche, ginocchia e caviglie, diventano un supporto di notevole importanza.

MIGLIORAMENTO DELL'EQUILIBRIO

Il principio dell'appoggio su quattro arti ha egual valenza anche per quanto riguarda l'equilibrio. Utilizzando i bastoncini correttamente ci muoveremo più come un quadrupede ottenendo grandi benefici su fondo sconnesso, instabile e/o scivoloso. L'uso dei bastoncini ci permette di essere stabili e ci aiuta a mantenere l'equilibrio in situazioni delicate. Questo ci darà una sensazione di maggiore sicurezza. Con i bastoncini possiamo correggere in un attimo ad esempio un accenno di scivolata o aiutarci ad attraversare un guado scivoloso.

MAGGIORE DINAMICITÀ

Vi è mai capitato dopo un'escursione con l'utilizzo dei bastoncini di avere le braccia stanche? Probabilmente sì perché i bastoncini ci costringono ad utilizzare notevolmente anche le braccia, che altrimenti rimarrebbero molto più passive. Ciò implica un movimento più completo del corpo e quindi una migliore circolazione complessiva del sangue. Inoltre i bastoncini ci aiutano muovere in modo più armonico la parte superiore del corpo, rendendo la camminata più dinamica e sciolta. Questo aspetto permette di mantenere un ritmo di camminata più costante, favorendo anche in questo caso la prestazione sportiva.

STRUMENTO MULTIUSO

Affrontare un'escursione con i bastoncini può rivelarsi utile anche in situazioni di emergenza o di difficoltà. Pensate al caso in cui dovessimo ripararci sotto un telo, abbiamo pronto un paio di aste di supporto. O ancora in caso di una piccola storta ad una caviglia che ci rende difficile e doloroso l'appoggio del peso, i bastoncini fungeranno da stampelle di emergenza.

LUNGHEZZA CORRETTA DEI BASTONCINI

La lunghezza dei bastoncini va regolata in modo che, impugnandoli su un terreno pianeggiante, gli avambracci risultino paralleli al suolo. In caso di salite ripide possiamo accorciare leggermente la loro lunghezza, mentre durante la discesa risulta più efficace allungarli per coprire il divario tra il suolo e la nostra posizione durante sull'appoggio del piede.

Quando camminiamo ad un ritmo medio-basso su sentieri impegnativi e/o ripidi, muoveremo in maniera alternata i bastoncini con la stessa cadenza dei nostri passi: punteremo il bastoncino destro quando avanziamo col piede sinistro e viceversa.

TIPOLOGIA DI TERRENO

Un'altra cosa importante da considerare è adattare i bastoncini in base al terreno su cui ci troviamo. Ci sono diverse tipologie di bastoncini in base allo sport che si sta praticando (es. trekking, sci, nordic walking, etc.) e diversi orpelli che possiamo aggiungere ai bastoncini per modificarne le caratteristiche, come ad esempio le rotelle per la neve o i tappi per l'asfalto. Va da sé che è di fondamentale importanza adattare i bastoncini al terreno che si andrà ad affrontare.

Quando ci troviamo su una mulattiera semplice o su una strada sterrata, non vi sono particolari controindicazioni nell'utilizzo dei bastoncini; vi sono dei casi però in cui questi non andrebbero assolutamente utilizzati perché risultano oltremodo pericolosi. Questo è il caso di sentieri impervi dove è necessario avere le mani libere per servirsene durante la progressione, anche nel caso di brevi tratti. In queste situazioni delicate infatti, i bastoncini sarebbero di intralcio ed è sempre meglio chiuderli e fissarli per bene allo zaino per non incorrere in incidenti.

Anche nel caso dovessimo affrontare una pietraia utilizzare i bastoncini risulterebbe rischioso in quanto la punta metallica non è fatta per ancorarsi sulla pietra e rischieremmo di scivolare.

IL PARADOSSO DEL CONSUMO ENERGETICO

Dopo aver visto i benefici che portano i bastoncini, vediamo ora l'altra faccia della medaglia.

L'uso dei bastoncini provoca un maggior dispendio energetico perché coinvolge anche i muscoli della parte superiore del corpo, ovvero braccia, spalle e polsi. Se da un lato aiutano a ridurre il carico e lo sforzo percepito durante la camminata, dall'altro invece aumentano lo sforzo fisico complessivo e, se usati in modo scorretto, possono generare infiammazione alle articolazioni.

Durante la fase di salita di un'escursione, i bastoncini possono risultare più un ostacolo che un aiuto. Questo perché i bastoncini in questa situazione non apportano grande beneficio, in quanto il peso della parte superiore del corpo viene trasferito dalle gambe – dove sono presenti i muscoli più grandi e forti del corpo – alle braccia, che si stancano più rapidamente. Inoltre ad aggravare il tutto ci pensa lo zaino che contribuisce ad incrementare il carico che viene trasferito sulle braccia, bypassando la cintura addominale progettata per trasferire invece il carico alle gambe.

Usare i bastoncini in salita porta spesso ad incurvarsi, mentre in quelle circostanze è importante mantenere il busto il più eretto possibile, in modo che i muscoli delle gambe facciano tutto il lavoro necessario. Stare dritti e fare passi più brevi è la chiave per salire su sentieri ripidi, non sporgersi in avanti sui bastoncini.

Vediamo altri contro in merito all'uso dei bastoncini:

- Il movimento del braccio aumenta lo sforzo e la quantità di energia richiesta per muoversi.
- Il movimento risultante riduce l'efficienza biomeccanica nel trasporto dello zaino, soprattutto se non è così pesante.
- L'uso improprio dei lacci per i polsi può causare lesioni in caso di caduta a causa della chiusura del polso.
- I bastoncini possono impigliarsi negli alberi e nei cespugli o ancora peggio nelle gambe dei nostri amici di camminata.

- Se proprio vogliamo essere puntigliosi, i colpi al suolo con le punte metalliche producono un ticchettio che fa allontanare e spaventare gli animali.

CONCLUSIONI

Abbiamo visto insieme caratteristiche dei bastoncini e i loro pro e i contro. La scelta dell'utilizzo è personale. Quello che mi capita spesso di notare è un utilizzo spropositato del mezzo anche quando non necessario. Molti camminatori li usano anche in paese sull'asfalto, per di più senza mettere il tappo in gomma antiscivolo sulle punte, mentre sui sentieri spesso viene mantenuto il tappo protettivo che invece non dovrebbe essere utilizzato.

Oltretutto sembra che l'uso delle bacchette sia diventata più una moda che una scelta cosciente; non viene eseguita una scelta ponderata in relazione al cammino che si andrà ad affrontare. Scrivo questo perché durante gli ultimi anni mi è capitato spesso di notare che tanti escursionisti utilizzano scarpe e abbigliamento inadeguati all'attività che stanno praticando, ma sono sempre in compagnia dei bastoncini, come se potessero aiutarli su un terreno sconnesso o accidentato più di un buon paio di scarponi.

Sono convinta che, prima di cimentarsi nell'utilizzo di tali supporti, bisognerebbe imparare ad utilizzarli in maniera appropriata e imparare a considerarli come buoni compagni di viaggio, che possono aiutarci durante trekking su lunghe percorrenze con carichi pesanti, ma che non debbano essere utilizzati necessariamente in tutte le occasioni.