

**DIRIGIDO A:**  
Peregrinos del Camino de Santiago.

**ELABORADO POR:**  
Estudiantes de Grado de Terapia Ocupacional de la Universidad Miguel Hernández de Elche .



**LO QUE DEBERÍAS SABER A CERCA DE:**

- La postura al caminar
- La mochila adecuada
- La posición correcta en bicicleta



Avda. de la Universidad, s/n  
03202 Elche — 966 658 500  
info@umh.es — www.umh.es

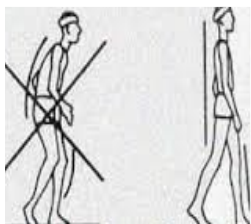


**ERGONOMÍA EN EL CAMINO DE SANTIAGO**



## POSTURA AL CAMINAR

**Cuida tu postura:** el tronco debe estar erguido para mantener el equilibrio corporal.



**Vista al frente:** si caminas mirando el suelo generarás presión sobre el cuello.

**Hombros relajados:** evita subirlos/encogerlos al incrementar el ritmo ya que desperdiciarás energía.

**Balancea los brazos** de forma inversa a las piernas. Realizarás un menor esfuerzo y facilitarás la aspiración óptima de oxígeno.

**Manos relajadas:** evita apretar los puños o mantener las manos abiertas completamente. Deben estar semi-cerradas.

**Cuida la pisada:** apoya talón - pie - punta. Evita caminar con la punta de los pies.



**Flexiona ligeramente la rodilla al apoyar el talón.**

**No des pasos demasiado largos.**

**Respira de manera consciente y uniforme.** Inspira aire siempre por la nariz. Espira por la boca.

## MOCHILA ADECUADA AL CUERPO

**Algunos consejos interesantes son:**

- El peso bruto de la mochila no debe sobrepasar el **10% de tu peso.**

- Centra los objetos más pesados en torno a un eje **central imaginario y cercano a la espalda.** Los elementos más ligeros y flexibles irán alrededor. Así se distribuye mejor la carga y se evita que la mochila tire hacia atrás.

- Los **objetos imprescindibles** y que vayas a utilizar más, irán en la parte de arriba o en los bolsillos exteriores.



- **Evita llevar bultos colgando** de la mochila. Produce descompensaciones laterales y mayor fricción aerodinámica.

- Procura que **el peso se apoye en las caderas** y ejerza la mínima presión en las hombreras.

- Comprueba que la mochila cuenta con **acolchado** en todas las partes de contacto con el cuerpo, y que tiene un **cinturón lumbar ancho** para poder ajustarla a la cadera.

- **Ajusta los tirantes y el cinturón de la mochila** de forma que no se mueva pero que no apriete. Deberías tener total libertad de movimientos.

## POSICIÓN CORRECTA EN BICICLETA

**Sillín:** se ajuste en función de la longitud de las piernas del ciclista, aplicando esta fórmula:

$0,885 \times \text{altura de la entrepierna}$  (desde el suelo descalzos hasta la entrepierna)  
=  
 $\text{altura del sillín desde el eje de pedalier hasta la base superior del mismo.}$



X 0,885 =



El resultado dará la altura en centímetros a la que se deberá colocar el sillín.

**Manillar:**

1º Medir la distancia desde la parte central del sillín hasta el suelo

2º Medir desde la parte de arriba del puño del manillar hasta el suelo.

3º Calcular la diferencia. Por ejemplo, si el sillín está a 110 cm del suelo y el manillar a 107 cm, la altura del manillar será -3cm.

Referencias según la altura del ciclista:

- 160-170 cm: entre 2 y -2.
- 170-180 cm: entre -2 y -5.
- Más de 180 cm: entre -5 y -8.