

# Los bastones de montaña reducen el dolor muscular

**Un estudio de la Universidad de Northumbria ha demostrado que los bastones de montaña ayudan a los excursionistas a mantener las funciones musculares mientras reducen, de manera significativa, el dolor en los días posteriores al ejercicio.**

Redacción - Martes, 8 de Junio de 2010 - Actualizado a las 00:00h.



¡vota!

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



Treinta y siete hombres y mujeres activos físicamente de capacidades físicas parecidas fueron divididos en dos grupos. Y se les pidió que subieran y bajaran Snowdon, la montaña más alta de Inglaterra y Gales. Uno de los grupos utilizó los bastones, pero no el otro. Todos recibieron la misma cena la noche antes, y el mismo desayuno. Soportaron el mismo peso en sus espaldas y realizaron exactos descansos en la travesía.

Durante la excursión se registró la frecuencia cardíaca de los participantes y los niveles personales de esfuerzo. Luego, a las 24, 48 y 72 horas se midió el daño y la función muscular a través de una variedad de test. Según Glyn Howatson, conductor del estudio, los resultados mostraron que el grupo que utilizó bastones sufrió menos dolor muscular y una mayor recuperación después de la excursión. "Los niveles de creatina quinasa fueron mucho mayores al cabo de 24 horas en el grupo que no utilizó bastones mientras las niveles del grupo que sí los utilizó estaban próximos a los niveles registrados antes de la excursión".

Es probable que prevenir el dolor muscular aumente la motivación y mantenga a la gente disfrutando de los beneficios del ejercicio durante más tiempo. "Además, el uso de bastones puede prevenir lesiones peores, reduciendo la carga en los pies, incrementando la estabilidad y reduciendo el daño muscular", concluye Howatson.