

Ajustes de una mochila de montaña

A la hora de elegir una mochila de montaña es muy importante tener en cuenta los diferentes tipos de ajustes con los que cuenta. Serán estos ajustes los que mantengan la mochila bien acoplada a nuestra espalda, hombros y cadera para poder llevar grandes cargas con comodidad.

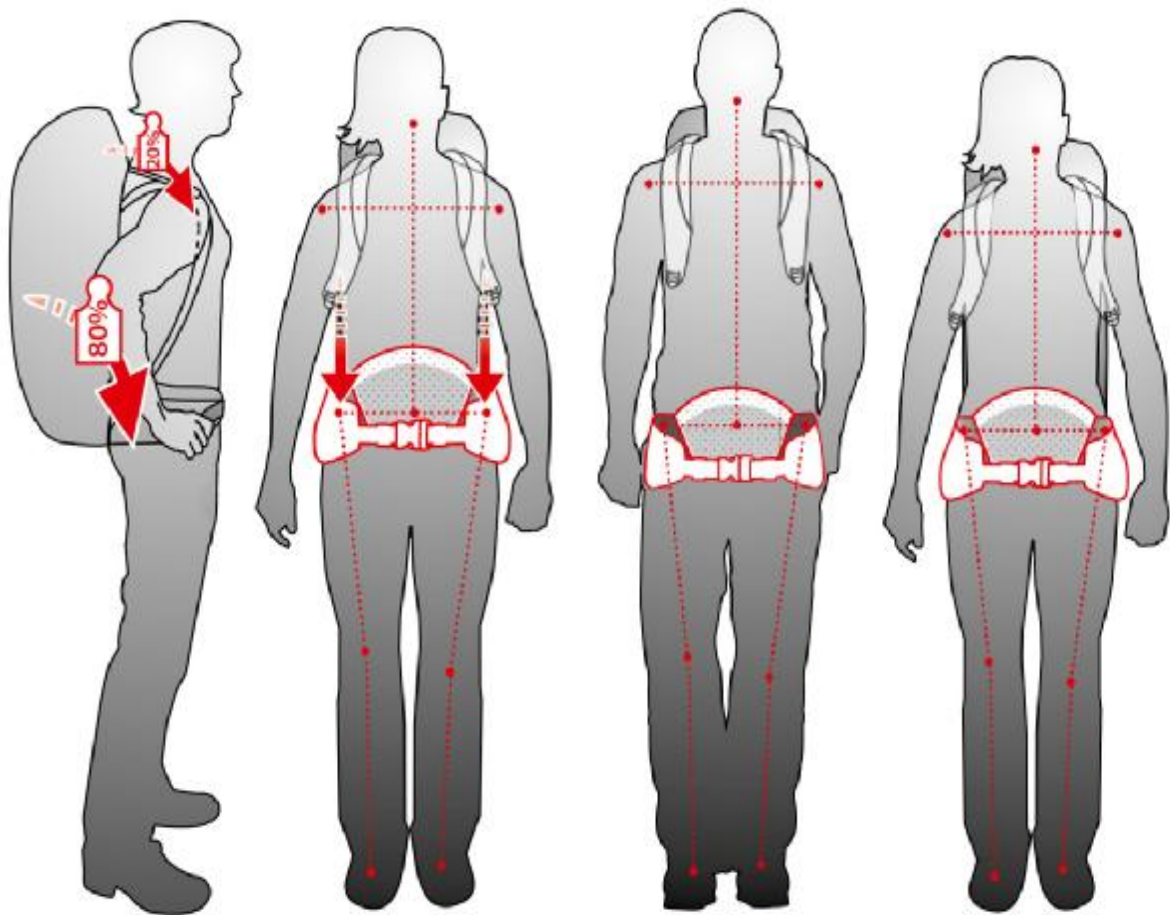
Los ajustes más básicos, como el cinturón lumbar o las hombreras, los llevan de serie todas las mochilas de trekking y alpinismo actuales del mercado y son esenciales para mochilas de gran volumen con las que se pretenda hacer rutas largas o de varios días. El resto de ajustes, aunque no dejan de ser importantes, pueden estar presentes dependiendo del fabricante y el modelo de la mochila.



Cinturón lumbar

Sin lugar a dudas es la pieza fundamental de toda mochila ya que transmite el 80% del peso a las caderas y gracias a ello se libera a la espalda y los hombros de la mayor parte del peso. Al cargar el peso sobre las caderas, este se transmite directamente a nuestras piernas que están más preparadas que nuestras espalda para soportar mayores cargas.

Este cinturón se ajusta sobre nuestras caderas abrazándose a su parte más alta y rodeando completamente el contorno de la cintura.



La mayoría de las marcas fabrican mochilas especialmente diseñadas para mujeres cuyo cinturón lumbar se adapta a la forma específica de sus caderas, más cónica y ancha que las de los hombre.

También existen mochilas con sistemas capaces de adaptar el ángulo del cinturón lumbar a la forma de la cadera de la persona que lleva la mochila. Así se consigue ajustar totalmente la superficie de contacto con nuestro cuerpo, lo cual mejora el agarre a las caderas e impide que la mochila se nos resbale o ceda hacia abajo. Este sistema se suele encontrar en mochilas para mujeres aunque es válido para todos los tipos de mochilas y personas.

Hombreras

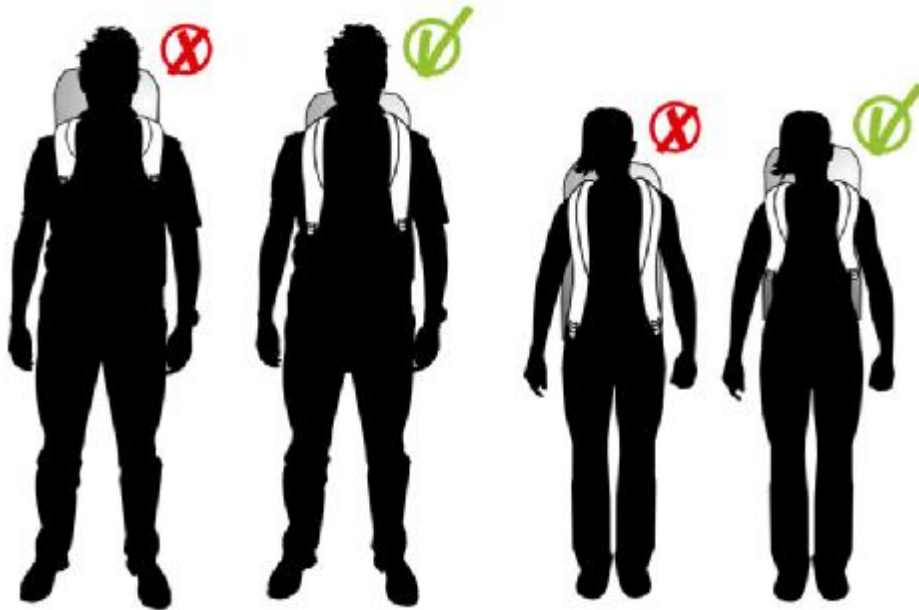
El 20% del peso de la mochila irá a parar a los hombros y espalda a través de las hombreras. Ajustarlas correctamente es fundamental para tener bien equilibrado el peso y repartida la carga por igual entre los dos hombros.

Las hombreras han de estar tensas y recorrer el pecho y hombros manteniendo el contacto con el cuerpo. Si no quedarán del todo tensas, la mochila no quedará totalmente

fijada a la espalda lo cual puede desequilibrar el peso y acabar tirando un poco más del pecho.

Con unas hombreras más anchas se consigue tener más superficie de contacto con el cuerpo por lo que el peso se reparte más. Un acolchado en los hombros y un tejido suave pueden ayudar a que el contacto sea más cómodo.

Las asas de pecho deberían quedar a una altura cómoda que permita la mejor movilidad posible. Como norma general, deberían acabar en la parte inferior del pecho.



Cintas de ajuste

Las cintas de las hombreras terminan de fijarlas al cuerpo proporcionando mayor estabilidad durante el movimiento. Una vez ajustadas unen las dos hombreras sobre el pecho. En la mochilas de mujeres esta cinta suele quedar un poco más arriba para evitar molestias con el pecho.

De la parte superior de las hombreras nace una cinta de ajuste que se une con la parte más alta de la mochila que queda por encima de la altura de los hombros. Esta cinta sirve para acercar o alejar la carga a nuestro centro de gravedad según estemos subiendo o bajando por lo que se deben ir regulando según la marcha. Normalmente deberían formar un ángulo respecto a la horizontal de 45 grados

Cintas de compresión

Las cintas de compresión están repartidas por el exterior de la mochila y su fin es comprimir la carga cuando la mochila no va completamente llena. Con esto conseguimos

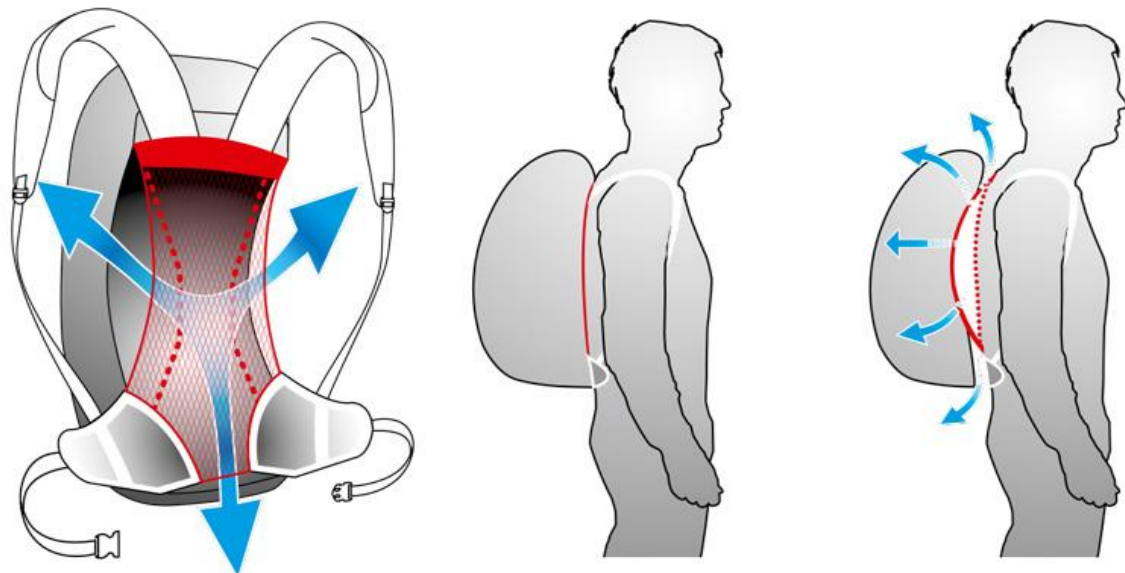
que la carga quede fijada y no se mueva además de acercarla a nuestra espalda para mantener nuestro eje y el centro de gravedad.

Respaldo o espalda

El respaldo transfiere el peso de la mochila al cinturón lumbar. Para ello lo más habitual es que tenga en su interior un bastidor, una pieza de material duro que ayuda a llevar el peso al cinturón. En algunos modelos este bastidor se puede sacar y moldear para adaptarlo a la forma de la espalda o incluso usarse como almohadilla.

También es importante que tenga un buen acolchado en la parte superior de la espalda que es la zona de mayor contacto con la mochila.

Hay mochilas que tienen una malla en el respaldo para tener menos superficie de contacto con la espalda y conseguir una mayor ventilación. Además, algunas de estas mochilas pueden variar la tensión de la malla para adaptarse mejor a las diferentes condiciones térmicas y deportivas. Al destensar la malla la mochila se separa del cuerpo lo cual aleja el centro de gravedad pero nos dará una mayor ventilación en la espalda.



Talla o longitud de la espalda

Todas la mochilas tienen talla. Elegir una talla adecuada es fundamental para que la longitud de la mochila se ajuste a la longitud de nuestra espalda.

Actualmente muchas de las mochilas que se fabrican permiten ajustar la longitud de su respaldo para adaptarse a la persona que la lleva. No obstante, la mayoría de las mochilas tienen una longitud fija y cada fabricante tiene su propio sistema de tallaje, así que no existe un sistema único para tallar las mochilas.

Para conocer la longitud de nuestro torso hay que medir la distancia entre la 7ª vértebra cervical que está en la base del cuello y la cresta iliaca en la parte superior donde acaba

el hueso de la cadera. Esta distancia es la longitud de la espalda de la mochila que necesitamos.

Aunque cada persona tiene sus propias medidas y se recomienda siempre conocerlas, se puede tomar como referencia la siguiente tabla para tener una idea aproximada de la longitud de nuestro torso partiendo de nuestra altura.

Hombre	Altura / Longitud del torso
	160-175 cm / 45-52 cm
	170-185 cm / 50-57 cm
	180-200 cm / 55-62 cm

Mujer	Altura / Longitud del torso
	155-170 cm / 40-47 cm
	165-180 cm / 45-52 cm

A partir de aquí hay que buscar el tallaje propio de cada fabricante para buscar la mochila que más se ajuste a nuestra torso. Puedes tomar la siguiente guía como una referencia general y aproximada de las tallas de las mochilas aunque siempre hay que acudir al tallaje propio de cada marca para saber cuál es la talla más apropiada.

Extra S, muy pequeña: menos de 39 cm.
S, pequeña: de 40 a 45 cm.
M, media: de 46 a 50 cm.
L, grande: a partir de 51 cm.