



Bastones adaptados de senderismo.

Puede verse un vídeo de esta
adaptación en

<https://youtu.be/l19FvTXrW50>



Esta obra se publica bajo una
[Licencia Creative Commons Atribución-
NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)



Bastones adaptados de senderismo

Breve descripción

Son bastones de senderismo adaptados para optimizar el agarre y la transferencia de cargas cuando hay problemas de fuerza, dolor o lesión en el miembro inferior (MM II), en bajadas.

Para quién se hizo y con qué objeto

Para hacer senderismo, para mí misma, cuando después de una actividad exigente de senderismo, con bajadas abruptas y prolongadas, tenía dolor en rodillas y claudicaba funcionalmente.

El objetivo es dar apoyo en bajadas y repartir el peso del cuerpo en 4 puntos (M.M.S.S e I.I.) reduciendo el impacto sobre las rodillas, y poder realizar esta actividad con éxito.

Materiales y modo de funcionamiento

Bastones convencionales de senderismo y cuernos de bicicleta.

Con el acople de los cuernos se cambia la dirección del agarre de los bastones haciéndolos más ergonómicos para las manos y muñecas, transfiriendo el peso del cuerpo, las fuerzas empuje y resistencia a los bastones en bajadas.

Adjunto vídeo, para ver el funcionamiento y uso de forma más detallada: <https://youtu.be/119FvTXrW50>

El apoyo y el agarre **para bajadas** es el adaptado.



Y **para subidas**, es de forma convencional.



Proceso de elaboración

En primer lugar, se desmontan las varillas telescópicas de los bastones y se introduce la horquilla del cuerno de bicicleta, por la parte inferior hasta la superior del bastón.

A continuación, se sube hasta la medida adecuada (el largo de muñeca a codo de la persona aprox. 22 cm).

El cuerno se alinea por debajo de la cincha de muñeca que tiene el bastón para introducir la mano; Esta cincha, nos servirá para seguir la alineación con el antebrazo y que el bastón no se nos separe ni se desplace del antebrazo.

Posteriormente, se introducen unos ajustadores de diámetro de plástico, entre el interior de diámetro de la horquilla del cuerno y el exterior del diámetro del bastón.

Tras esto, se aprieta el tornillo de la horquilla del cuerno, con la llave Allen.

Por debajo de cada horquilla del cuerno, se coloca una abrazadera, para asegurar que se mantenga en su posición y no se baje el cuerno cuando cargue el peso.

Finalmente, se introducen las varillas telescópicas y listo.

Precauciones

Colocar las abrazaderas por debajo del puño para dar más resistencia y que no se mueva el cuerno.

Si el cuerno tiene angulación, esta se coloca hacia arriba.

La cincha y el cuerno tienen que estar alineados en el mismo lado.

Autores y datos de contacto

Apellidos: Luengo Galván

Nombre: M^a Amparo

Dirección: C/ Ignacio Zuluaga ****

Código Postal : 37008

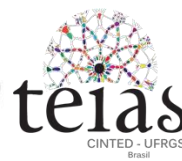
Población: Salamanca

Provincia: Salamanca

País: España

Teléfono: 67910****

Correo electrónico : aluengog@usal.es



Galería de imágenes

Link para visualizar el uso correcto y la utilidad de los bastones adaptados:

<https://youtu.be/I19FvTXrW50>



Bastón adaptado y desplegado.



Bastón de senderismo comercial.

Link Decathlon: https://www.decathlon.es/es/p/baston-de-senderismo-y-trekking-forclaz-a200-antishock-ergonomico-1-unidad/_/R-p-169519?mc=8379457&c=GRIS



Cuernos de bicicleta.

Link Decathlon: https://www.decathlon.es/es/p/acoples-rectos-100-mm-negro/_/R-p-392?mc=8203954&c=NEGRO

Link Amazon: https://www.amazon.es/Fishyu-Bicicleta-Manillar-Aluminio-Equitaci%C3%B3n/dp/B07VTNTJDB/ref=sr_1_19?adgrpid=53658901822&dchild=1&qid=EA1aIQobChMI58HK6YO-6QIVULTVCh2pigyUEAAYASAAEgK_1_D_BwE&hvadid=275333448386&hvdev=c&hvlocphy=1005527&hvnetw=g&hvqmt=e&hvrnd=17185507576226770620&hvtargid=kwd-322333068217&hydadcr=2365_1800539&keywords=cuernos%2Bde%2Bbicicleta&qid=1589826133&sr=8-19&th=1



Ajustadores de diámetro.

Link: https://www.amazon.es/Lorsoul-Adaptador-Bicicleta-Componentes-Conversiones/dp/B07JFJ2L78/ref=sr_1_90?_mk_es_ES=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=adaptador+de+diámetro+para+ajustar+diámetro&qid=1589826755&sr=8-90



Abrazadera con cornisa.

Link Amazon: https://www.amazon.es/Gtagain-Abrazaderas-Tubo-Revestimiento-Combustible/dp/B07YC93Y6Z/ref=sr_1_51?_mk_es_ES=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=JZ9LMB75Z0AS&dchild=1&keywords=abrazaderas+metalicas+con+goma&qid=1589826485&srefix=abrazaderas+metalicas+con%2Caps%2C194&sr=8-51



Herramientas: destornillador y llave Allen.



Bastones adaptados.



Colocar las abrazaderas por debajo del puño para dar más resistencia y que no se mueva el cuerno.



Detalles del bastón adaptado. El cuerno se alinea por debajo de la cincha de muñeca que tiene el bastón para introducir la mano; Esta cincha nos servirá para seguir la alineación con el antebrazo y que el bastón no se nos separe ni se desplace del antebrazo



Bastón final plegado.