

➤ Technical Packs

Fit Sheet

THULE
SWEDEN

Torso	< 36 cm 14 in	38 cm 15 in	41 cm 16 in	43 cm 17 in	46 cm 18 in	48 cm 19 in	51 cm 20 in	53 cm 21 in	> 56 cm 22 in	
Mens										
Guidepost			Adjustable Torso							
Capstone 32, 40, 50			Adjustable Torso							
Capstone 22			S/M			M/L				
Versant			Adjustable Torso							
Stir 35			Adjustable Torso							
Stir 28			One Size							
AllTrail			Adjustable Torso							
Womens										
Guidepost		Adjustable Torso								
Capstone 32, 40, 50			Adjustable Torso							
Capstone 22			XS/S	S/M						
Versant			Adjustable Torso							
Stir 35			Adjustable Torso							
Stir 28			One Size							
AllTrail			Adjustable Torso							
Unisex										
Sapling		Adjustable Torso								
Upslope		One Size								
Stir 15, 18, 20		One Size								

Hipbelt	63 cm 25 in	71 cm 28 in	79 cm 31 in	86 cm 34 in	94 cm 37 in	102 cm 40 in	109 cm 43 in	117 cm 46 in	125 cm 49 in
Mens									
Guidepost		S (69-79 cm/ 27-31 in)	M (79-94 cm/31-37 in)	L (94-130 cm/37-51 in)					
Capstone		One Size (69-120 cm/27-47 in)							
Versant		Adjustable Hipbelt (69cm-120 cm/27-47 in)							
Stir		One Size (63cm-120 cm/25-47 in)							
AllTrail		One Size (69-120 cm/27-47 in)							
Womens									
Guidepost	XS (63-74 cm/ 25-29 in)	S (74-87 cm/29-35 in)		M (87-125 cm/35-50 in)					
Capstone		One Size (63-114 cm/25-45 in)							
Versant		Adjustable Hipbelt (63-114 cm/25-45 in)							
Stir		One Size (63cm-120 cm/25-47 in)							
AllTrail		One Size (63-114 cm/25-45 in)							
Unisex									
Sapling		Adjustable Hipbelt (69cm-130 cm/27-49 in)							
Upslope		One Size (69cm-130 cm/27-49 in)							

Bring your life
thule.com

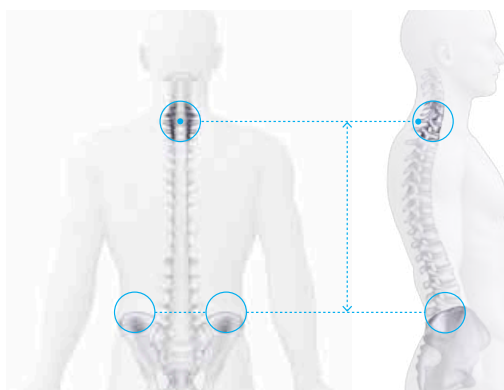
➤ Technical Packs

Fine Tune Your Fit

Measuring the torso

Why is torso length important?

The most important consideration when buying a backpack is your torso length – the measurement from the base of your neck to the top of your hip bone. If we're getting technical, it's the distance from the top of your iliac crest to your C7 vertebra. No matter what size of load you're carrying, you want a backpack that comfortably fits your frame. And your torso length, not your height, determines which backpack suits you most.



How to measure torso length.

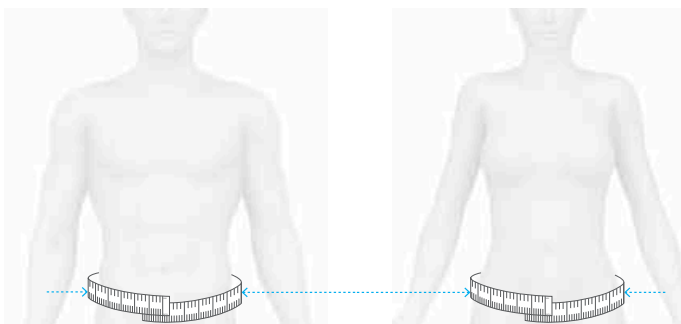
Lean your head forward and locate the most prominent bone at the base of your neck. This is your C7 vertebra and the top of your torso.

Put your hands on your hips so that your index fingers are in line with the top of the hip bone and pointing towards your belly button, and your thumbs are pointing towards your spine. Draw an imaginary line between your thumbs and follow the line to where it crosses your spine. This marks the bottom of your torso. The top of your hip bone is also called your iliac crest. It's the bone that supports your backpack's weight when the hipbelt wraps around your waist. Stand up straight and get a friend to measure the distance from your C7 to the imaginary line between your thumbs. This is your torso measurement.

Measuring the Hips

Why is hip size important?

When carrying large loads over long distances, it's much less tiring to carry the weight on your hips than your shoulders. In fact, approximately 80% of a backpack's load should be supported by your hips. So it's really important to find a hipbelt that fits properly.



How to measure your hip size.

Grab your flexible measuring tape and wrap it around the top of your hips, not your waist. This is the same spot where your thumb and index fingers will rest when measuring your torso length.

Fine tuning your fit

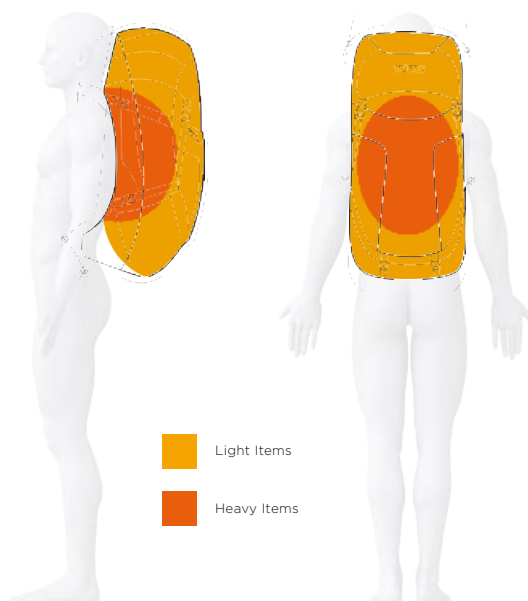
Once you have determined your torso and hipbelt sizing and adjusted your pack, it's important to fine tune your fit. To begin, loosen all the straps on the harness and hipbelt and load the pack with 5-10kg/15-20lbs of evenly distributed weight. Then follow the steps below to fully optimize your fit:

1. **Hipbelt** - Place the backpack on your back and position the top of the hip pad so that it's about 3cm/1" above your iliac crest (top of your hipbone). Then connect your hipbelt buckle and tighten the webbing. The bulk of the pack weight should now be supported by the hipbelt.
 - **Fit tip** - The padded section should wrap around and cover the front of your hipbones but there should be at least 3cm/1" of clearance on either side of the central hipbelt buckle.
2. **Shoulder straps** - After the hipbelt has been adjusted, pull down and back on the straps at the bottom of the shoulder straps. This should pull the pack in towards your body. The place where the top of your shoulder straps anchor into the backpanel should be 3-5cms/1-2" below the top of your shoulders.
3. **Load lifters** - Your load lifter straps start at the top of your shoulder straps and connect with the pack body above your shoulders. Pull on the straps so that they are taut, but be careful not to over tighten as this will result in a gap forming between your shoulders and your shoulder straps.
 - **Fit tip** - For larger packs, your load lifter straps should ideally form a 45-60 degree angle between your shoulder straps and the body of the pack. For packs with a volume of less than 50L, because the torso height of the backpack is shorter, your load lifter straps may come straight off of your shoulders or at a negative angle and connect to your pack body. In this instance your load lifters act more like compression straps.
4. **Sternum strap** - Find your sternum strap between your shoulder straps and adjust it up or down to a comfortable spot on your chest, then connect the buckle and tighten so the sternum strap is snug.
5. **Load stabilizer straps** - Some of Thule's larger technical backpacks are equipped with load stabilizer straps that connect the hipbelt to the pack body. To better stabilize the load, pull the load stabilizer straps forward towards the front of your body.

How to load your backpack

A well-packed backpack will feel more balanced, stable and comfortable – so you are free to enjoy your experience on the trail. Here are some tips on how to best pack your backpack.

1. Place your heaviest items, like your food, stove and water in the middle of the pack, close to your spine. This keeps most of the weight of the pack, its center of gravity, hugged close to the body. If heavy items are packed too high, the load may feel too unbalanced and tippy. If too low, the pack can feel saggy.
2. Lighter items such as your sleeping bag, rainfly and clothes should be packed above, below and behind the heavy items.
3. Rain jackets, headlamps, snacks and other "must have" items should be packed on the top or in the outer pockets of the pack.



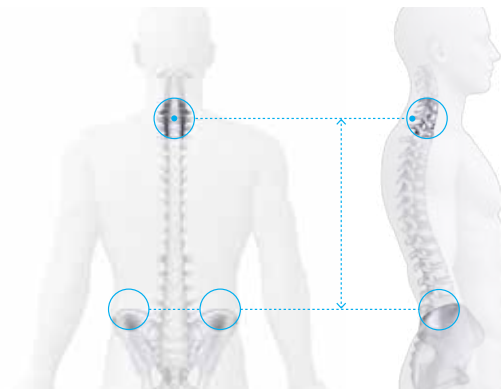
> Funktionsrucksäcke

Optimale Passform und ergonomischer Sitz

Messung des Rumpfs

Warum ist die Rumpflänge so wichtig?

Beim Kauf eines Rucksacks gilt es in erster Linie Ihre Rumpflänge zu beachten, also den Abstand vom Halsansatz bis zur Höhe des Beckenknochens. Medizinisch ausgedrückt wird also vom 7. Halswirbel bis zum Beckenkamm gemessen. Ganz gleich, welche Last Sie tragen, werden Sie sicherlich einen Rucksack bevorzugen, der bequem am Körper sitzt. Welcher Rucksack Ihnen am besten passt, wird durch die Rumpflänge bestimmt, nicht durch die Größe.



So messen Sie die Rumpflänge.

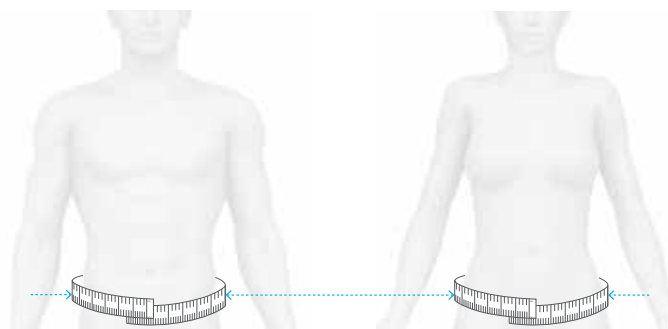
Beugen Sie den Kopf nach vorn und ertasten Sie den am weitesten hervorstehenden Knochen am Halsansatz. Dies ist Ihr 7. Halswirbel und das obere Ende Ihres Rumpfs.

Legen Sie die Hände in die Hüften, sodass Ihre Zeigefinger auf der Höhe des Beckenknochens liegen und auf Ihren Bauchnabel zeigen, während Ihre Daumen auf die Wirbelsäule gerichtet sind. Ziehen Sie nun eine imaginäre Linie zwischen Ihren Daumen und folgen Sie ihr, bis sie die Wirbelsäule kreuzt. Damit ist das untere Ende Ihres Rumpfes markiert. Der obere Abschluss des Beckenknochens wird auch als Beckenkamm bezeichnet. Auf diesem Knochen lagert das Gewicht des Rucksacks, wenn der Hüftgurt umgelegt ist. Stehen Sie gerade und lassen Sie eine andere Person den Abstand von Ihrem 7. Halswirbel zu der imaginären Linie zwischen Ihren Daumen messen. Diese Messung ergibt die Rumpflänge.

Messung der Hüfte

Warum ist der Hüftumfang so wichtig?

Beim Tragen schwerer Lasten über lange Strecken hinweg ist es weniger ermüdend, wenn das Gewicht mit den Hüften getragen wird anstatt mit den Schultern. Etwa 80 % der Last eines Rucksacks sollten auf den Hüften lagern. Daher ist es äußerst wichtig, einen optimal sitzenden Hüftgurt zu finden.



So messen Sie Ihren Hüftumfang.

Nehmen Sie ein flexibles Maßband und legen Sie es um Ihre Hüfte, nicht um Ihre Taille. Die Hüfte ist dort, wo sich Ihre Daumen und Zeigefinger bei der Messung Ihrer Rumpflänge befinden.

Optimale Passform und ergonomischer Sitz

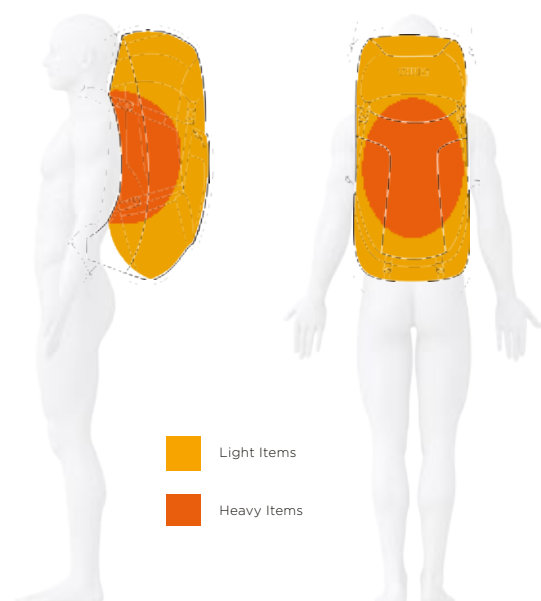
Sobald Sie Ihre Rumpf- und Hüftmaße bestimmt haben, ist es an der Zeit, den Rucksack optimal auf Ihren Körper abzustimmen. Lockern Sie zunächst alle Riemenverstellungen von Gurtsystem und Hüftgurt und beladen Sie den Rucksack gleichmäßig mit 5-10 kg Gewicht. Gehen Sie dann wie folgt vor, um den Sitz zu optimieren:

1. **Hüftgurt** – Nehmen Sie den Rucksack auf den Rücken und positionieren Sie das Hüftpolster so, dass der obere Rand ca. 3 cm über dem Beckenkamm liegt (oberer Abschluss des Beckenknochens). Schließen Sie dann die Schnalle des Hüftgurts und ziehen Sie ihn enger. Der Großteil des Rucksackgewichts sollte nun auf dem Hüftgurt lagern.
 - **Tipp für die Einstellung** – Der gepolsterte Bereich sollte über Ihrem Beckenknochen liegen, zu jeder Seite der Hüftgurtschnalle in der Mitte sollte jedoch ein Abstand von mindestens 3 cm eingehalten werden.
2. **Schulterriemen** – Ziehen Sie nach der Einstellung des Hüftgurts an den Gurten unten an den Schulterriemen und zurren Sie sie fest. Dadurch wird der Rucksack an Ihren Körper herangezogen. Der Befestigungspunkt der Schulterriemen am Rucksack sollte 3-5 cm unter dem höchsten Punkt Ihrer Schultern liegen.
3. **Tragriemen** – Die Tragriemen gehen vom oberen Bereich der Schulterriemen ab und sind über Ihren Schultern am Rucksack befestigt. Ziehen Sie die Riemen straff, achten Sie jedoch darauf, sie nicht zu eng zu ziehen, da sich dadurch eine Lücke zwischen Ihren Schultern und den Schulterriemen bilden würde.
 - **Tipp für die Einstellung** – Bei größeren Rucksäcken sollten die Tragriemen idealerweise in einem Winkel von 45-60 Grad zwischen den Schulterriemen und dem Rucksack verlaufen. Bei Rucksäcken mit einem Volumen unter 50 Litern können die Tragriemen aufgrund der geringeren Rumpflänge des Rucksacks eine waagerechte Linie mit Ihren Schultern bilden oder gar nach oben zum Rucksack verlaufen. In diesem Fall wirken die Tragriemen eher wie Kompressionsriemen.
4. **Brustgurt** – Der Brustgurt befindet sich zwischen den Schultergurten. Stellen Sie ihn in der Höhe auf eine komfortable Position am Brustkorb ein, schließen Sie dann die Schnalle und ziehen Sie den Gurt stramm.
5. **Laststabilisierungsgurte** – Einige der größeren Funktionsrucksäcke von Thule sind mit Laststabilisierungsgurten ausgestattet, die den Hüftgurt mit dem Rucksack verbinden. Um die Last besser zu stabilisieren, ziehen Sie die Laststabilisierungsgurte nach vorn zur Körpervorderseite.

Richtiges Packen des Rucksacks

Ein gut gepackter Rucksack fühlt sich beim Tragen ausgewogen, stabil und komfortabel an, sodass Sie ihn beim Wandern mit Vergnügen tragen. Hier folgen einige Tipps, wie ein Rucksack am besten gepackt wird.

1. Die schwersten Gegenstände, wie Lebensmittel, Kocher und Wasser, gehören in die Mitte des Rucksacks, in die Nähe der Wirbelsäule. Dadurch bleibt das größte Gewicht, der Schwerpunkt des Rucksacks, dicht an Ihrem Körper. Werden schwere Gegenstände zu weit oben eingepackt, kann sich die Last unausgewogen und kipplig anfühlen. Liegt der Schwerpunkt zu tief, kann sich der Rucksack hängend anfühlen.
2. Leichte Gegenstände, wie Schlafsack, Regenüberzug und Kleidung, sollten über, unter und hinter den schweren Gegenständen verstaut werden.
3. Regenjacke, Stirnlampe, Snacks und andere Dinge, die schnell zur Hand sein müssen, gehören ganz nach oben oder in die Außentaschen des Rucksacks.



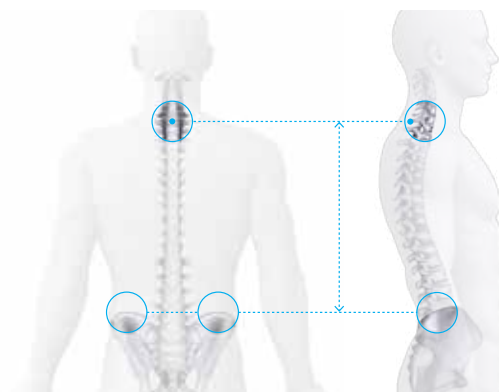
> Sacs à dos techniques

Ajustez-les à votre profil

Mesure du torse

Pourquoi la longueur du torse est importante ?

Le paramètre le plus important lorsque vous achetez un sac à dos est la longueur de votre torse ; c'est-à-dire la mesure de la base de votre nuque au sommet du bassin. En parlant plus techniquement, il s'agit de la distance entre votre vertèbre C7 et le sommet de la crête iliaque. Peu importe la charge que vous devez porter, ce qui importe est que votre sac à dos s'adapte confortablement à votre carrure. En cela la longueur de votre torse, et non votre stature, détermine le sac à dos qui vous convient le mieux.



Comment mesurer la longueur du torse.

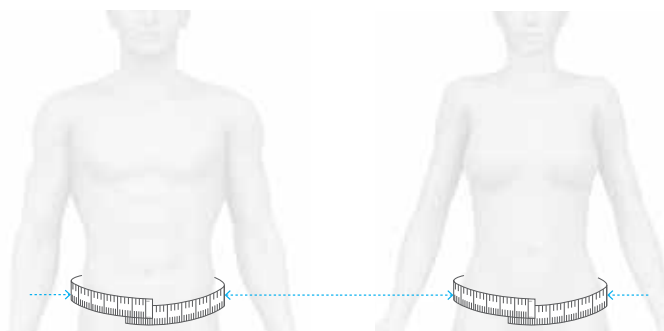
Penchez votre tête en avant et identifiez l'os le plus proéminent à la base de votre nuque. Il s'agit de votre vertèbre C7 et donc du sommet de votre torse.

Posez vos mains sur vos hanches de sorte que vos index sont en ligne avec le sommet de l'os iliaque tout en pointant vers votre nombril et que vos pouces pointent vers votre colonne vertébrale. Dessinez une ligne imaginaire reliant vos pouces et suivez cette ligne jusqu'à l'endroit où elle croise votre colonne vertébrale. Il s'agit ici de la base de votre torse. Le sommet de votre bassin s'appelle également la crête iliaque. Il s'agit de l'os qui supporte le poids de votre sac à dos lorsque la ceinture encercle votre taille. Tenez-vous droit(e) et demandez à un ami de mesurer la distance entre votre vertèbre C7 et la ligne imaginaire située entre vos pouces. Il s'agit de la mesure de votre torse.

Mesure des hanches

Pourquoi la taille des hanches est importante ?

Lorsque vous portez des charges de gros volume sur de longues distances, il est bien moins fatigant de porter le poids sur vos hanches que sur vos épaules. En fait, près de 80 % du poids de votre sac à dos devrait être supporté par vos hanches. Il est donc très important de trouver une ceinture qui s'adapte correctement.



Comment mesurer la taille de vos hanches.

À l'aide d'un mètre ruban mesurez le tour de vos hanches (en haut de vos hanches, pas votre taille). Il s'agit de l'endroit où vos pouces et index se trouvaient lorsque vous avez mesuré la longueur de votre torse.

Ajustement à votre profil

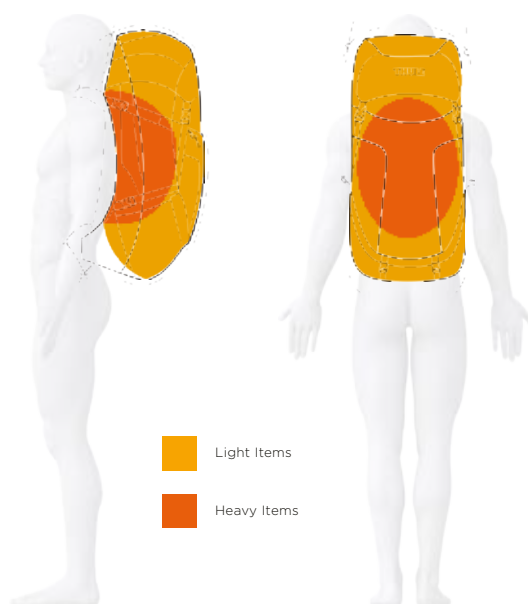
Une fois que vous avez déterminé votre taille de torse, votre taille de ceinture et réglé votre sac à dos, il est important d'ajuster celui-ci à votre profil. Pour commencer, desserrez toutes les sangles du harnais et de la ceinture et chargez votre sac à 5 ou 10 kg en répartissant la charge de manière homogène. Puis suivez les étapes suivantes pour optimiser pleinement votre profil :

1. **Ceinture** - Poser le sac à dos sur votre dos et positionnez le haut du coussinet pour hanches à environ 3 cm au-dessus de votre crête iliaque (sommet de votre bassin). Puis attachez la boucle de ceinture et serrez la bande tissée. La charge du sac doit être maintenant supportée par les hanches.
 - **Astuce d'ajustement** - La partie rembourrée doit vous entourer et recouvrir l'avant de votre bassin tout en laissant au moins 3 cm de marge de chaque côté de la boucle centrale de la ceinture.
2. **Bretelles** - Une fois la ceinture ajustée, tirez vers le bas et vers l'arrière sur les sangles situées à la base des bretelles. Cela a pour effet de ramener le sac vers votre corps. L'endroit où le haut des bretelles se fixe dans le panneau dorsal doit se situer à 3 ou 5 cm en dessous du sommet de vos épaules.
3. **Releveurs de charge** - Les sangles du releveur de charge commencent en haut de vos bretelles et se fixent avec le corps du sac au-dessus des épaules. Tirez sur les sangles pour qu'elles soient tendues mais veillez à ne pas trop serrer car cela créerait un espace entre vos épaules et les bretelles.
 - **Astuce d'ajustement** - Pour les sacs de grande dimension, l'idéal est que les sangles du releveur de charge forment un angle de 45 à 60 degrés entre les bretelles et le corps du sac. Pour les sacs présentant un volume inférieur à 50 litres et parce que la hauteur de torse du sac à dos est moins importante, les sangles du releveur de charge peuvent se trouver dans le prolongement de vos épaules ou former un angle négatif et se « coller » au corps de votre sac. Dans ce cas les releveurs de charge ont plutôt une fonction de sangles de compression.
4. **Sangle sternale** - Trouvez la sangle sternale entre les bretelles et ajustez-la vers le haut ou vers le bas pour exercer un appui confortable sur votre poitrine, puis attachez la boucle et serrez de sorte que la sangle sternale soit bien ajustée.
5. **Sangles de stabilisation** - Certains des sacs à dos techniques de grande dimension Thule sont équipés de sangles de stabilisation qui relient la ceinture au corps du sac. Pour mieux stabiliser la charge, tirez les sangles de stabilisation vers l'avant en direction de l'avant de votre corps.

Comment charger votre sac à dos

Un sac à dos bien rangé donne la sensation d'un meilleur équilibre, de plus de stabilité et de confort : plus agréable pour profiter de votre randonnée. Voici quelques astuces pour ranger au mieux votre sac à dos.

1. Placez vos objets les plus lourds, comme votre nourriture, votre réchaud et l'eau au milieu du sac, contre votre colonne vertébrale. Cela maintient l'essentiel du poids du sac en son centre de gravité et près du corps. Si des objets lourds sont rangés trop en hauteur, la charge crée un déséquilibre et fait pencher. S'ils sont rangés trop bas, le sac semble affaissé.
2. Les objets plus légers comme votre sac de couchage, un double-toit et vos vêtements doivent être rangés au-dessus, en dessous et à côté des objets lourds.
3. Les imperméables, lampes frontales, collations et autre « matériel utile » doivent être rangés dans les poches extérieures ou situées au-dessus du sac.



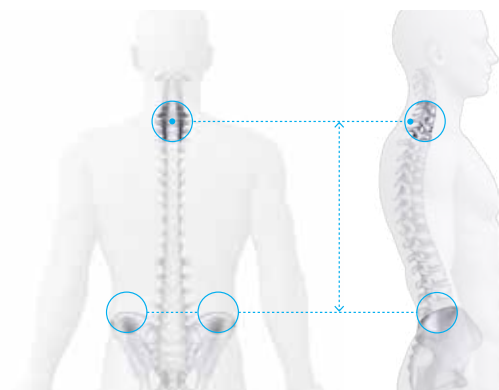
> Technische rugtassen

Perfectioneer de pasvorm

De romp opmeten

Waarom is romplengte belangrijk?

Het belangrijkste punt van overweging bij de aanschaf van een rugtas is de lengte van uw romp - de maat van de aanzet van uw nek tot aan de bovenkant van uw heupbot. Technisch gesproken, is het de afstand van de bovenkant van uw bekkenkam tot uw C7-wervel. Wat voor lading u ook draagt, u wilt een rugtas die goed bij uw lijf past. En de lengte van uw romp, niet uw lichaamslengte, bepaalt welke rugtas het best bij u past.



Uw romplengte bepalen - hoe doet u dat?

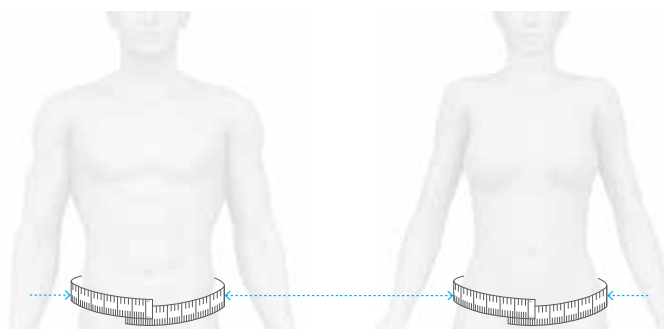
Doe uw hoofd voorover en zoek het meest uitstekende bot bij de aanzet van uw nek. Dit is uw C7-wervel en de bovenzijde van uw romp.

Leg uw handen zo op uw heupen dat uw wijsvingers in lijn liggen met de bovenzijde van het heupbot en richting uw navel wijzen en uw duimen naar uw ruggengraat wijzen. De top van uw heupbot wordt ook wel de bekkenkam genoemd. Het is het bot waarop het gewicht van de rugtas rust wanneer de heupband om uw middel gebonden is. Ga rechtop staan en laat een vriend de afstand van uw C7 tot de denkbeeldige lijn tussen uw duimen meten. Dit is uw romplengte.

De heupen opmeten

Waarom is heupomvang belangrijk?

Wanneer u zware ladingen over langere afstanden meestorst, is het veel minder vermoeiend om het gewicht op uw heupen te dragen dan aan uw schouders. Het is zelfs zo dat ongeveer 80% van de lading van de rugtas op de heupen moet rusten. Het is dus ontzettend belangrijk dat u een heupband hebt die goed past.



Uw heupomvang bepalen - hoe doet u dat?

Pak uw meetlint erbij en sla het om de bovenzijde van uw heupen, niet om uw middel. Dit is dezelfde plek waar uw duimen en wijsvingers rusten wanneer u uw romplengte opmeet.

De pasvorm perfectioneren

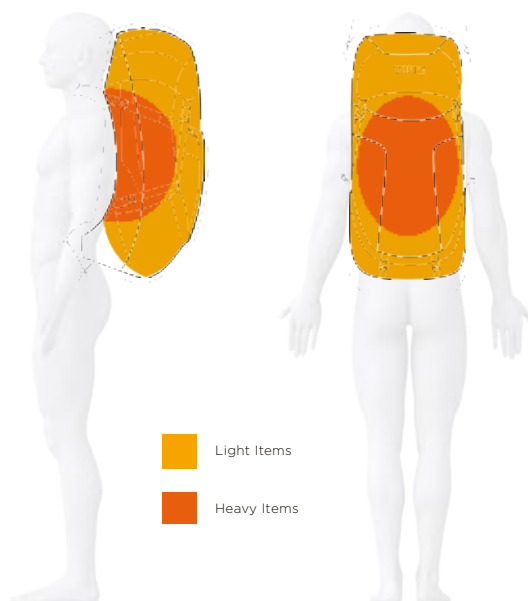
Wanneer u eenmaal uw romplengte en omvang voor de heupband hebt bepaald en uw rugtas hebt afgesteld, is het belangrijk om de pasvorm te perfectioneren. Begin door alle riempjes van het harnas en de heupband los te maken en stop een gelijkmatig verdeelde lading van 5-10 kg in de rugtas. Doorloop vervolgens onderstaande stappen om uw pasvorm volledig te optimaliseren:

1. **Heupband** - doe de rugtas op uw rug en plaats de bovenzijde van het heupdeel zo dat deze ongeveer 3 cm boven uw bekkenkam (bovenkant van uw heupbot) zit. Maak vervolgens de gesp van uw heupband vast en snoer de band aan. Het merendeel van het gewicht van de rugtas moet nu worden opgevangen door de heupband.
 - **Pasvormtip** - het gevoerde deel van de heupband moet om uw heupbotten liggen en de voorzijde ervan bedekken, maar er moet ten minste 3 cm ruimte zijn aan beide kanten van de gesp van de heupriem.
2. **Schouderbanden** - trek nadat de heupband is afgesteld de riempjes onder aan de schouderbanden naar beneden en naar achteren. Hierdoor wordt de rugtas tegen uw lichaam aan getrokken. De plek waar de bovenzijden van de schouderbanden vastklikken in het rugpaneel moet 3-5 cm onder de bovenkant van uw schouders liggen.
3. **Gewichtsverdelers** - uw gewichtsverdelers beginnen aan de bovenzijde van de schouderbanden en staan in verbinding met het hoofddeel van de rugtas boven uw schouders. Trek aan de bandjes zodat ze strak staan, maar zorg ervoor dat u ze niet te strak aantrekt. Doet u dit wel dan ontstaat er ruimte tussen uw schouders en de schouderbanden.
 - **Pasvormtip** - bij grotere rugtassen moeten uw gewichtsverdelers idealiter een hoek van 45-60 graden vormen tussen uw schouderbanden en het hoofddeel van de rugtas. Voor rugtassen met een inhoud van minder dan 50L kunnen uw gewichtsverdelers, ten gevolge van de kortere romplengte van de rugtas, recht van uw schouders afstaan of zelfs in een negatieve hoek staan en contact maken met het hoofddeel van uw rugtas. In dit geval functioneren uw gewichtsverdelers meer als compressiebandjes.
4. **Borstriem** - zoek uw borstriem tussen uw schouderbanden en verplaats deze omhoog of omlaag tot u een prettige plek op uw borst hebt gevonden, sluit dan de gesp en trek de band aan zodat de borstriem goed aansluit.
5. **Stabilisatiebanden** - sommige van de grotere technische rugtassen van Thule zijn voorzien van stabilisatiebanden die de heupband verbinden met het hoofddeel van de rugtas. Om de lading beter te stabiliseren, trekt u deze riempjes naar voren richting de voorkant van uw lichaam.

Uw rugtas inpakken - wat is de beste manier?

Een goed ingepakte rugtas voelt evenwichtiger, stabiel en comfortabel aan, zodat u kunt genieten van uw ervaringen onderweg. Hier volgen wat tips over hoe u uw rugtas het best kunt inpakken.

1. Stop uw zwaarste spullen, zoals uw eten, gasbrander en water in het midden van de tas, dicht bij uw ruggengraat. Zo zorgt u ervoor dat het meeste gewicht van de rugtas, het zwaartepunt, dicht bij het lichaam blijft. Als zwaardere spullen te hoog in de tas worden ingepakt, kan het zijn dat de rugtas instabiel en topzwaar aanvoelt. Indien de zware spullen te laag in de tas zitten, kunt u het gevoel hebben dat de tas u naar beneden trekt.
2. Lichtere spullen, zoals uw slaapzak, regenhoes en kleren moeten boven in de tas worden ingepakt, achter de zwaardere spullen.
3. Regenjassen, voorhoofdlampen, tussendoortjes en andere essentiële spullen moeten boven in de tas of in de buitenvakken van de tas worden ingepakt.



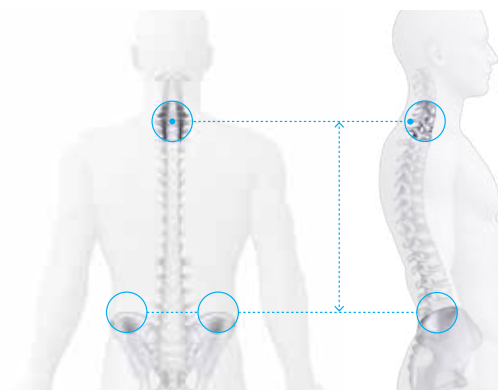
> Mochilas técnicas

Colocación óptima

Medición del torso

¿Por qué es importante la longitud del torso?

El aspecto más importante que debe tenerse en cuenta al comprar una mochila es la longitud del torso: la medida desde la base del cuello hasta la parte superior del hueso de la cadera. Técnicamente es la distancia desde la parte superior de la cresta ilíaca hasta la vértebra C7. Independientemente del tamaño de la carga que se lleve, es deseable una mochila que sea cómoda para la estructura corporal. Es la longitud del torso, no la altura de la persona, la que determina cuál es la mochila más adecuada.



Cómo medir la longitud del torso.

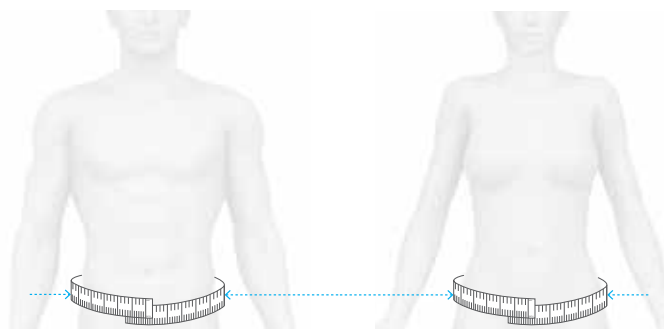
Inclina la cabeza hacia delante y busca el hueso más prominente de la base del cuello. Esa es tu vértebra C7 y la parte superior de tu torso.

Pon las manos sobre las caderas de forma que los dedos índice estén en línea con la parte superior del hueso de la cadera y señalando hacia el ombligo, y los pulgares hacia la columna. Traza una línea imaginaria entre los pulgares y sigue la línea hasta que cruce la columna. Esa es la parte inferior del torso. La parte superior del hueso de la cadera también se denomina cresta ilíaca. Es el hueso que soporta el peso de la mochila cuando se ata el cinturón de cadera a la cintura. Ponte derecho y pide a un amigo que mida la distancia desde la vértebra C7 hasta la línea imaginaria entre los pulgares. Esa es la medida de tu torso.

Medición de las caderas

¿Por qué es importante el tamaño de las caderas?

Al llevar cargas pesadas en distancias largas, cansa mucho menos llevar el peso sobre las caderas que sobre los hombros. De hecho, son las caderas las que deberían soportar aproximadamente el 80 % de la carga de la mochila. Por eso es muy importante encontrar un cinturón que se ajuste bien.



Cómo medir el tamaño de las caderas.

Coge una cinta métrica flexible y enróllala en torno a la parte superior de las caderas, no de la cintura. Este es el mismo punto en el que se apoyaron los dedos índice y pulgares al medir la longitud del torso.

Colocación óptima

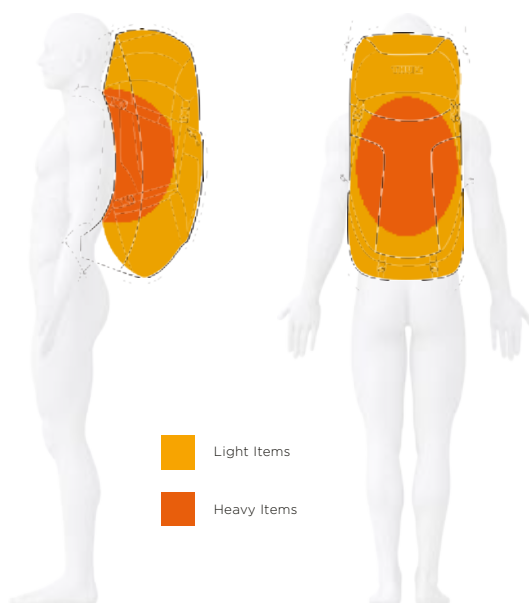
Una vez hayas determinado el tamaño del torso y del cinturón de cadera, y ajustado la mochila, es importante que optimices la colocación. Para empezar, afloja todas las correas del arnés y del cinturón y pon una carga en la mochila de 5 a 10 kg, con una distribución uniforme del peso. Después, sigue estos pasos para optimizar el ajuste:

1. **Cinturón de cadera:** Ponte la mochila en la espalda y coloca la parte superior de la almohadilla para la cadera de forma que esté unos 3 cm por encima de la cresta ilíaca (parte superior del hueso de la cadera). Después engancha la hebilla del cinturón y aprieta la cincha. La mayor parte del peso de la mochila debería estar soportada por el cinturón.
 - **Sugerencia de colocación:** La parte acolchada debería rodear y cubrir la parte delantera de los huesos de la cadera, pero debería haber al menos 3 cm libres a cada lado de la hebilla central del cinturón.
2. **Correas para los hombros:** Después de ajustar el cinturón de cadera, tira hacia abajo y hacia atrás de las correas en la parte inferior de las correas para los hombros. Así se debería empujar la mochila hacia el cuerpo. El punto en el que la parte superior de las correas para los hombros se enganchan en el panel posterior debería estar de 3 a 5 cm por debajo de los hombros.
3. **Correas para elevar la carga:** Las correas para elevar la carga empiezan en la parte superior de las correas para los hombros; engánchalas al cuerpo de la mochila por encima de los hombros. Tira de las correas hasta que estén tensas, pero ten cuidado de no tensarlas demasiado porque podría haber un hueco entre los hombros y las correas.
 - **Sugerencia de colocación:** En el caso de mochilas más grandes, lo aconsejable es que las correas para levantar la carga formen un ángulo de 45 a 60 grados entre las correas para los hombros y el cuerpo de la mochila. Para las que tengan un volumen de menos de 50 litros, dado que la altura de la mochila respecto al torso es menor, las correas para levantar la carga deben salir rectas de los hombros o con un ángulo negativo y unirse al cuerpo de la mochila. En este caso, las correas para levantar la carga actúan más como correas de compresión.
4. **Correa para el esternón:** Localiza la correa para el esternón entre las correas para los hombros y ajústala hacia arriba o hacia abajo hasta un lugar del pecho en el que te resulte cómoda y, después, engancha la hebilla y aprieta hasta que la correa esté ceñida.
5. **Correas para estabilizar la carga:** Algunas de las mochilas más grandes de Thule están equipadas con correas para estabilizar la carga que unen el cinturón de cadera con el cuerpo de la mochila. Para estabilizar mejor la carga, tira de las correas para estabilizarlas hacia la parte delantera de tu cuerpo.

Cómo llenar la mochila

Una mochila que se haya llenado bien se notará más equilibrada, estable y cómoda, y te permitirá disfrutar plenamente de la excursión. Incluimos algunas sugerencias sobre la mejor forma de llenar la mochila.

1. Coloca las cosas más pesadas, como la comida, el hornillo y el agua, en la mitad de la mochila, cerca de la columna dorsal. Así se mantiene la mayor parte del peso, el centro de gravedad, pegado al cuerpo. Si se ponen artículos pesados demasiado altos, la carga puede estar mal distribuida e inestable.
2. Los artículos más grandes, como el saco de dormir, la tienda de campaña y la ropa deben ir colocados por encima, por debajo y detrás de los artículos más pesados.
3. Los impermeables, las lámparas, los tentempiés y otros artículos "imprescindibles" deben ir en la parte superior o en los bolsillos exteriores de la mochila.



科技背包 根據身形微調

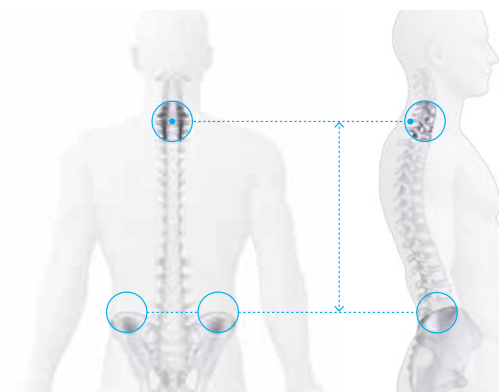
測量身長

身長有何重要性？

身長（從頸部下方到髭骨正上方的長度）是採購背包時最重要的考量點；如果用比較專業的說法，就是從髭骨頂部到 C7 脊椎骨的長度。不論您背負物品的大小，背包都應舒適地貼合您的身軀，而身長（非身高）則決定了最適合您使用的背包款式。

測量身長的方法。

將頭部向前傾並找出頸部下方最突出的骨頭，此即您的 C7 脊椎骨及身軀最上端。



將雙手放在臀部使食指與髭骨上端對齊並指向肚臍，而拇指則指向脊椎。以想像力在拇指間連出一條線，並沿著該線段找到與脊椎交叉的點，此處即為身軀底部。髭骨上端也稱為髭骨，該處為將背包腰帶扣上腰際時支撐背包重量的骨骼。直直站起並請朋友幫您測量 C7 到拇指間想像線段的距離，如此即可量出身長。

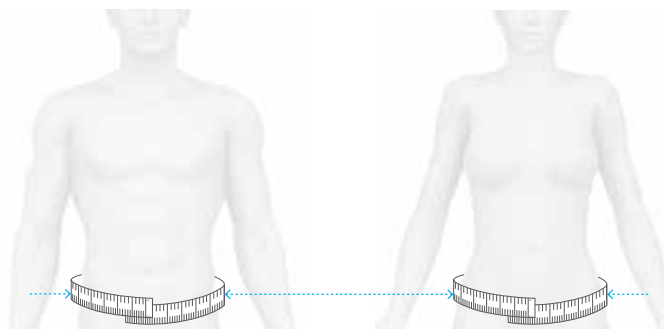
測量臀部

臀部尺寸有何重要性？

背負重物長距離行走時，將重量分配至臀部會比以肩部負重要來得輕鬆許多。事實上，應由臀部支撐約 80% 的背包重量，因此有條合身的腰帶非常重要。

如何測量臀部尺寸。

用捲尺繞住臀部上方（而非腰部），這與您測量身長時拇指及食指放置的位置相同。



根據身形微調

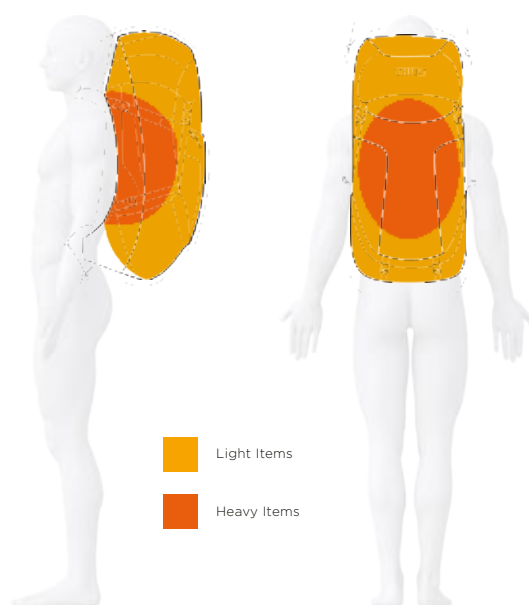
一旦量好身長與腰帶尺寸同時調整好背包後，重要的是繼續根據身形進行微調。首先，鬆開背帶及腰帶上所有綁帶，接著將 5-10 公斤 (15-20 磅) 重的物品平均放置於背包內，然後依照以下步驟將背包調整至最合身的狀態：

1. 腰帶 - 背上背包並將護臀墊置於距離髖嵴 (髖骨頂端) 上方約 3 公分 (1 吋) 的位置，接著扣上腰帶扣並拉緊織帶。此時，背包大部分的重量應已由腰帶支撐。
 - 調整訣竅 - 有裝填墊料的部分應纏繞並覆蓋髖骨前方，但中央腰帶扣的兩側應該至少留有 3 公分 (1 吋) 以上的間隙。
2. 肩帶 - 調整好腰帶後，向後及向下拉扯肩帶下方的綁帶，即可讓背包往身軀靠緊。肩帶上方固定至背板的位置應該位在肩膀下 3-5 公分 (1-2 吋) 處。
3. 肩部寬減帶 - 肩部寬減帶一端位於肩帶頂部，並由肩膀上方與背包本體相連。拉動綁帶至緊繃狀態，但要注意不要拉得過緊，否則將會在肩膀與肩帶之間形成空隙。
 - 調整訣竅 - 對於大型背包，肩部寬減帶在肩帶與背包本體間最好保持 45-60 度的角度。至於容量小於 50L 的背包，由於適合背包的身長較短，肩部寬減帶可能垂直於肩部，或是以負的角度連接背包本體。這種情況下肩部寬減帶的作用比較類似壓縮綁帶。
4. 胸前調節帶 - 找出肩帶之間的胸前調節帶，上下調整至可感覺舒適的胸部位置，然後扣上帶子並拉緊胸前調節帶至合身。
5. 背負穩定帶 - 有些 Thule 較大的科技背包附有將腰帶與背包主體連接的背負穩定帶。將背負穩定帶朝身體正面拉扯，便能使背負更加穩定。

背包打包技巧

妥善打包的背包背起來有更佳的平衡性、穩定性與舒適性，讓您能盡情享受出遊樂趣。以下是幾個完美打包的訣竅：

1. 將食物、爐具與水等最重的物品置於背包中間靠近脊椎的部分，如此能使背包大部分的重量 (重心) 緊靠身軀。如果重物的位置過高，那麼負重就會失去平衡，背起來容易東倒西歪；要是重物位置過低，背負時將感覺背包下垂。
2. 如睡袋、雨帳與衣物等較輕的物品應置於背包上方、下方與重物後方。
3. 雨衣、頭燈、零食與其他「必需品」則應置於背包頂部或是背包的外部口袋。



> 专业背包 微调即可提升合身度

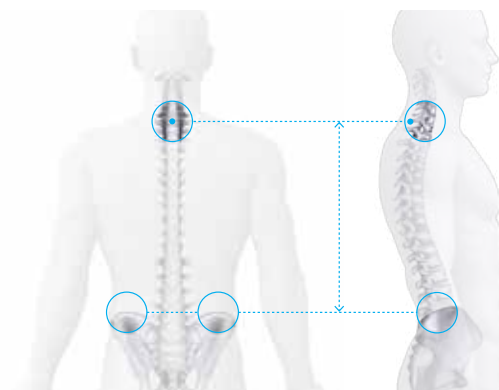
测量躯干尺寸

为什么躯干长度很重要？

购买背包时最重要的考虑因素就是您的躯干长度 - 从您颈根到髌骨顶部的长度。从专业角度来说，即从您髌骨顶部到 C7 椎体的长度。无论所携带的装载物尺寸如何，舒适易背、适合您躯干体格的背包都是您的最佳之选。而正是您的躯干长度（而非身高）决定了哪款背包最适合您。

如何测量躯干长度。

将头部向前倾，然后找到位于颈根处的最突出的骨头。这就是您的 C7 椎体，即您躯干的顶部。



将双手放在臀部，使食指位于髌骨顶部并指向肚脐，而拇指则指向脊柱。在您的拇指之间想象着画一条线，并找到这条线与您脊柱的交叉点（即为您躯干的底部）。您髌骨的顶部也称为髌骨。正是这根骨头在腰带环绕您的腰部时支撑背包的重量。站直，然后让一位朋友测量从您的 C7 椎体到上述拇指间假想线交叉点的距离，得出的即为您的躯干长度。

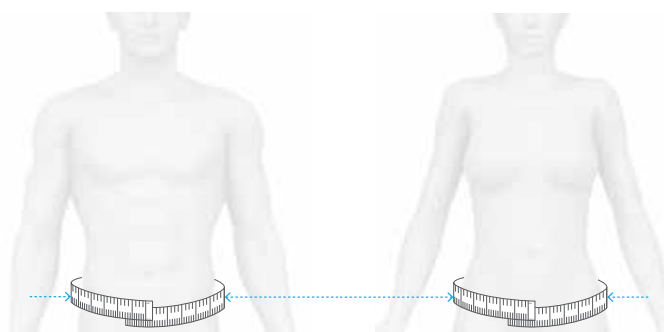
测量臀部尺寸

为什么臀部尺寸很重要？

在长距离间背负较重装载物时，将装载物重量落在臀部比落在肩部要轻松得多。事实上，约 80% 的背包装载物重量应由您的臀部支撑。因此，拥有合适的腰带非常重要。

如何测量臀部尺寸。

用软尺绕臀部（而非腰部）顶部水平围量一周。臀部顶部正是您在测量躯干长度时，拇指和食指所放置的位置。



微调以提升合身度

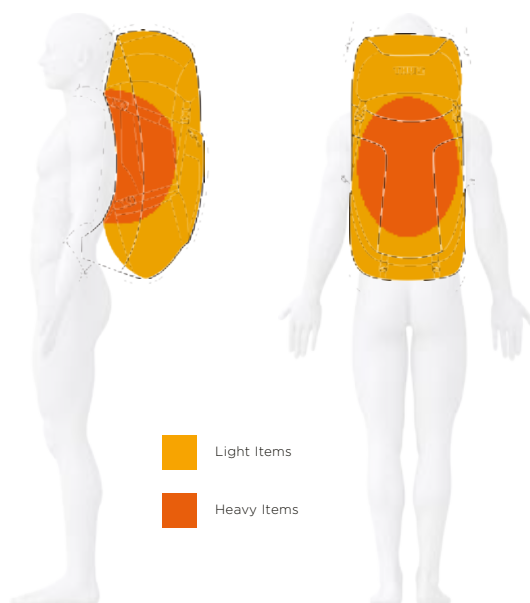
当您了解自己的躯干和腰带尺寸并调整了背包后，还应进行微调以提升合身度。首先，松开安全带和腰带上的所有绑带，并在背包内均匀装上重 5-10kg/15-20lb 的装载物。然后按照以下步骤操作以实现最佳合身度：

1. 腰带 - 将背包背在背上，然后调整臀垫顶部的位置使其位于髌骨（髌骨顶部）上方约 3cm/1" 处。然后扣上腰带扣，并收紧织带。现在，大部分的背包重量就由腰带支撑了。
☒ 合身提示 - 衬垫部分应环绕覆住您的髌骨正面，但中央腰带扣两侧应留有至少 3cm/1" 的空隙。
2. 肩带 - 调整好腰带后，将肩带底部的绑带向下向后拉。这会将背包拉向您的身体。肩带顶部在背板上的固定位置应为您肩部顶部下方 3-5cm/1-2" 处。
3. 负荷转移带 - 负荷转移带从肩带顶部连至背包包身，穿戴时置于肩上。调整肩带以拉紧负荷转移带，但请勿过度拉紧，以免您肩部和肩带之间出现空隙。
☒ 合身提示 - 对于较大的背包，理想情况下应将负荷转移带调整至肩带与背包包身成 45-60° 角。对于容量不足 50L 的背包，由于此类背包的高度较小，连至背包包身的负荷转移带可能会紧贴您的肩部或与您的肩部成负角。在此情况下，负荷转移带的作用更像是压缩带。
4. 胸部固定带 - 找到肩带之间的胸部固定带，并将其向上或向下调整至舒适的胸部位置，然后扣上带扣并锁紧以使其贴身。
5. 负荷稳定绑带 - Thule 拓乐的一些大型号专业背包配有连接腰带与背包包身的负荷稳定绑带。要实现更好的负荷稳定效果，可以将负荷稳定绑带拉向身体前部。

如何向背包装载物品

妥善装载的背包可带来较高的平衡性、稳定性和舒适度，便于您轻松体验旅程乐趣。下面是一些有关如何进行背包装载的提示。

1. 将食物、锅炉和水等最重的物品放在背包中部，使其在背负时靠近脊柱。这可使背包的大部分重量（重心）靠近身体。如果重物放在过高的位置，将导致负荷过于失衡且容易倾斜。而如果放在过低的位置，则会使背包下垂。
2. 睡袋、外帐和衣服等较轻的物品应放在重物的上方、下方和后方。
3. 雨衣、前灯、零食和其他“必备”物品应放在背包顶部或外口袋中。



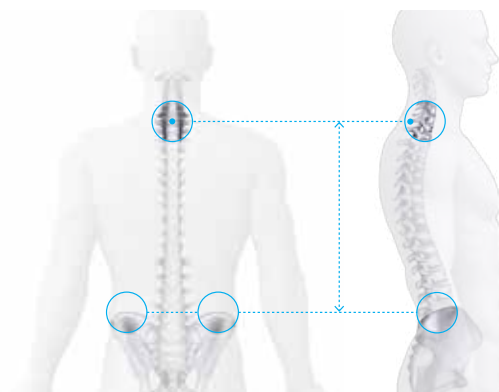
› Vandringsryggsäckar

Finjustera passformen

Mäta ryggen

Varför är ryggglängden viktig?

Det allra viktigaste du behöver tänka på när du ska köpa en ryggsäck är ryggglängden: måttet från nackslutet till höftbenets överkant. Om vi ska prata i tekniska termer är det avståndet från överkanten av höftbenskammen till C7-kotan. Oavsett hur mycket du ska bära behöver du en ryggsäck som passar just din kroppsform. Och det är ryggglängden, inte hela kroppens längd, som avgör vilken ryggsäck som passar dig bäst.



Så här mäter du ryggglängden:

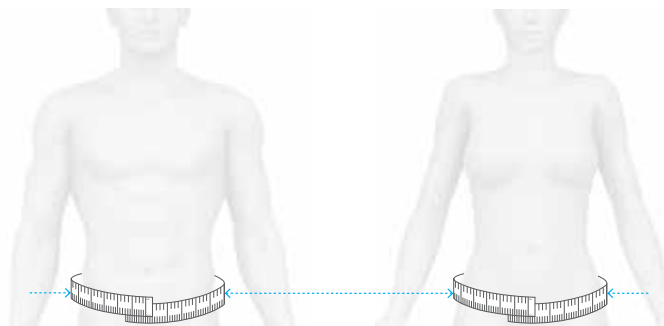
Luta huvudet framåt och hitta det mest framträdande benet i slutet av nacken. Det här är C7-kotan och där ryggen börjar.

Sätt dina händer på höfterna så att dina pekfingrar är i linje med överkanten på höftbenet och pekar mot din navel. Dina tummar ska peka mot din ryggrad. Rita en tänkt linje mellan tummarna och följ linjen till den punkt där den korsar din ryggrad. Detta är slutet av ryggen. Överkanten på höftbenet kallas även höftbenskammen. Det är det benet som ryggsäckens vikt vilar på när du sätter fast höftbältet runt midjan. Stå rak och be någon annan att mäta avståndet från C7-kotan till den tänkta linjen mellan dina tummar. Det här är längden på din rygg.

Mäta höfterna

Varför är höftmättet viktigt?

När du ska bära tungt och länge orkar du mycket längre om du bär vikten på höfterna i stället för på axlarna. I själva verket bör cirka 80 % av packningens vikt vila på höfterna. Därför är det väldigt viktigt att hitta ett höftbälte som sitter som det ska.



Så här mäter du höftmättet:

Ta fram måttbandet igen och vira det runt kroppen längst upp på höften, inte runt midjan. Det här är samma ställe som du håller dina tummar och pekfingrar på när du ska mäta längden på din rygg.

Finjustera passformen

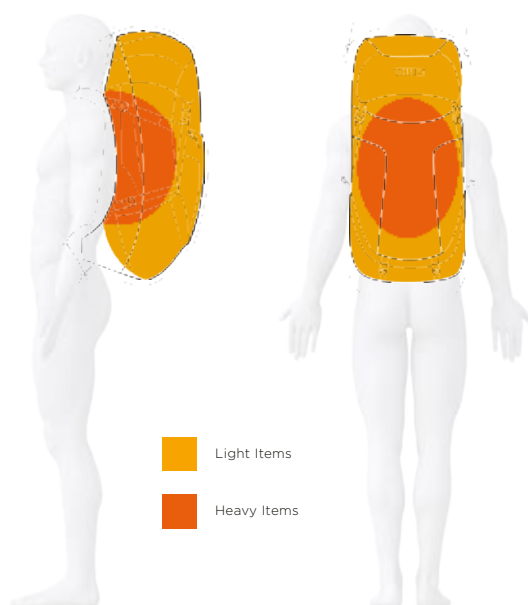
När du har fastställt vilken storlek som passar din rygg längd och ditt höftmått och hittat rätt rygsäck är det viktigt att finjustera passformen. Börja med att lossa alla axel- och höftbältesremmar och lasta rygsäcken med 5–10 kg vikt som fördelats jämnt. Följ sedan stegen nedan för att hitta den optimala passformen:

1. **Höftbälte** – ta på rygsäcken och placera överkanten av det vadderade höftbältet så att det hamnar cirka 3 cm över höftbenskammen (överkanten på höftbenet). Knäpp sedan höftbältet och dra åt bältet. Större delen av rygsäckens vikt ska nu bäras upp av höftbältet.
 - **Tips** – vadderingen ska ligga över och täcka framkanten av höftbenet, men det ska finnas minst 3 cm fri yta på vardera sidan om höftbältesspännet som sitter mitt fram.
2. **Axelremmar** – när höftbältet har justerats drar du remmarna längst ned på axelremmarna nedåt och bakåt. Då ska rygsäcken dras in mot din kropp. Den punkt där överdelen av axelremmarna fäster i ryggpanelen ska hamna 3–5 cm nedanför axlarna.
3. **Lastavlastare** – remmarna för lastavlastning går från överkanten av axelremmarna och möter rygsäcken ovanför axlarna. Dra i remmarna så att de är spända men var försiktig så att du inte drar åt för mycket, eftersom det då kan bli ett mellanrum mellan axlarna och axelremmarna.
 - **Tips** – på större rygsäckar ska avlastningsremmarna skapa en vinkel på 45–60 grader mellan axelremmarna och säcken. På rygsäckar som rymmer mindre än 50 liter, där rygg längden på rygsäcken är kortare, kan avlastningsremmarna gå rakt ut från axlarna eller i en negativ vinkel och sedan gå ihop med säcken. I det här fallet fungerar avlastningsremmarna mer som kompressionsremmar.
4. **Bröstmrem** – hitta bröstremmen mellan axelremmarna och justera den uppåt eller nedåt så att den sitter bekvämt över bröstet. Knäpp sedan spännet och dra åt så att bröstremmen sitter åt.
5. **Laststabiliseringsremmar** – vissa av Thules större vandringsrygsäckar är utrustade med laststabiliseringsremmar som går mellan höftbältet och säcken. Stabilisera lasten genom att dra laststabiliseringsremmarna framåt mot kroppens framsida.

Lasta rygsäcken

En välpackad rygsäck känns mer balanserad, stabil och bekväm att bära, så att du kan koppla av och njuta av dina upplevelser i naturen. Här är några tips på hur du packar rygsäcken på ett bra sätt.

1. Placera de tyngsta sakerna, t.ex. mat, kokkärl och vatten i mitten av rygsäcken, nära ryggraden. Detta gör att det mesta av vikten, tyngdpunkten, ligger nära kroppen. Om tunga saker packas för högt upp kan lasten kännas obalanserad och ostadig. Om de packas för lågt ned kan det kännas som att rygsäcken dras nedåt.
2. Lättare saker, som sovsäck, regnskydd och kläder, ska packas ovanför, nedanför och bakom tyngre saker.
3. Regnjackor, pannlampor, mellanmål och andra nödvändigheter ska packas överst eller i rygsäckens ytterfickor.



➤ Туристические рюкзаки

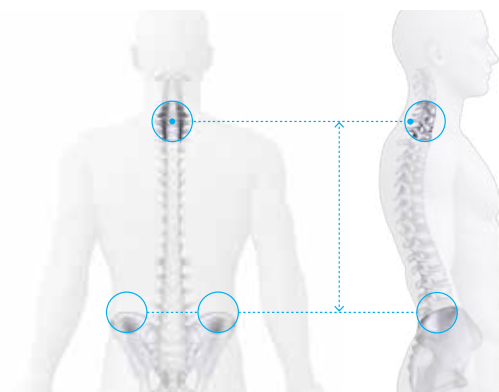
Подгонка рюкзака под ваше тело

Измерение длины спины

Почему важно знать длину вашей спины?

Самым важным фактором, который следует учитывать при покупке рюкзака, является расстояние от основания вашей шеи до верхней точки тазовой кости.

Если перейти на научный язык — это расстояние от верхней точки вашего подвздошного гребня до позвонка С7. Какой бы груз вы ни переносили, вам нужен рюкзак, который удобно сидит на вашем теле. А для определения, какой рюкзак вам больше подходит, нужно знать не ваш рост, а длину вашей спины.



Как измерять длину спины

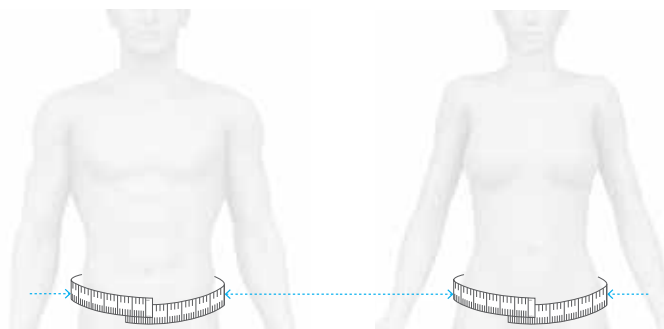
Наклоните голову вперед, и нащупайте самую выступающую кость в основании вашей шеи. Это ваш позвонок С7 или верхняя часть вашей спины.

Положите руки на бедра, чтобы указательные пальцы находились на линии верхней точки тазовой кости и указывали на ваш пупок, а большие пальцы указывали в сторону позвоночника. Проведите воображаемую линию между вашими большими пальцами руки и проследите за ней до момента пересечения с позвоночником. Это и будет нижняя часть вашей спины. Верхняя точка тазовой кости также называется подвздошным гребнем. Это кость, которая поддерживает вес вашего рюкзака, когда набедренный ремень затягивается вокруг вашего пояса. Встаньте прямо и попросите другого человека измерить расстояние от С7 до воображаемой линии между большими пальцами рук. Так вы узнаете длину своей спины.

Измерение охвата бедер

Почему важно знать охват ваших бедер?

Когда вы переносите большие грузы на большие расстояния, намного легче нести груз на бедрах, чем на плечах. Фактически, примерно 80 % веса рюкзака должны поддерживаться вашими бедрами. Поэтому так важно выбрать правильно сидящий набедренный ремень.



Как измерять охват бедер

Возьмите гибкую измерительную ленту, и оберните ее вокруг верхней части ваших бедер, но не пояса. Это та же точка, где будут располагаться ваши большие и указательные пальцы при измерении длины спины.

Подгонка рюкзака под ваше тело

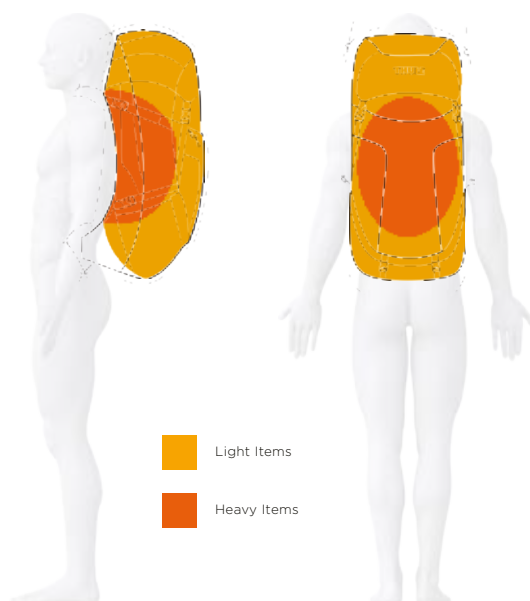
После того как вы определили длину спины и охват бедер и правильно выбрали свой рюкзак, важно правильно подогнать его под ваше тело. Для начала ослабьте все ремни на рюкзаке, включая набедренный ремень, и загрузите рюкзак 5–10 кг равномерно распределенного груза. Затем выполните указанные ниже действия, чтобы оптимально подогнать рюкзак под ваше тело.

- Набедренный ремень — наденьте рюкзак на спину и установите набедренную подкладку таким образом, чтобы она располагалась примерно на 3 см выше вашего подвздошного гребня (верхней точки тазовой кости). Затем застегните пряжку и натяните ремень. Теперь основная часть веса вашего рюкзака будет поддерживаться вашим набедренным ремнем.
 - Совет по подгонке — отрезок ремня с подкладкой должен охватывать и закрывать переднюю часть ваших тазовых костей, но следует оставить минимум 3 см зазора с каждой стороны центральной пряжки набедренного ремня.
- Наплечные ремни — после подгонки набедренного ремня потяните вниз и назад ремешки в нижней части наплечных ремней. Так вы подтянете рюкзак к вашему туловищу. Место, где верхняя часть наплечных ремней переходит в заднюю панель, должно располагаться на 3–5 см ниже плечевого сустава.
- Грузоподъемные ремешки — грузоподъемные ремешки начинаются в верхней части наплечных ремней и соединяются с корпусом рюкзака над вашими плечами. Потяните за ремешки, чтобы туго натянуть их, но постарайтесь не перетянуть их, иначе появится зазор между вашими плечами и наплечными ремнями.
 - Совет по подгонке — в больших рюкзаках грузоподъемные ремешки в идеале должны располагаться под 45–60-градусным углом к наплечным ремням и корпусу рюкзака. В рюкзаках с объемом менее 50 литров грузоподъемные ремешки могут отходить от ваших плеч к рюкзаку напрямую или под отрицательным углом. В таком случае они будут выступать в качестве стягивающих ремней.
- Нагрудный ремень — нагрудный ремень расположен между вашими наплечными ремнями, его следует установить в удобном месте на вашей груди и застегнуть пряжку, а затем плотно подтянуть его к телу.
- Ремни для стабилизации нагрузки — некоторые большие туристические рюкзаки Thule оснащаются ремнями для стабилизации нагрузки, которые соединяют набедренный ремень с корпусом рюкзака. Для оптимальной стабилизации нагрузки подтяните ремни для стабилизации нагрузки вперед к передней части тела.

Как загружать ваш рюкзак

Правильно загруженный рюкзак чувствуется как более сбалансированный, стабильный и удобный — так вы сможете свободно наслаждаться вашим пешим маршрутом. Ниже приведены несколько советов о правильной загрузке вашего рюкзака.

- Располагайте самые тяжелые вещи (например, еду, палатку и воду) в средней части рюкзака поближе к позвоночнику. Так большая часть веса рюкзака будет находиться ближе к его центру тяжести и вашему телу. Если упаковать тяжелые предметы слишком высоко, нагрузка будет несбалансированной и рюкзак будет покачиваться в стороны. Если же положить их слишком низко — рюкзак будет отвисать.
- Более легкие вещи (например, спальные мешки, дождевые плащи и одежду) следует располагать выше, ниже или позади тяжелых вещей.
- Дождевики, фонари, легкие закуски и другие «обязательные» вещи следует располагать в верхней части рюкзака или в его наружных карманах.



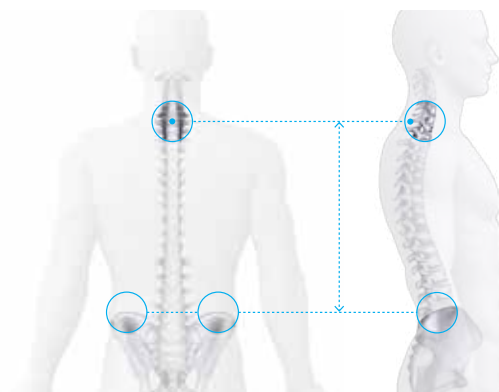
> Mochilas técnicas

Ajustes à medida

Medir o torso

Porque é que o comprimento do torso é importante?

O fator mais importante a ter em conta ao comprar uma mochila é o comprimento do torso, isto é, a medida que vai desde a base do pescoço ao início do osso da bacia. Mais tecnicamente falando, é a distância entre o início da crista ilíaca e a vértebra C7. Independentemente do peso que estiver a carregar, vai querer uma mochila que se ajuste confortavelmente à sua estrutura. Para tal, tem de se basear no comprimento do torso, e não na altura, para escolher a mais adequada para si.



Como medir o torso?

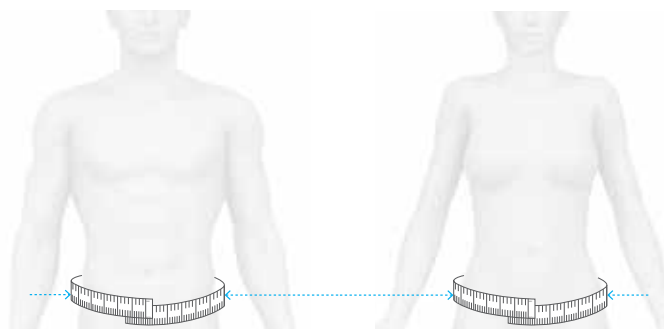
Incline a cabeça para a frente e localize o osso mais proeminente na base do pescoço. Esse osso é a vértebra C7 e o início do torso.

Coloque as mãos nas ancas de forma a que os dedos indicadores fiquem alinhados com o início do osso da bacia e a apontar para o umbigo e os polegares a apontar para a coluna vertebral. Trace uma linha imaginária entre os polegares e siga a linha até ao ponto em que se cruza com a coluna vertebral. É aí o final do torso. O início do osso da bacia também tem o nome de crista ilíaca. É o osso que suporta o peso da mochila quando o cinto abdominal envolve a cintura. Coloque-se em pé, direito, e peça a um amigo para medir a distância da vértebra C7 até à linha imaginária entre os polegares. Essa distância corresponde ao comprimento do torso.

Medir as ancas

Porque é que o tamanho das ancas é importante?

Se transportar cargas pesadas durante longas distâncias, é muito menos cansativo carregar o peso nas ancas do que nos ombros. De facto, aproximadamente 80% do peso de uma mochila deve ser suportado pelas ancas, pelo que é realmente importante encontrar um cinto abdominal adequadamente ajustado.



Como medir o tamanho das ancas?

Pegue numa fita métrica flexível e envolva-a em torno da parte superior das ancas (e não da cintura). É o mesmo ponto onde tem os polegares e os dedos indicadores quando mede o comprimento do torso.

Ajustes à medida

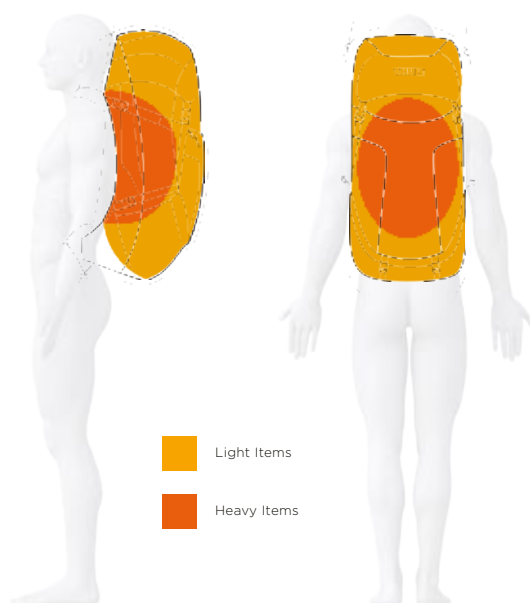
Assim que tiver adaptado a mochila e determinado o comprimento do torso e o tamanho do cinto abdominal, é importante fazer outros ajustes à medida. Para começar, desaperte todas as alças no arnês e cinto abdominal e coloque 5-10 kg/15-20 lbs na mochila, distribuídos de forma equilibrada. Em seguida, siga os passos abaixo para uma otimização máxima:

1. **Cinto abdominal:** coloque a mochila às costas e posicione a parte superior da proteção almofadada para as ancas de forma a ficar cerca de 3 cm/1" acima da crista ilíaca (início do osso da bacia). Em seguida, encaixe a fivela do cinto abdominal e aperte a faixa. A maior parte do peso da mochila deverá agora ser suportada pelo cinto abdominal.
 - **Sugestão de ajuste:** a secção almofadada deve envolver e cobrir a zona frontal dos ossos da bacia, mas deve deixar uma margem de pelo menos 3 cm/1" de cada lado da fivela central do cinto abdominal.
2. **Alças de ombro:** depois de ajustar o cinto abdominal, puxe para baixo e para trás as alças na parte inferior das alças de ombro. Ao fazê-lo, está a ajustar a mochila ao corpo. A zona onde a parte superior das alças de ombro se fixa no painel traseiro deve estar 3-5 cm/1-2" abaixo dos ombros.
3. **Elevadores de carga:** as alças para elevação de carga começam na parte superior das alças de ombro e estão ligadas ao corpo da mochila acima dos ombros. Puxe as alças de forma a ficarem esticadas, mas tenha cuidado para não apertar demasiado pois vai criar uma folga entre os ombros e as alças de ombro.
 - **Sugestão de ajuste:** no caso de mochilas grandes, as alças para elevação de carga devem formar, idealmente, um ângulo de 45-60 graus entre as alças de ombro e o corpo da mochila. Se se tratar de mochilas com menos de 50 L, uma vez que a altura do torso da mochila é inferior, as alças para elevação de carga podem vir diretamente dos ombros ou ter um ângulo negativo e ligar ao corpo da mochila. Neste caso, as alças para elevação de carga atuam mais como alças de compressão.
4. **Alça peitoral:** localize a alça peitoral entre as alças de ombro e ajuste-a para cima ou para baixo de forma a ficar confortável no peito. Depois, encaixe a fivela e aperte para a alça peitoral ficar ajustada.
5. **Alças estabilizadoras de carga:** algumas das maiores mochilas técnicas da Thule estão equipadas com alças estabilizadoras de carga que ligam o cinto abdominal ao corpo da mochila. Para uma melhor estabilização da carga, puxe as alças estabilizadoras de carga para a frente em direção à parte frontal do seu corpo.

Como fazer o acondicionamento na mochila

Uma mochila com um bom acondicionamento contribuirá para o seu equilíbrio, estabilidade e conforto. Assim, poderá desfrutar ao máximo das suas caminhadas. Seguem-se algumas sugestões sobre a melhor forma de fazer o acondicionamento na mochila.

1. Coloque os itens mais pesados, como alimentos, fogões de campismo e água, no meio da mochila, junto à coluna vertebral. Isto mantém a maior parte do peso da mochila, o respetivo centro de gravidade, agarrada ao corpo. Se os itens pesados forem colocados muito em cima, a carga poderá ficar demasiado desequilibrada e instável. Se estiverem demasiado em baixo, a mochila pode ficar descaída.
2. Os itens mais leves, como sacos-cama, toldos e roupas, devem ser colocados acima, abaixo e atrás dos itens pesados.
3. As capas para a chuva, lanternas de cabeça, snacks e outros artigos essenciais devem ser colocados no topo ou nos bolsos exteriores da mochila.



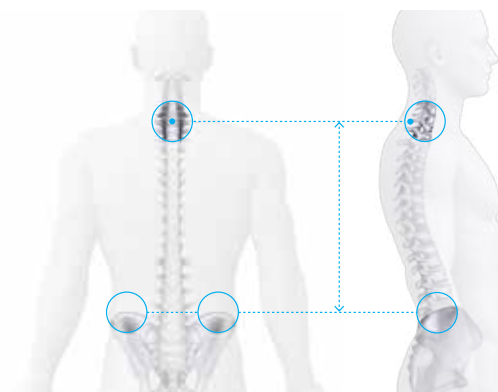
> Mochilas técnicas

Ajuste fino das medidas

Medindo o tronco

Por que o comprimento do tronco é importante?

A consideração mais importante a ser feita ao comprar uma mochila é o comprimento do seu tronco: a medida da base do pescoço até a parte superior do osso do quadril. Em termos mais técnicos, é a distância entre a parte superior da crista ilíaca à vértebra C7. Não importa o tamanho da carga que está transportando, você precisa de uma mochila que seja confortável. E o comprimento do tronco, e não sua altura, é que determina a mochila mais indicada.



Como medir o comprimento do tronco.

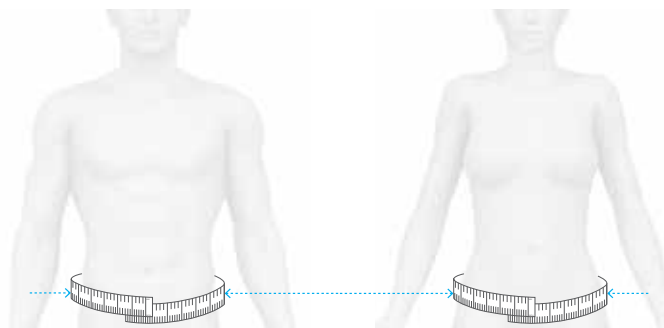
Incline a cabeça para frente e localize o osso mais proeminente na base do pescoço. Esta é sua vértebra C7 e a parte superior do tronco.

Coloque as mãos na cintura de modo que seus dedos indicadores permaneçam alinhados com a parte superior do osso do quadril e apontando para o umbigo. Os polegares devem apontar para a coluna. Desenhe uma linha imaginária entre os polegares e siga-a até o ponto em que ela cruza a coluna. Isso marca a parte inferior do tronco. A parte superior do osso do quadril também é chamada de crista ilíaca. É o osso que sustenta o peso da mochila quando a barrigueira envolve sua cintura. Fique de pé ereto e peça a outra pessoa para medir a distância entre a C7 e a linha imaginária entre os dedos. Esse é o comprimento do seu tronco.

Medindo os quadris

Por que o tamanho dos quadris é importante?

Ao transportar cargas grandes por distâncias longas, é muito menos cansativo carregar o peso sobre os quadris do que sobre os ombros. Na verdade, 80% do peso de uma mochila deve ser sustentado pelos quadris. Assim, é importante encontrar uma barrigueira adequada.



Como medir o tamanho dos quadris.

Pegue uma fita métrica e passe-a em volta dos quadris, e não da cintura. Esse é o mesmo ponto em que os dedos indicadores e polegares são posicionados durante a medição do comprimento do tronco.

Fazendo o ajuste fino das medidas

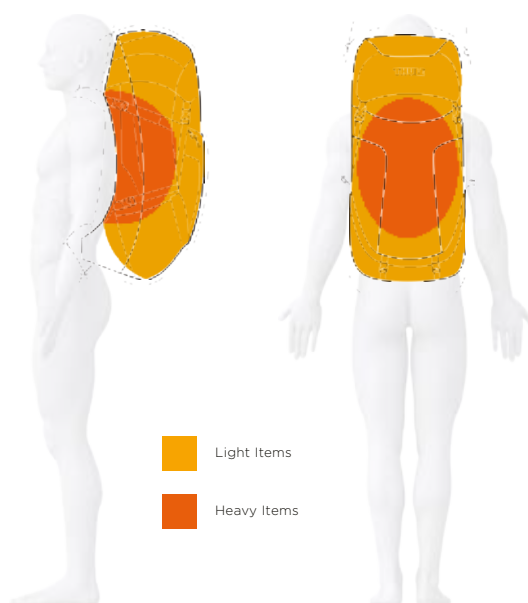
Após determinar as dimensões do tronco e dos quadris e ajustar sua mochila, é importante fazer o ajuste fino das medidas. Para começar, afrouxe todas as tiras nas alças e na barrigueira e carregue a mochila com 5 – 10 kg (15 – 20 lbs) de peso uniformemente distribuído. Em seguida, siga as etapas abaixo para ajustar as medidas.

1. **Barrigueira** – Coloque a mochila nas costas e posicione a parte superior do acolchoamento para quadril de modo que ela permaneça cerca de 3 cm/1 pol. acima da crista ilíaca. Em seguida, conecte a fivela da barrigueira e aperte a rede. A maior parte do peso da mochila agora deve ser sustentada pela barrigueira.
 - **Dica de ajuste** – A seção acolchoada deve envolver e cobrir a frente dos ossos do quadril, mas deve haver pelo menos 3 cm/1 pol. de espaço livre em cada lado da fivela central da barrigueira.
2. **Alças de ombro** – Após ajustar a barrigueira, puxe as alças para baixo e para trás na parte inferior das alças de ombro. Isso deverá puxar a mochila na direção do seu corpo. O local em que a parte superior das alças de ombro prendem-se ao painel traseiro deverá estar entre 3 – 5 cm/1 – 2 pol. abaixo da parte superior do ombro.
3. **Levantadoras de carga** – As alças levantadoras de carga começam na parte superior das alças de ombro e prendem-se ao corpo da mochila acima dos ombros. Puxe as alças de modo a mantê-las tensionadas, mas tome cuidado para não apertá-las demais. Caso contrário, isso resultará na formação de um espaço entre os ombros e as alças de ombro.
 - **Dica de ajuste** – Para mochilas maiores, suas alças levantadoras de carga devem, idealmente, formar um ângulo de 45 – 60 graus entre alças de ombro e o corpo da mochila. Para mochilas com volume inferior a 50 litros, como a altura do tronco da mochila é menor, suas alças levantadoras de peso podem sair diretamente dos ombros ou em um ângulo negativo e conectar ao corpo da mochila. Nesse caso, suas levantadoras de carga atuam principalmente como tiras de compressão.
4. **Alça de esterno** – Encontre a alça de esterno entre as alças de ombro e ajuste-a para cima ou para baixo em uma posição confortável no peito. Em seguida, feche a fivela e aperte de modo a deixar a alça de esterno firme.
5. **Alças estabilizadoras de carga** – Algumas das mochilas técnicas maiores da Thule são equipadas com alças estabilizadoras de carga para conectar a barrigueira ao corpo da mochila. Para melhor estabilizar a carga, puxe as alças estabilizadoras de carga para frente na direção da parte frontal do seu corpo.

Como carregar sua mochila

Uma mochila bem arrumada será mais equilibrada, estável e confortável – para que você fique livre para desfrutar da sua experiência na trilha. Aqui estão algumas dicas de como carregar melhor sua mochila.

1. Coloque os itens mais pesados, como alimentos, fogareiro e água no meio da mochila, mas perto da coluna. Isso mantém a maior parte do peso da mochila, seu centro de gravidade, mais perto do corpo. Se os itens pesados forem colocados muito alto, a carga poderá tornar-se muito desequilibrada e instável. Se baixo demais, a mochila poderá ficar muito dobrada.
2. Itens mais leves, como saco de dormir, proteção para chuva e roupas devem ser colocados em cima, embaixo e atrás dos itens pesados.
3. Jaquetas, lanternas, lanches e outros itens “indispensáveis” devem ser colocados na parte de cima ou nos bolsos externos da mochila.



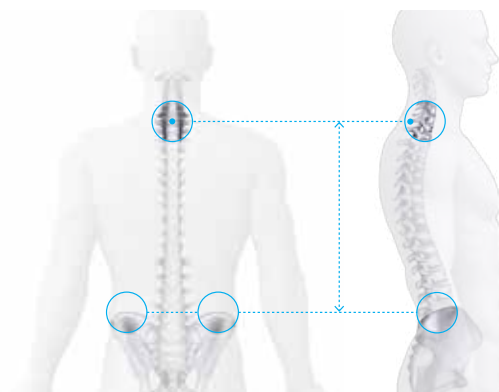
> Plecaki techniczne

Idealnie dopasowany plecak

Mierzenie długości tułowia

Dlaczego długość tułowia ma znaczenie?

Największe znaczenie przy doborze odpowiedniego plecaka ma długość tułowia użytkownika mierzona od podstawy karku do najwyższego punktu kości biodrowej. W języku medycznym jest to odległość od talerza kości biodrowej do kręgu C7. Bez względu na wielkość przenoszonego ładunku plecak powinien być wygodnie dopasowany do budowy ciała — i to długość tułowia, a nie wzrost, decyduje o tym, który plecak jest odpowiedni dla Ciebie.



Jak zmierzyć długość tułowia?

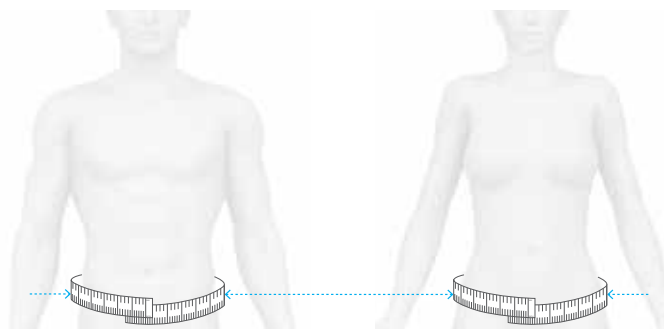
Pochyl głowę do przodu i odszukaj najbardziej wystającą kość u podstawy szyi. To jest właśnie kręgi C7, uznawany za początek tułowia.

Umieść dłonie na biodrach tak, aby palce wskazujące zrównały się z najwyższym punktem kości biodrowej i wskazywały w stronę pępka, a kciuki w kierunku kręgosłupa. Narysuj niewidzialną linię pomiędzy kciukami i podążaj tą linią do miejsca, w którym zetknie się z kręgosłupem. To miejsce wyznacza koniec tułowia. Najwyższy punkt kości biodrowej jest nazywany także talerzem kości biodrowej. To ta kość podtrzymuje ciężar plecaka, gdy pas biodrowy oplata Twoją talię. Stań prosto i poproś kogoś o zmierzenie odległości między kręgiem C7 i niewidzialną linią pomiędzy Twoimi kciukami. Otrzymany wymiar określa długość tułowia.

Mierzenie bioder

Dlaczego szerokość bioder ma znaczenie?

Podczas noszenia dużych obciążeń na długich dystansach o wiele łatwiej jest oprzeć ciężar na biodrach niż na ramionach. W rzeczywistości około 80% ciężaru plecaka powinno opierać się na biodrach. Dlatego właśnie tak ważne jest odpowiednie dopasowanie pasa biodrowego.



Jak zmierzyć szerokość bioder?

Owiń elastyczną taśmę mierniczą wokół najwyższego miejsca bioder (nie talii). Jest to to samo miejsce, na którym kładzie się kciuki i palce wskazujące podczas mierzenia długości tułowia.

Jak odpowiednio dopasować plecak?

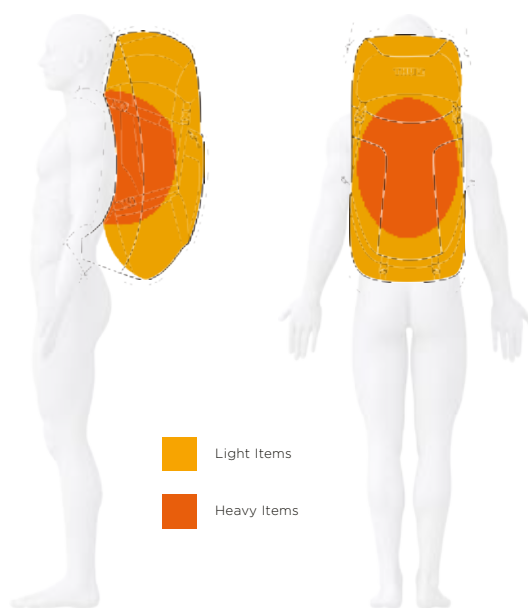
Dobraną do swoich rozmiarów plecak trzeba jeszcze odpowiednio dopasować. Na początek poluzuj regulację szelek i pasa biodrowego oraz załaduj do plecaka ok. 5-10 kg równomiernie ułożonego bagażu. Następnie postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami:

1. **Pas biodrowy** – Załóż plecak na plecy i ustaw górną część pasa biodrowego ok. 3 cm ponad talerzem kości biodrowej (górną część kości biodrowej). Następnie zapnij sprzączkę pasa biodrowego i zaciśnij taśmy. Większość ciężaru powinna teraz opierać się na pasie biodrowym.
 - **Wskazówka** – Wyściętą część pasa powinna owijać się wokół kości biodrowych, ale po obu stronach sprzączki pasa powinny pozostać co najmniej 3 cm przerwy.
2. **Pasy naramienne** – Gdy pas biodrowy jest już dopasowany, pociągnij w dół za końcówki pasów naramiennych (czyli szelek). Sprawi to, że plecak zbliży się do ciała. Punkty, w których pasy naramienne łączą się z plecakiem, powinny znajdować się około 3-5 cm poniżej wysokości ramion.
3. **Paski nośne** – Paski nośne łączą szelki z górną częścią korpusu plecaka. Paski powinny być dobrze naprężone, ale nie należy naciągać ich zbyt mocno, bo może to spowodować powstanie wolnej przestrzeni pomiędzy ramionami a szelkami.
 - **Wskazówka** – W większych plecakach najlepiej, by paski nośne tworzyły kąt ok. 45-60 stopni pomiędzy szelkami a korpusem plecaka. W przypadku plecaków o objętości poniżej 50 l, w których długość korpusu jest krótsza, paski nośne mogą dotykać ramion i w ten sposób łączyć się z plecakiem. Wówczas paski nośne spełniają rolę pasków kompresyjnych.
4. **Pasek piersiowy** – Pasek piersiowy znajduje się pomiędzy szelkami. Należy umieścić go na wygodnej wysokości klatki piersiowej, a następnie zapiąć sprzączkę i upewnić się, że pasek dobrze przylega do ciała.
5. **Paski stabilizujące** – Niektóre większe plecaki techniczne Thule są również wyposażone w paski stabilizujące, łączące pas biodrowy z korpusem plecaka. Aby bagaż był bardziej stabilny, pociągnij paski stabilizujące do przodu.

Jak zapakować plecak?

Prawidłowo zapakowany plecak jest bardziej stabilny i wygodny, dzięki czemu przygoda na szlaku to czysta przyjemność. Poniżej znajdziesz kilka wskazówek dotyczących pakowania plecaka.

1. Umieść najcięższe przedmioty, takie jak prowiant, kuchenka turystyczna i woda, w środkowej części plecaka, blisko kręgosłupa. Sprawi to, że większa część wagi plecaka, jego środek ciężkości, pozostanie blisko ciała. W przypadku gdy ciężkie przedmioty zostaną zapakowane za wysoko, bagaż może wydawać się niestabilny i chwiejny. Jeżeli natomiast najcięższa część ekwipunku znajdzie się na samym dnie komory, dolna część plecaka może ciążyć w niewygodny sposób.
2. Lżejsze przedmioty, takie jak śpiwór, osłona przeciwdeszczowa i ubrania, należy zapakować w górnej, dolnej i tylnej części plecaka, naokoło ciężkiego bagażu.
3. Przedmioty, które warto mieć pod ręką, takie jak kurtka przeciwdeszczowa, latarka i przekąski, najlepiej zapakować na samej górze głównej komory i w zewnętrznych kieszeniach plecaka.



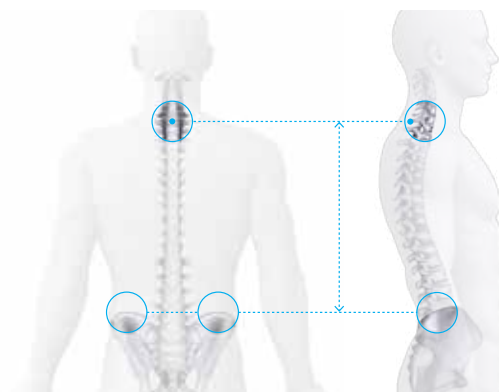
➤ Tekniske ryggsekker

Finjuster passformen

Måle rygg lengden

Hvorfor er rygg lengden viktig?

Det aller viktigste du gjør når du kjøper ryggsekk, er å måle rygg lengden – det vil si lengden fra nederste nakkevirvel til toppunktet på hoftebeinet. Hvis vi skal si det litt mer teknisk, er dette avstanden fra øvre del av iliac crest til C7 vertebra. Uansett hvor stor oppakning du har tenkt å bære, må du se etter en ryggsekk som er tilpasset din "ramme". Og det er rygg lengden din, ikke høyden, som avgjør hvilken ryggsekk som passer best til deg.



Slik måler du rygg lengden.

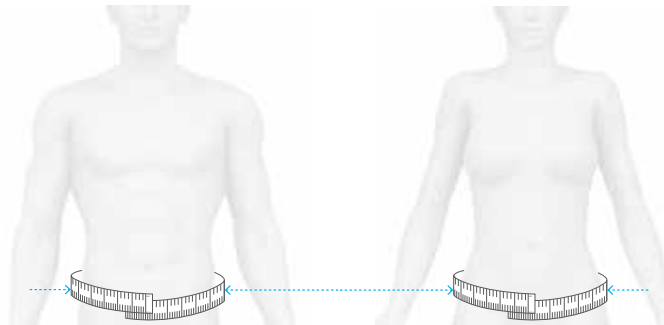
Bøy hodet forover, og finn det mest markante benet nederst i nakken. Dette benet kalles C7 vertebra, og du finner det øverst på ryggraden.

Plasser hendene på hoftene slik at pekefingerne er på linje med øvre del av hoftebenet og peker mot navlen, og tomlene peker mot rygg søylen. Tenk deg at du drar en linje mellom tomlene og følger linjen til punktet der den krysser rygg søylen. Dette er det nederste punktet på ryggen din. Øverste del av hoftebenet kalles også iliac crest. Dette benet bærer vekten av rygg sekken når hoftebeltet festes rundt livet. Stå oppreist og få en venn til å hjelpe deg med å måle avstanden fra C7 til den tenkte linjen mellom tomlene dine. Da finner du rygg lengden din.

Måle hoftene

Hvorfor er hofte størrelsen viktig?

Når du bærer tungt over lang tid, er det mye mindre belastende å bære vekten på hoftene enn på skuldrene. Faktisk skal cirka 80 % av rygg sekken vekt bæres på hoftene. Derfor er det veldig viktig å finne et hoftebelte som sitter godt.



Slik måler du hofte størrelsen.

Finn frem et mykt målebånd, og legg det rundt livet ved hoftebenet – ikke rundt midjen. Målebåndet skal legges der du plasserte tomlene og pekefingerne da du målte rygg lengden.

Finjustere passformen

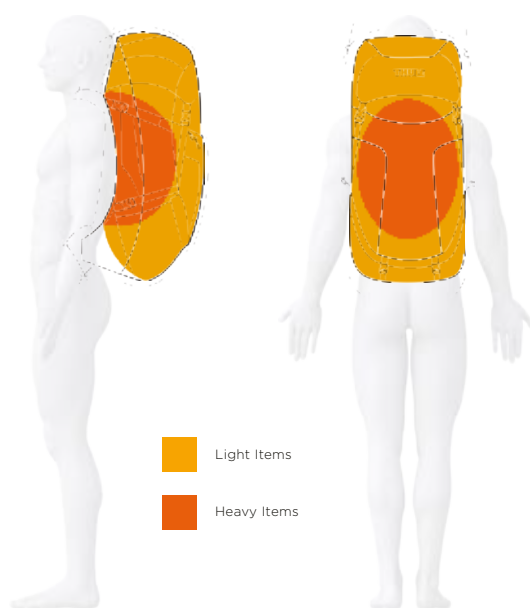
Når rygg lengden og hoftebeltet er målt og ryggsekken er justert, er det viktig å finjustere passformen. Start med å løsne alle stropper på reimene og hoftebeltet, og pakk ryggsekken med en last på 5 til 10 kg, som fordeles jevnt i sekken. Deretter følger du fremgangsmåten under for å optimalisere passformen:

1. **Hoftebelte** – Ta på deg ryggsekken, og plasser den øverste delen av hofteputen slik at den er omtrent 3 cm over iliac crest (hoftekammen). Deretter låser du beltespennen og strammer reimene. Mesteparten av ryggsekkvekten skal nå hvile på hoftebeltet.
 - **Tilpasningstips** – Den polstrede delen skal omslutte og dekke hoftekammen, men det skal være en klaring på minimum 3 cm på begge sider av den midtre hoftebeltespennen.
2. **Skulderstropper** – Når hoftebeltet er justert, drar du reimene nederst på skulderstroppene nedover og bakover. På den måten trekkes ryggsekken inn mot kroppen. Punktet der skulderstroppene er festet til ryggpanelet, skal være 3 til 5 cm under det øverste punktet på skuldrene dine.
3. **Toppstrammere** – Toppstrammerne starter på toppen av skulderstroppene og er festet til sekkens hoveddel over skuldrene dine. Dra i stroppene for å stramme dem, men ikke stram for hardt, fordi det vil skape en lomme mellom skuldrene og skulderstroppene.
 - **Tilpasningstips** – Toppstrammerne på store ryggsekker skal ideelt sett danne en vinkel på 45 til 60 grader mellom skulderstroppene og sekkens hoveddel. Ettersom rygg høyden er kortere på ryggsekker med lavere volum enn 50 liter, kan det hende at toppstrammerne er festet til sekkens hoveddel på skuldernivå eller lavere. I dette tilfellet fungerer toppstrammerne mer som kompresjonsstropper.
4. **Brystreim** – Brystreimen mellom skulderstroppene justeres oppover eller nedover til du finner et behagelig punkt på brystkassen. Lås spennen, og stram deretter brystreimen slik at den sitter godt.
5. **Stabiliseringsstropper** – Noen av de største Thule-ryggsekkene er utstyrt med laststabiliseringsstropper som kobler hoftebeltet til sekkens hoveddel. Dra stabiliseringsstroppene fremover foran kroppen for å stabilisere lasten.

Slik pakker du ryggsekken

En ryggsekk som er pakket slik den skal, føles balansert, stabil og behagelig – slik at du kan fokusere på å nyte turen. Her er noen tips til hvordan du pakker ryggsekken på best mulig måte.

1. Plasser de tyngste gjenstandene, for eksempel mat, kokeutstyr og vann, midt i ryggsekken, nære ryggspylen. Da plasseres hoveddelen av lasten, gravitasjonssenteret, tett inntil kroppen. Hvis tunge gjenstander plasseres for høyt, kan lasten føles ubalansert og ustabil. Hvis de plasseres for lavt, kan sekken føles baktung.
2. Lette gjenstander som sovepose, regntrekk og klær pakkes over, under og bak tunge gjenstander.
3. Regntøy, hodelykter, snacks og andre ting som bør være lett tilgjengelige, plasseres på toppen eller i ytterlommene på ryggsekken.



> 테크니컬 팩 맞춤 미세 조정

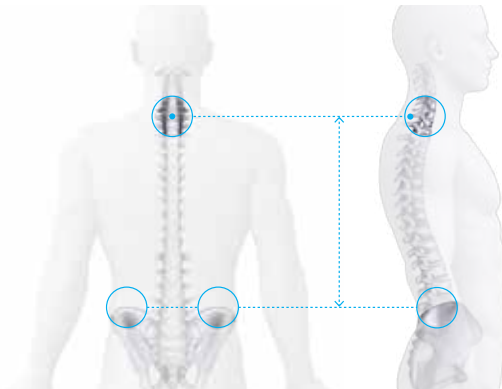
몸통 측정

몸통 길이가 중요한 이유는 무엇일까요?

백팩을 구입할 때 가장 중요하게 고려할 사항은 몸통 길이 (목 아래에서 관골 위까지 측정 길이)입니다. 전문적으로 말하자면 장골능 위에서 C7 척추까지의 거리입니다. 운반하는 짐의 크기에 관계없이 골격에 편안하게 맞는 백팩을 원합니다. 키가 아닌 몸통 길이가 가장 적합한 백팩을 결정합니다.

몸통 길이 측정 방법

머리를 앞으로 숙이고 목 아래에서 가장 돌출된 뼈를 찾습니다. 이 뼈가 C7 척추이며 몸통의 윗 부분입니다.



검지 손가락을 관골 위에 맞추어 배꼽을 향하도록 하고 엄지 손가락이 척추를 향하도록 손을 힙에 놓습니다. 엄지 손가락 사이에 가상선을 그리고 척추에서 만나는 지점으로 따라갑니다. 해당 지점은 몸통의 아래를 표시합니다. 관골 위는 장골능이라고도 합니다. 이 뼈는 힙 벨트로 허리를 감쌀 때 백팩의 무게를 지지하는 뼈입니다. 똑바로 선 다음 친구에게 C7에서 엄지 손가락 사이의 가상선까지 거리를 측정하도록 합니다. 이 방법이 몸통을 측정하는 방법입니다.

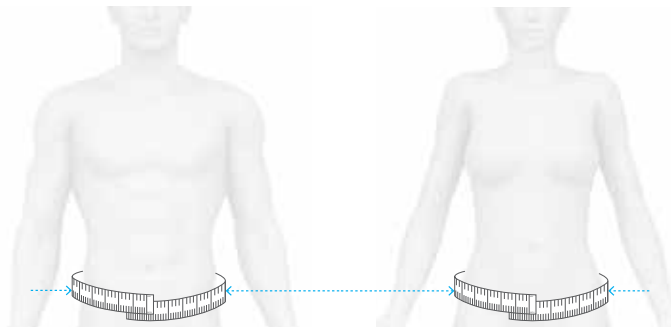
힙 측정

힙 크기가 중요한 이유는 무엇입니까?

큰 짐을 가지고 장거리를 운반하는 경우 어깨보다 힙으로 무게를 이동하는 것이 훨씬 덜 피곤합니다. 사실, 백팩 짐의 약 80%는 힙으로 지지합니다. 따라서 적절하게 맞는 힙 벨트를 찾는 것이 매우 중요합니다.

힙 크기 측정 방법

유연한 줄자로 허리가 아닌 힙 위쪽 둘레를 감쌌습니다. 이는 몸통 길이를 측정할 때 엄지 손가락과 검지 손가락이 놓인 위치와 동일한 부분입니다.



맞춤 미세 조정

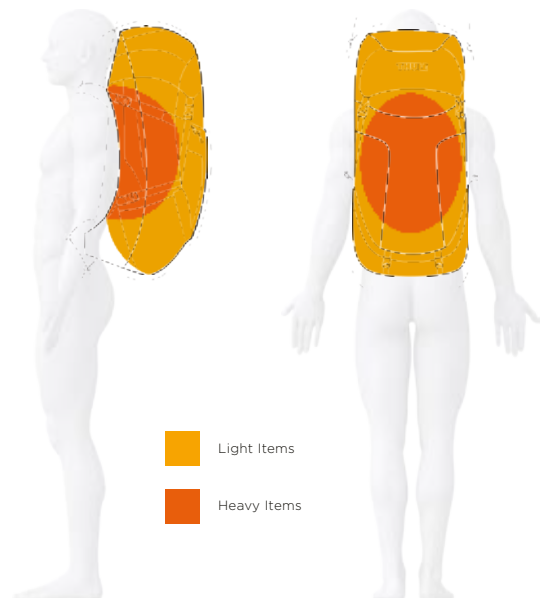
몸통과 힙 벨트 크기를 결정하고 팩을 조정할 경우 맞춤을 미세 조정하는 것이 중요합니다. 미세 조정을 시작하려면 벨트와 힙 벨트의 모든 끈을 느슨하게 하고 5-10kg/15-20lb의 균등하게 분산된 무게의 팩을 적재합니다. 그런 다음 아래 단계에 따라 맞춤을 완벽하게 최적화합니다.

1. **힙 벨트** - 백팩이 장골능(관골 위)에서 약 3cm/1" 위에 있도록 등에 매고 힙 패드의 위쪽에 배치합니다. 그런 다음 힙 벨트 버클을 연결하고 띠를 조입니다. 이제 대량의 팩 무게는 힙 벨트로 지지됩니다.
 - 맞춤 팁 - 패딩 부분은 관골의 앞쪽을 감싸고 덮어야 합니다. 단, 가운데 힙 벨트 버클의 양 측면에는 3cm/1"의 간격이 있어야 합니다.
2. **어깨 끈** - 힙 벨트를 조정할 후 어깨 끈 아래에서 끈을 뒤로 잡아 당깁니다. 이를 통해 팩이 몸쪽으로 당겨져야 합니다. 어깨 끈의 위쪽 부분이 등받이에 고정된 위치는 어깨 위쪽에서 3-5cm/1-2" 아래여야 합니다.
3. **적재 리프트** - 적재 리프트 끈은 어깨 끈 위쪽에서 시작되고 어깨 위의 팩 몸체에 연결됩니다. 끈이 팽팽하게 되도록 당기십시오. 단, 너무 조여지면 어깨와 어깨 끈 사이에 간격이 형성되므로 너무 조여지지 않도록 주의하십시오.
 - 맞춤 팁 - 대형 팩의 경우 적재 리프트 끈은 어깨 끈과 팩의 몸체 사이에 45-60도 각도를 형성하는 것이 이상적입니다. 50L 이하의 부피인 팩의 경우 백팩의 몸통 높이가 더 낮으므로 적재 리프트 끈은 어깨에서 벌어지거나 음의 각도로 팩 몸체에 연결됩니다. 이 경우 적재 리프트는 조임끈과 유사하게 작동합니다.
4. **가슴 벨트** - 어깨 끈 사이에서 가슴 벨트를 찾아 가슴에서 편안한 지점에 위아래로 조정합니다. 그런 다음 버클을 연결하고 가슴 벨트가 꼭 맞도록 조입니다.
5. **하중 안정끈** - 일부 Thule의 대형 테크니컬 백팩에는 힙 벨트를 팩 몸체에 연결하는 하중 안정끈이 장착되어 있습니다. 짐을 더욱 잘 고정하려면 하중 안정끈을 몸체 앞쪽으로 잡아 당기십시오.

백팩을 적재하는 방법

잘 적재된 백팩은 더욱 균형 잡히고, 고정되며 안정감이 있어 여행을 마음껏 즐길 수 있습니다. 백팩을 가장 잘 포장할 수 있는 몇 가지 방법이 있습니다.

1. 음식, 난로 및 물 같은 가장 무거운 물품을 척추에 가깝게 팩 가운데에 둡니다. 이렇게 하면 팩의 무게, 무게중심이 잘 유지됩니다. 무거운 물품이 너무 높게 포장되면 짐이 균형 잡히지 않고 불안정하며 몸통에 너무 붙은 것처럼 느껴집니다. 너무 낮으면 팩이 축 처진 것처럼 느껴질 수 있습니다.
2. 침낭, 비옷 및 의복 같은 가벼운 물품은 무거운 물품 위, 아래 및 뒤에 포장해야 합니다.
3. 우비, 헤드램프, 간식 및 기타 "꼭 필요한" 물품은 맨 위 또는 팩의 외부 주머니에 포장해야 합니다.

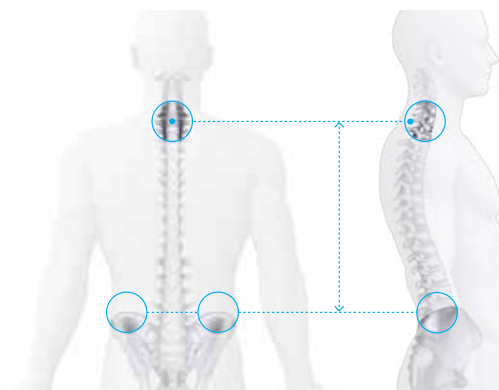


> テクニカルバック 快適に背負うために

背中サイズを測定する

背面長の重要性について

バックパックを購入するときに最も重視していただきたいのが、背面長です。背面長は、腰骨の上端から首の付け根までの長さを表します。厳密に言えば、腸骨稜から第七頸椎骨までの長さとなります。荷物の量にかかわらず、自分の骨格に快適にフィットするバックパックを選ぶことが大切です。そして、体格に合ったバックパックを選ぶときに基準となるのは、身長ではなく背面長なのです。



背面長の測定法

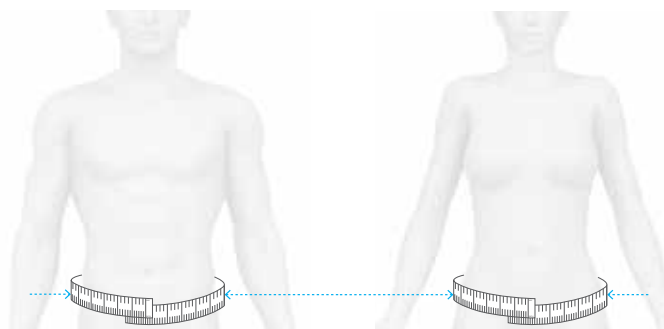
下を向いたときに、首の付け根で一番出っ張る骨が第七頸椎骨です。ここが背面長の上端となります。

両手を腰に当て、人差し指を腰骨の頂部に沿わせて、へそを指さすようにします。親指は背骨方向に向けま。両手の親指を結ぶ線が、背骨と交差する点を探します。そこが背面長の下端になります。腰骨の頂部は腸骨稜とも呼ばれます。ヒップベルトを腰に巻き付けたとき、この骨がバックパックの荷重を支えます。まっすぐ立った状態で、第七頸椎骨から腰の両親指を結ぶ線までの長さを他の人に測ってもらいましょう。その長さが背面長です。

腰のサイズを測定する

ヒップサイズの重要性について

重い荷物を背負って長距離を歩くとき、荷重を肩で背負うよりも腰で支える方がはるかに疲労が小さくなります。実際、バックパックの荷重の約80%は腰で支えることになります。そのため、適切なサイズのヒップベルトを選ぶことが非常に重要です。



ヒップサイズの測定法

柔らかいメジャーを用意し、腰のくびれ部分ではなく、おしりの上端にメジャーを巻きます。これは、背面長を測定するときに人差し指と親指を置く位置と同じです。

快適に背負うために

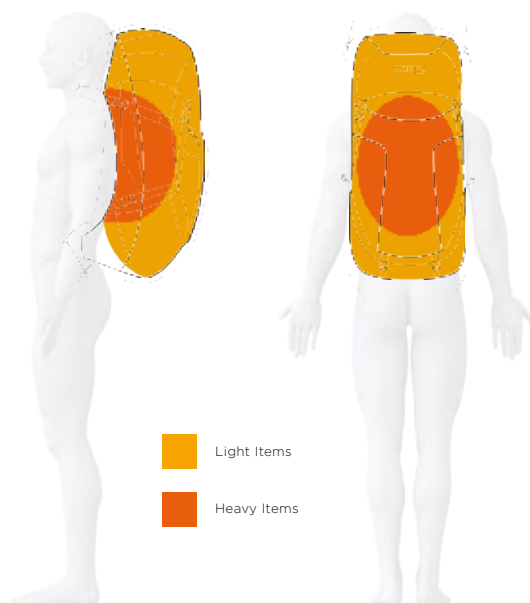
背面長とヒップサイズを測り、バックパックを調整した後で、体格に合わせて細かく調整することが重要です。まず、ハーネスとヒップベルトのストラップをすべて緩め、バックパックに5~10kg (15~20lbs) の荷物を詰めます。荷重が偏らないよう、均等に収納してください。次に、以下の手順に従って調整します。

1. **ヒップベルト** – バックパックを背負い、ヒップパッドの上端を腸骨稜（腰骨の頂部）よりも約3cm (1in) 上の位置に合わせます。次に、ヒップベルトのバックルを接続し、ベルトを引き締めます。これで、バックパックの荷重の大部分がヒップベルトによって支えられます。
 - ・ **調整のヒント** – パッドの付いた部分を腰骨に巻き、腰骨の前面を覆うようにしますが、ヒップベルトの中央のバックルの両側に3cm (1in) 以上の間隔が開くようにしてください。
2. **ショルダーストラップ** – ヒップベルトを調整した後で、ショルダーストラップの下にあるストラップを後ろ斜め方向に引き下げます。これで、バックパックが体に引き付けられます。背面パネルのショルダーストラップ接続部が、肩の頂部よりも3~5cm (1~2in) 下になるようにします。
3. **ロードリフター** – ロードリフターストラップはショルダーストラップの上に乗っており、両肩の上でバックパック本体に接続しています。このストラップを引いてピンと張った状態にしますが、引きすぎないように注意してください。引きすぎると、ショルダーストラップが肩から浮いて隙間が空いてしまいます。
 - ・ **調整のヒント** – 大型バックパックでは、バックパック本体に対するショルダーストラップの角度が45~60度になるようにロードリフターストラップを調整してください。容量が50L未満のバックパックでは、背面長が短いため、ロードリフターストラップの接続部が肩のすぐ近くにある場合や、バックパック本体に対してマイナスの角度で接続している場合があります。このような場合、ロードリフターストラップの役割はコンプレッションストラップに近くなります。
4. **チェストストラップ** – 両ショルダーストラップの間にあるチェストストラップを探し、胸のちょうどよい位置にずらした後、バックルを接続し、適切な強さでストラップを引き締めます。
5. **ロードスタビライザーストラップ** – Thuleの一部の大型テクニカルバックパックには、ヒップベルトとバックパック本体をつなぐロードスタビライザーストラップが装備されています。荷物を安定させるために、ロードスタビライザーストラップを体の正面方向に向けて引き締めてください。

バックパックのパッキング方法

上手にパッキングされたバックパックはバランスが取れ、安定しており、背負い心地がよく、山歩きを快適に楽しむことができます。ここでは、上手にパッキングするためのヒントをいくつかご紹介します。

1. 食料、ストーブ、水などの重い荷物は、バックパックの中央部、背骨の近くに配置します。こうすることで、バックパックの荷重の大部分、つまり重心を体に近付けます。重量物の位置が高すぎると、バランスが悪く不安定に感じることがあります。重量物の位置が低すぎると、バックパックが下にたわんでいるように感じることがあります。
2. 寝袋、レインフライ、衣類などの軽い荷物は、重い荷物の上側、外側、下側に配置します。
3. レインウェア、ヘッドランプ、補給食など、すぐに取り出す必要がある荷物は、バックパックの最上部や外部ポケットに収納します。



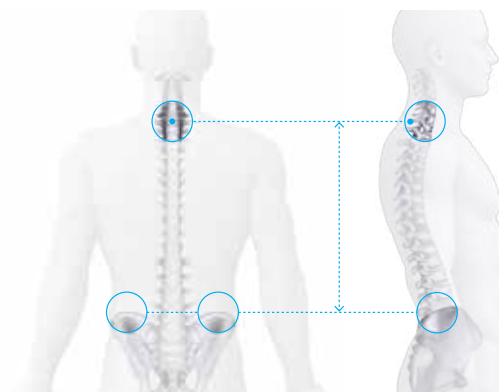
> Zaini tecnici

Come adattarli al corpo

Misurazione del busto

Perché è importante la lunghezza del busto?

L'elemento più importante da prendere in considerazione durante l'acquisto di uno zaino è la lunghezza del busto, che si misura a partire dalla base del collo fino alla parte superiore dell'osso iliaco. In termini tecnici, si tratta della distanza tra la parte superiore della cresta iliaca e la vertebra C7. Indipendentemente dalle dimensioni del carico che si trasporta, è necessario avere uno zaino che si adatti comodamente al corpo. La lunghezza del busto, e non l'altezza, è ciò che va considerato per scegliere lo zaino più adatto.



Come misurare la lunghezza del busto.

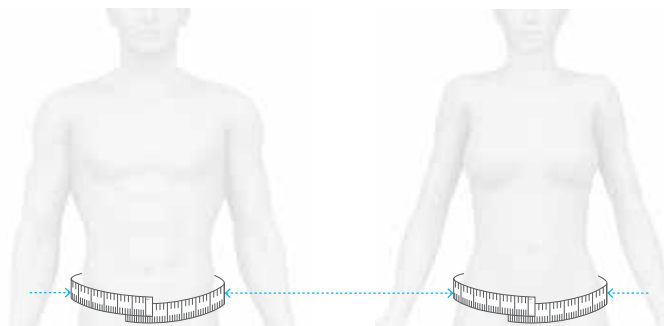
Inclinare la testa in avanti e individuare l'osso più sporgente alla base del collo. Si tratta della vertebra C7 e corrisponde con l'estremità superiore del busto.

Posizionare le mani sui fianchi, in modo tale che gli indici siano allineati alla parte superiore dell'osso iliaco e rivolti verso l'ombelico mentre i pollici verso la spina dorsale. Tracciare una linea immaginaria tra i pollici e seguire la linea fino al punto in cui si interseca con la spina dorsale. Questo punto rappresenta l'estremità inferiore del busto. La parte superiore dell'osso iliaco è detta anche cresta iliaca. Si tratta dell'osso che supporta il peso dello zaino quando la cintura fianchi è allacciata attorno alla vita. Mettersi in posizione eretta e chiedere a un amico di misurare la distanza dalla vertebra C7 alla linea immaginaria tra i pollici. Questa distanza equivale alla lunghezza del busto.

Misurazione dei fianchi

Perché è importante la dimensione dei fianchi?

Quando si trasportano carichi pesanti per lunghe distanze, è molto meno stancante trasportare il peso sui fianchi piuttosto che sulle spalle. Infatti, circa l'80% del carico dello zaino dovrebbe essere supportato dai fianchi. Per questo motivo, è importante trovare una cintura fianchi che si adatti al corpo in modo adeguato.



Come misurare la dimensione dei fianchi.

Prendere un metro a nastro flessibile e avvolgerlo non attorno alla vita ma attorno alla parte superiore dei fianchi, che corrisponde con il punto in cui vengono posizionati i pollici e gli indici quando si misura la lunghezza del busto.

Come adattare lo zaino al corpo

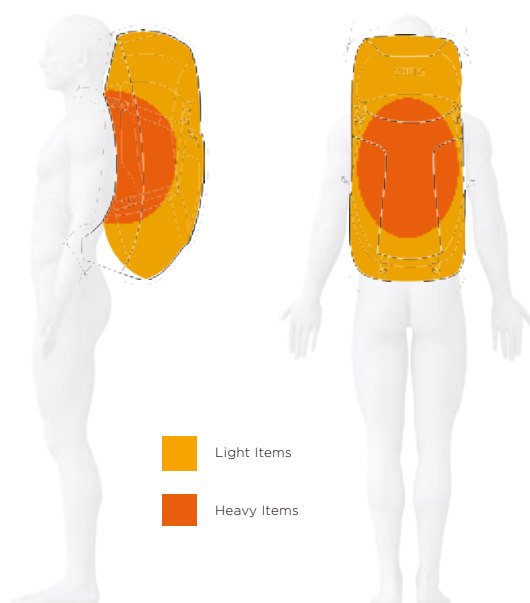
Dopo aver individuato le dimensioni di torso e cintura fianchi e aver regolato lo zaino, è importante adattarlo al corpo. Per prima cosa, allentare tutte le cinghie dell'imbracatura e la cintura fianchi e caricare lo zaino con un peso di 5-10 kg/15-20 libbre distribuito in modo uniforme. Successivamente, seguire i passaggi riportati di seguito per adattare completamente lo zaino al corpo:

1. **Cintura fianchi:** posizionare lo zaino sulla schiena e la parte superiore del cuscinetto dei fianchi a circa 3 cm/1" sopra la cresta iliaca (parte superiore dell'osso iliaco). Allacciare la fibbia della cintura fianchi e stringere la cinghia. In questo modo, il peso dello zaino sarà supportato dalla cintura fianchi.
 - **Suggerimento per adattare lo zaino:** la sezione imbottita deve essere avvolta attorno al corpo e coprire la parte anteriore delle ossa iliache; tuttavia deve rimanere uno spazio di almeno 3 cm/1" su entrambi i lati della fibbia centrale della cintura fianchi.
2. **Spallacci:** dopo aver regolato la cintura fianchi, tirare le cinghie poste in fondo agli spallacci verso il basso e all'indietro. In questo modo lo zaino si avvicinerà al corpo. Il punto di unione tra l'estremità superiore degli spallacci e il pannello posteriore deve essere 3-5 cm/1-2" sotto la parte superiore delle spalle.
3. **Cinghie di sollevamento del carico:** le cinghie di sollevamento del carico partono dall'estremità superiore degli spallacci e si collegano alla parte dello zaino superiore alle spalle. Tirare le cinghie in modo che siano tese ma fare attenzione a non stringerle eccessivamente per evitare che si crei un vuoto tra le spalle e gli spallacci.
 - **Suggerimento per adattare lo zaino:** negli zaini più ampi, le cinghie di sollevamento del carico formano un angolo immaginario di 45-60 gradi tra gli spallacci e il corpo dello zaino. Negli zaini con un volume inferiore a 50 l, dato che l'altezza del busto dello zaino è minore, le cinghie di sollevamento del carico attaccate al corpo dello zaino potrebbero essere alla stessa altezza delle spalle o formare un angolo negativo. In questo caso tali cinghie svolgono piuttosto una funzione di compressione.
4. **Cinghia ad altezza dello sterno:** prendere la cinghia ad altezza sterno posta tra gli spallacci, regolarla verso l'alto o verso il basso fino a raggiungere una posizione comoda, agganciare la fibbia e stringere la cinghia fino a farla aderire al corpo.
5. **Cinghie stabilizzatrici del peso:** alcuni degli zaini tecnici Thule più ampi sono dotati di cinghie stabilizzatrici del peso che collegano la cintura fianchi al corpo dello zaino. Per ottenere una maggiore stabilità del peso, tirare in avanti le cinghie stabilizzatrici del peso verso la parte anteriore del corpo.

Come caricare lo zaino

Uno zaino caricato in modo adeguato risulta più bilanciato, più stabile e più comodo da trasportare, consentendo di vivere appieno l'esperienza del viaggio. Ecco alcuni suggerimenti per caricare lo zaino nel modo migliore.

1. Posizionare gli oggetti più pesanti, come cibi, fornelli e acqua, al centro dello zaino vicino alla spina dorsale. In questo modo la maggior parte del peso dello zaino, ovvero il suo centro di gravità, sarà a contatto con il corpo. Se gli oggetti pesanti vengono posizionati troppo in alto, il carico potrebbe risultare sbilanciato e troppo inclinato. Se vengono posizionati troppo in basso, potrebbe sembrare che lo zaino stia per cadere.
2. Gli oggetti più leggeri, come sacco a pelo, telo antipioggia e vestiti, dovrebbero essere riposti sopra, sotto e dietro gli oggetti pesanti.
3. Giacche impermeabili, lampade da testa, snack e altri oggetti "indispensabili" dovrebbero essere riposti nella parte superiore o nelle tasche esterne dello zaino.

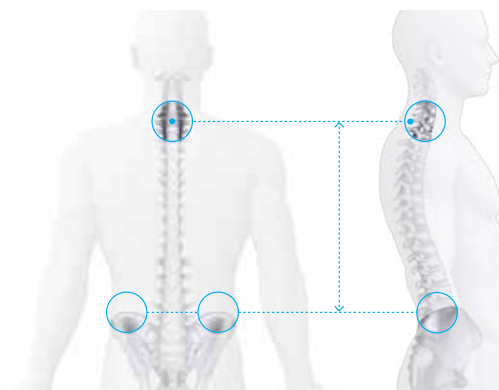


> Tehnički ruksaci Fino podešavanje mjera

Mjerenje trupa

Zašto je važna duljina trupa?

Najvažnija mjera prilikom kupnje ruksaka jest duljina trupa – mjera od baze vrata do vrha kukova. Ako ćemo se izraziti tehnički, to je duljina od vrha ilijačne kosti do kralješka C7. Bez obzira na teret koji nosite, potreban vam je ruksak koji je udoban za vaše tijelo. A duljina trupa, a ne vaša visina, određuje koji vam ruksak najbolje odgovara.



Kako izmjeriti duljinu trupa.

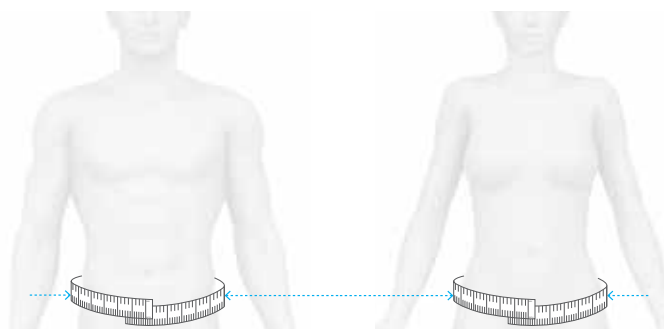
Nagnite glavu prema naprijed i locirajte najistaknutiju kost na bazi vrata. To je kralježak C7 i vrh vašeg trupa.

Stavite ruke na kukove tako da vam kažiprsti budu u ravnini vrha kukova te da budu usmjereni prema pupku, a palčeve usmjerite prema kralježnici. Iscrtajte imaginarnu crtu između palčeva i slijedite crtu koja prelazi preko vaše kralježnice. To je dno trupa. Vrh vašeg kuka naziva se i ilijačnom kosti. To je kost koja nosi težinu ruksaka kada se pojas za kukove postavi oko struka. Stanite uspravno i zamolite prijatelja da izmjeri udaljenost od C7 do imaginarne crte između palčeva. To je vaša mjera trupa.

Mjerenje kukova

Zašto je važna veličina kuka?

U slučaju nošenja velikog tereta na velikoj udaljenosti, manje umara nošenje tereta na kukovima, nego na ramenima. Naime, približno 80% tereta ruksaka treba biti nošeno kukovima. Stoga je zaista važno pronaći primjeren pojas za kukove.



Kako izmjeriti veličinu kukova.

Savitljivi metar omotajte oko kukova, a ne struka. To je isti dio na kojem se nalaze vaš palac i kažiprst u slučaju mjerenja duljine trupa.

Fino podešavanje mjera

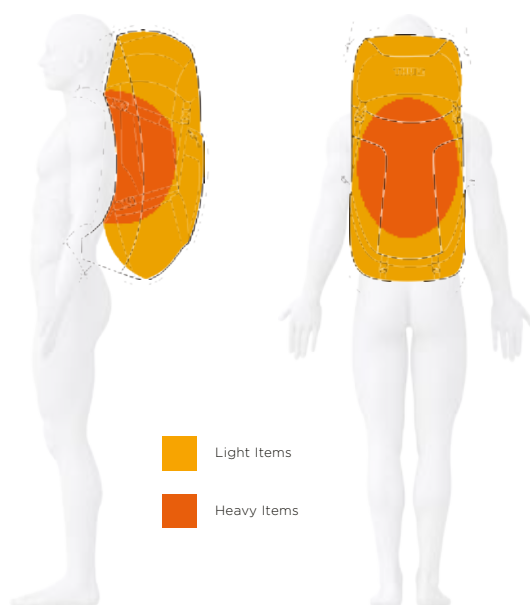
Nakon određivanja veličine trupa i pojasa za kukove i prilagodbe ruksaka, važno je fino podesiti mjere. Za početak oslobodite sve vrpce na trakama i pojasu za kukove i u ruksak stavite 5 – 10 kg/15 – 20 lbs ravnomjerno raspoređenog tereta. Zatim slijedite donje korake za potpunu optimizaciju mjera:

1. **Pojas za kukove** - Ruksak stavite na leđa i vrh obloge za kukove postavite tako da bude 3 cm/1" iznad ilijačne kosti (vrh kukova). Zatim spojite kopču pojasa za kukove i stegnite mrežastu traku. Teret ruksaka trebao bi se osloniti na pojas za kukove.
 - **Savjet za mjere** - Podstavljeni dio trebao bi se omotati oko kukova i pokriti prednji dio kukova, ali uz barem 3 cm/1" zazora sa svake strane središnje kopče pojasa za kukove.
2. **Naramenice** - Nakon podešavanja pojasa za kukove, povucite i stegnite trake na dnu naramenica. Na taj način ruksak bi se trebao približiti vašem tijelu. Mjesto na kojem se naramenice spajaju sa stražnjom stranom treba biti 3 – 5 cm/1 – 2" ispod vrha ramena.
3. **Podizači tereta** - Trake za podizanje tereta počinju na vrhu ramenih traka i spajaju se s tijelom ruksaka iznad ramena. Povucite trake kako bi bile zategnute, ali pazite da ih ne stegnete previše jer će se na taj način stvoriti razmak između ramena i naramenica.
 - **Savjet za mjere** - Za veće ruksake idealno je da trake za podizanje tereta zatvaraju kut od 45 do 60 stupnjeva između naramenica i tijela ruksaka. Za ruksake volumena manjeg od 50 l, kada je visina trupa kraća, trake za podizanje tereta mogu izravno pasti s vaših ramena ili se postaviti pod negativnim kutom i spojiti se s tijelom ruksaka. U tom slučaju trake za podizanje tereta ponašaju se više kao stezne trake.
4. **Poprečna spojna traka** - Pronađite poprečnu spojnu traku između naramenica i podesite je prema gore ili dolje kako bi udobno pristajala na vašim prsima, zatim je zakopčajte kako bi poprečna spojna traka čvrsto pristajala.
5. **Trake za stabilizaciju tereta** - Neki od većih Thule tehničkih ruksaka opremljeni su trakama za stabilizaciju tereta koje povezuju pojas za kukove i tijelo ruksaka. Za bolju stabilizaciju tereta povucite trake za stabilizaciju tereta prema prednjem dijelu tijela.

Kako napuniti ruksak

Dobro napunjen ruksak imat će bolju ravnotežu, bit će stabilniji i udobniji – tako slobodno možete uživati u planinarenju. Evo nekih savjeta o najboljem načinu pakiranja ruksaka.

1. Najteže stvari, primjerice hranu, kuhalo i vodu stavite u sredinu ruksaka, u blizini kralježnice. Na taj način većina tereta nalazi se u sredini težišta i prijanja uz vaše tijelo. Ako se teški predmeti postave previsoko, teret može biti previše nestabilan i prevrtati se. Ako je prenisko, ruksak može djelovati vrećasto.
2. Lagane stvari, primjerice vreću za spavanje, prijenosnu tendu i odjeću trebate spakirati iznad, ispod i iza teških predmeta.
3. Kabanice, lampe za postavljanje na glavu, hranu i ostale nužne stvari postavite na vrh ili u vanjske džepove ruksaka.

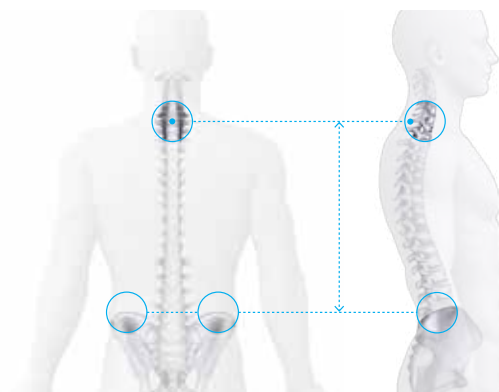


➤ Sacs à dos techniques À votre mesure

La mesure du torse

En quoi la longueur du torse importe-t-elle?

Parmi les facteurs à considérer lors de l'achat d'un sac à dos, le plus important est certes la longueur de votre torse, de la base du cou jusqu'au début de l'os iliaque. En termes techniques, il s'agit de la distance mesurée à partir du dessus de votre crête iliaque, jusqu'à votre vertèbre C7. Peu importe la charge que vous transportez, vous voulez que votre sac à dos épouse confortablement votre carrure. C'est la longueur de votre torse, et non votre grandeur, qui détermine le sac qui vous convient le mieux.



Comment mesurer la longueur de votre torse.

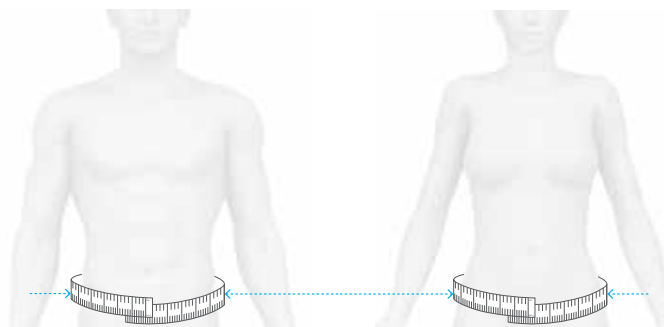
Penchez votre tête vers l'avant et localisez l'os le plus proéminent, à la base de votre cou. Il s'agit de votre vertèbre C7 et, par conséquent, de l'extrémité supérieure de votre torse.

Placez vos mains sur vos hanches de sorte que vos index forment une ligne avec le bord supérieur de votre os iliaque et pointent vers votre nombril, et que vos pouces pointent vers votre colonne vertébrale. Imaginez une ligne qui relie vos deux pouces et remarquez l'endroit où cette ligne croise votre colonne vertébrale. Ce point correspond à la limite inférieure de votre torse. Le bord supérieur de votre os iliaque est aussi appelé crête iliaque. Cet os supporte le poids de votre sac à dos lorsque vous en attachez la ceinture à votre taille. Levez-vous bien droit et demandez à quelqu'un de mesurer la distance entre votre vertèbre C7 et la ligne imaginaire entre vos pouces. Vous obtiendrez alors votre longueur de torse.

La mesure des hanches

En quoi la largeur des hanches importe-t-elle?

Lorsque vous transportez de lourdes charges sur de longues distances, il est bien moins fatigant d'en porter le poids sur vos hanches que sur vos épaules. En fait, vos hanches devraient supporter environ 80 % du poids du sac. Il est donc primordial de trouver un sac muni d'une ceinture bien ajustée.



Comment mesurer la largeur de vos hanches.

Prenez un ruban à mesurer et enroulez-le autour de vos hanches, et pas de votre taille. C'est là le même endroit où vos pouces et index étaient placés lorsque vous avez mesuré la longueur de votre torse.

Un sac à votre mesure

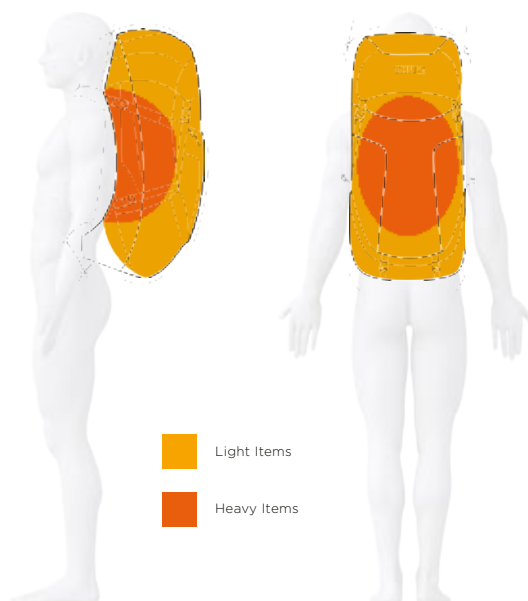
Une fois votre torse et vos hanches mesurés et votre sac choisi en conséquence, il faut ajuster votre sac précisément selon votre taille. Pour ce faire, desserrez toutes les sangles du harnais et de la ceinture et distribuez une charge de 5 à 10 kg (15 à 20 lb) de façon égale dans votre sac. Suivez ensuite les étapes ci-dessous pour optimiser votre ajustement.

1. **Ceinture de hanche** – Prenez le sac sur votre dos et placez la partie supérieure du coussinet de hanche à environ 3 cm (1 po) au-dessus de votre crête iliaque (le dessus de votre os iliaque). Bouclez ensuite votre ceinture et serrez-la au moyen de la sangle. La ceinture devrait maintenant supporter la majeure partie du poids du sac.
 - **Conseil d'ajustement** – La section coussinée devrait envelopper et couvrir l'avant de votre os iliaque, tout en laissant un espace d'au moins 3 cm (1 po) de chaque côté de la boucle centrale de la ceinture.
2. **Bretelles** – Après avoir ajusté la ceinture, tirez vers le bas et l'arrière les courroies situées sur la partie inférieure des bretelles. Ceci devrait rapprocher le sac de votre corps. La jonction du haut de la bretelle et du panneau arrière du sac devrait se trouver de 3 à 5 cm (1 à 2 po) sous la partie supérieure de vos épaules.
3. **Courroies de stabilisation du haut** – Situées sur le dessus des bretelles, les courroies de stabilisation du haut relient ces dernières au corps du sac, au-dessus de vos épaules. Tirez sur les courroies de sorte qu'elles soient tendues, mais prenez garde aux excès de tension, qui formeront un vide entre vos épaules et vos bretelles.
 - **Conseil d'ajustement** – Pour les sacs plus volumineux, les courroies de stabilisation du haut devraient idéalement former un angle de 45 à 60 degrés entre les bretelles et le corps du sac. Quant aux courroies des sacs de moins de 50 L, elles peuvent rejoindre directement le corps du sac ou même former un angle négatif, puisque le sac est plus court. Dans ce cas, vos courroies de stabilisation font plutôt office de sangles de compression.
4. **Sangle de poitrine** – Trouvez votre sangle de poitrine entre vos bretelles et ajustez-la verticalement pour un confort optimal, puis bouclez-la et serrez-la de façon adéquate.
5. **Courroies de stabilisation du bas** – Certains des sacs à dos techniques les plus volumineux de Thule sont munis de courroies de stabilisation du bas, reliant la ceinture au corps du sac. Pour stabiliser la charge de façon optimale, tirez sur les courroies de stabilisation vers le devant de votre corps.

Comment charger votre sac à dos

Un sac à dos bien chargé sera mieux équilibré, plus stable et confortable, pour que vous puissiez profiter de votre randonnée en toute liberté. Voici quelques conseils pour mieux charger votre sac.

1. Placez les éléments les plus lourds, comme votre nourriture, votre réchaud et vos réserves d'eau au centre du sac, près de votre colonne vertébrale. La majeure partie du poids du sac, son centre de gravité, reste donc près du corps. Si vous chargez des objets lourds trop haut, la charge semblera déséquilibrée et instable. Au contraire, en plaçant des objets lourds au fond du sac, vous aurez l'impression qu'il s'avachit.
2. Les objets les plus légers, comme votre sac de couchage, votre double toit et vos vêtements devraient être placés tout autour du matériel plus lourd.
3. Vous devriez charger vos vêtements de pluie, votre lampe frontale, vos collations et vos autres objets essentiels sur le dessus, ou dans les pochettes extérieures du sac à dos.

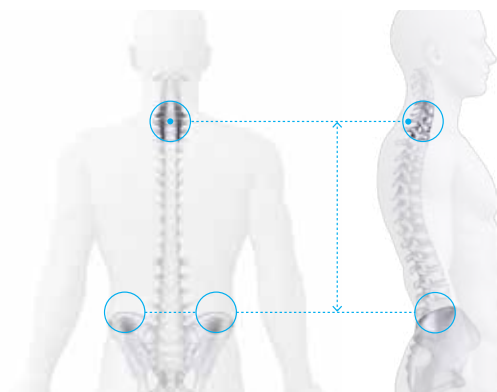


> Tekniset reput Hienosäädä sopivuus

Ylävartalon mittaaminen

Miksi ylävartalon pituus on niin tärkeää?

Ylävartalon pituus on tärkein huomiotava tekijä selkärepun hankinnassa. Sillä tarkoitetaan niskan alareunan ja lonkkaluun yläosan välistä etäisyyttä (tai vielä tarkemmin sanottuna suoliluun harjanteen yläosan ja C7-nikaman välistä etäisyyttä). Kannettavan kuorman koosta riippumatta sinun kannattaa aina valita selkäreppu, joka sopii mukavasti kehoosi. Valinta määräytyy ylävartalon pituuden, ei kokonaispituuteesi perusteella.



Ylävartalon pituuden mittaaminen

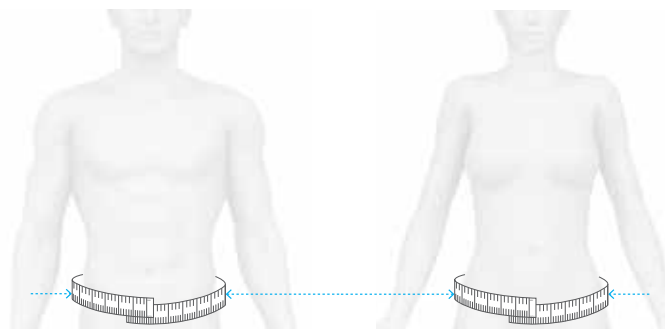
Nojaa päätäsi eteenpäin ja etsi niskastasi kaikkein ulkonevin luu. Se on C7-nikamasi eli ylävartalon yläkohta.

Laita nyt kätesi lantiollesi siten, että etusormesi ovat linjassa lonkkaluun yläosan kanssa osoittaen ylöspäin kohti napaasi ja peukalosi osoittavat kohti selkärankaasi. Piirrä mielessäsi kuvitteellinen viiva peukaloidesi väliin ja seuraa sitä kohtaan, jossa viiva kohtaa selkärankasi. Tämä kohta on ylävartalon alin kohta. Lonkkaluun yläreunaa kutsutaan myös suoliluun harjanteeksi. Tämä luu tukee selkärepun painon, kun lannevyö on kiinnitetty vyötärösi ympärille. Seiso suorassa ja pyydä avustajaa mittaamaan etäisyys C7-nikamasta peukalojesi välillä olevaan kuvitteelliseen viivaan, niin saat ylävartalon mitan.

Lantion mittaaminen

Miksi lantion koko on niin tärkeä?

Kun kuljetat painavia kuormia pitkiä etäisyyksiä, paino kannattaa tukea lantiolle eikä hartioille. Tarkemmin sanottuna selkärepun paino kannattaa tukea noin 80-prosenttisesti lantiolle, joten sopivan lannevyön löytäminen on erittäin tärkeää.



Lantion koon mittaaminen.

Kiedo joustava mittanauha lantiosi (ei vyötärösi) yläosan ympäri. Tämä on sama kohta, jossa peukalosi ja etusormesi sijaitsevat ylävartalon pituuden mittauksessa.

Sopivuuden hienosäätö

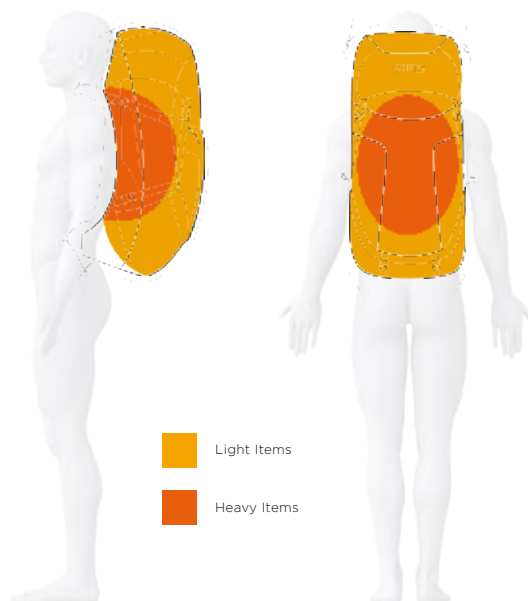
Kun olet määrittänyt ylävartalosi ja lannevyön koon ja säätänyt selkäreppusi, on tärkeää suorittaa vielä sopivuuden hienosäätö. Aloita löysäämällä kaikki repun hihnat ja lannevyö ja kuormaa reppuun tasaisesti 5–10 kg:n kuorma. Optimoi sitten sopivuus seuraavasti:

1. **Lantiovyö** – Laita reppu selkääsi ja aseta lantiopehmusteen yläosa siten, että se on noin 3 cm suoliluun harjanteen (lonkkaluun yläosan) yläpuolella. Kiinnitä sitten lantiovyön solki ja kiristä hihna. Lantiovyön tulisi nyt tukea repun paino.
 - **Vinkki** – Pehmustetun osan tulee kiertyä lantion ympäri ja peittää lonkkaluusi etupuoli, mutta lantiovyön soljen kummallakin sivulla on oltava vähintään 3 cm:n välys.
2. **Hartiahihnat** – Kun lantiovyö on säädetty, vedä hartiahihnojen alaosa alas- ja taaksepäin, jotta reppu vetäytyy kehoasi kohti. Hartiahihnojen ja takapaneelin yläkiinnityskohdan tulee olla 3–5 cm hartioitten alapuolella.
3. **Kuormannostohihnat** – Kuormannostohihnat lähtevät hartiahihnojen yläosasta ja kiinnittyvät selkäreppun runkoon hartioitten yläpuolelta. Vedä hihnoja niin, että ne ovat kireällä, mutta varo ylikiristämistä, sillä se muodostaa raon hartioitten ja hartiahihnojen väliin.
 - **Vinkki** – Suuremmissa repuissa kuormannostohihnat on sijoitettava 45–60 asteen kulmaan hartiahihnojen ja repun rungon välillä. Jos repun tilavuus on alle 50 litraa, kuormannostohihnat voivat tulla suoraan hartioitten tasolta tai negatiivisessa kulmassa repun runkoon nähden, sillä repun ylävartalopituus on pienempi. Tällöin kuormannostohihnat toimivat enemmänkin pakkaushihnoina.
4. **Rintahihna** – Ota kiinni rintahihnasta hartiahihnojen välistä ja säädä sitä ylös- tai alaspäin, jotta se on mukavasti rinnan päällä, ja kiinnitä sitten solki ja kiristä hihna mukavaan tiukkuuteen.
5. **Kuormantasaushihnat** – Joissakin Thulen suuremmissa teknisissä selkärepuissa on kuormantasaushihnat, jotka yhdistävät lantiovyön selkäreppun runkoon. Tasaa kuorma vetämällä kuormantasaushihnoja kehon etuosaa kohti.

Selkäreppun kuormaaminen

Hyvin kuormattu selkäreppu tuntuu tasapainoiselta, vakaalta ja mukavalta, jolloin voit nauttia vapaasti matkanteosta. Tässä on joitain vinkkejä selkäreppun pakkaamiseen.

1. Sijoita raskaimmat tuotteet, kuten ruoka, retkikeitin ja vesisäiliö selkäreppun keskelle lähelle selkärankaasi. Näin painopiste pysyy lähellä kehoasi. Jos pakkaat raskaita tuotteita liian ylös, kuorma voi tuntua epätasapainoiselta ja kallistua. Jos taas pakkaat ne liian alas, kuorma voi tuntua roikkuvan.
2. Pakkaa kevyet tuotteet, kuten makuupussi, sadesuoja ja vaatteet, raskaiden tuotteiden päälle, alle ja taakse.
3. Sadetakit, otsalamput, eväät ja muut usein tarvittavat tuotteet kannattaa pakata repun yläosaan tai ulkotaskuihin.

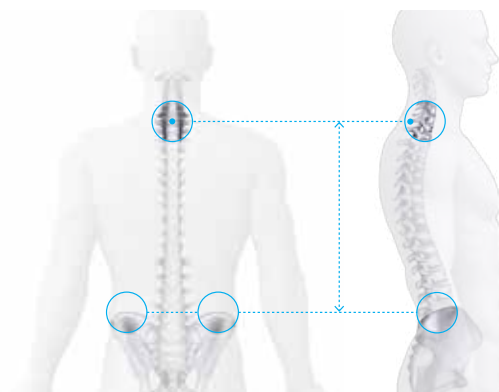


> Tehnilised seljakotid Täpselt õige sobivus

Kere pikkuse mõõtmine

Miks on kere pikkus oluline?

Seljakoti ostmisel on kõige olulisem pöörata tähelepanu teie kere pikkusele – seda mõõdetakse teie kaela lõpust puusakondi ülaservani. Täpsemalt öeldes on see vahemaa niudeluuharja ülaservast kaelalülili C7. Sõltumata sellest, kui suurt koormat te kannate, peaksite valima seljakoti, mis istub mugavalt seljas. Ja teie jaoks kõige paremini sobiva seljakoti määrab ära just kere pikkus, mitte teie üldine kasv.



Kuidas kere pikkust mõõta?

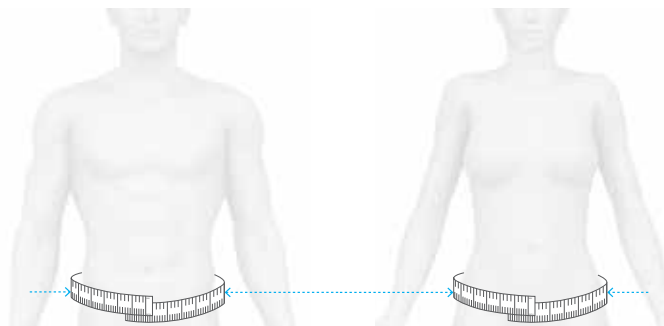
Kallutage pea ette ja otsige üles kaela allosas kõige paremini tunda olev luu. See ongi teie alumine kaelalülili (C7) ehk koht, kust algab kere.

Pange käed puusadele nii, et teie nimetissõrmed on samal joonel puusaluu ülaservaga ja osutavad naba suunas ning põidlad osutavad selgroo suunas. Tõmmake põialde vahel kujuteldav joon ja liiguge seda joont mööda kohta, kus see ristub teie selgrooga. See koht tähistab kere lõppu. Puusaluu ülaserva nimetatakse ka niudeluuharjaks. See on luu, mis toetab seljakoti raskust, kui olete puusavöö ümber piha kinnitanud. Seiske sirgelt ja paluge sõbral mõõta ära vahemaa C7 kaelalülili kuni põialde vahelise kujuteldava jooneni. See ongi teie kere pikkus.

Puusade mõõtmine

Miks on puusaümberrõõr oluline?

Kui peate pikka maad rasket koormat kandma, väsitab raskuse kandmine puusadel teid palju vähem kui sama koorma kandmine õlgadel. Õigupoolest peaksid teie puusad toetama ligikaudu 80% seljakoti kaalust. Seetõttu on oluline leida õigesti istuv puusavöö.



Kuidas puusade suurust mõõta?

Võtke painduv mõõdulint ja tõmmake see ümber enda nii, et mõõdulint oleks ümber puusade ülaosa, mitte ümber talje. See on sama koht, kus kere pikkuse mõõtmisel paiknesid teie põidlad ja nimetissõrmed.

Täpselt õige sobivuse leidmine

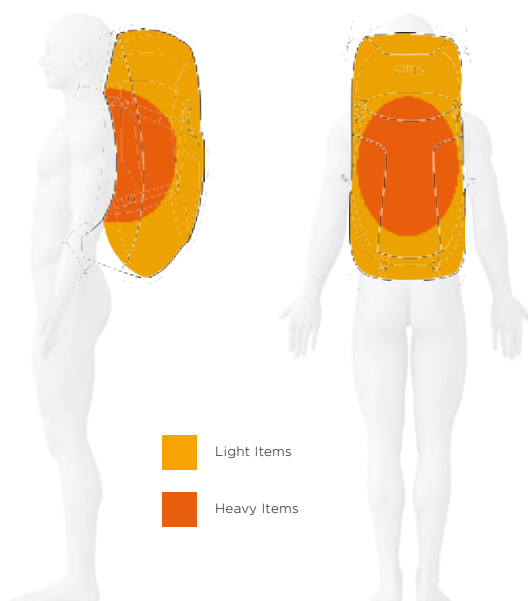
Kui olete kere pikkuse ja puusavöö suuruse kindlaks määranud ning seljakotti vastavalt reguleerinud, on tähtis paika seada täpselt õige sobivus. Selleks laske esmalt kõik õlarihmad ja puusavöö rihmad lõdvaks ja laduge seljakotti 5–10 kg jagu ühtlaselt jaotatud kraami. Seejärel täitke optimaalse sobivuse saamiseks alltoodud juhised.

1. **Puusavöö** – pange seljakott selga ja paigutage puusavöö pehmenduspadja ülaserv selliselt, et see jääks teie niudeluuharjast (puusaluu ülaservast) umbes 3 cm kõrgusele. Seejärel kinnitage puusavöö pannel ja pingutage rihma. Puusavöö peaks nüüd toetama lõviosa seljakoti raskusest.
 - **Näpunäide** – pehmendusega osa peaks jääma eestpoolt puusaluude peale, kuid puusavöö keskpandla ja pehmenduse vahele peaks mõlemal pool jääma vähemalt 3 cm ruumi.
2. **Õlarihmad** – pärast puusavöö reguleerimist sikutage õlarihmu alumisest osast nii, et seljakott liigub teie kerele lähemale. Koht, kus õlarihmade ülaosa on kinnitatud seljakoti tagapaneeli külge, peaks jääma teie õlgade ülemisest osast ligikaudu 3–5 cm madalamale.
3. **Raskuskeskme regulaatorid** – raskuskeskme regulaatorite rihmad algavad õlarihmade pealt ja on seljakoti kerega ühendatud teie õlgade kohal. Tõmmake rihmad pingule, kuid olge ettevaatlik, et te ei pingutaks rihmu üle, kuna vastasel juhul jääb õlgade ja õlarihmade vahele vahe.
 - **Näpunäide** – suuremate kottide korral peaksid raskuskeskme regulaatori rihmad jääma õlarihmade ja koti kereosa vahel 45–60-kraadise nurga alla. Vähem kui 50 l mahuga kottide korral on seljakoti kerepikkus lühem ja seetõttu võivad raskuskeskme regulaatori rihmad seljakoti kereosaga ühendatuna alata otse õlgadelt või jääda isegi negatiivse nurga alla. Sellisel juhul toimivad raskuskeskme regulaatorid kompressioonirihmadega sarnaselt.
4. **Rinnaregulaator** – reguleerige õlarihmade rinnaregulaatorit selliselt, et see jääks rinnal mugavalt. Seejärel kinnitage pannel ja pingutage rihma nii, et see ei jääks lõdvalt rippuma.
5. **Koormuse stabiliseerimise rihmad** – mõnel Thule suuremal tehnilisel seljakotil on lisaks ka koormuse stabiliseerimiseks mõeldud rihmad, mis ühendavad puusavöö koti kereosaga. Koormuse stabiliseerimiseks tõmmake koormuse stabiliseerimise rihmu ettepoole (oma keha esiosa suunas).

Seljakoti pakkimine

Õigesti pakitud seljakott tundub seljas tasakaalustatud, stabiilne ja mugav, et saaksite matkamisest rõõmu tunda. Siit leiate näpunäiteid seljakoti pakkimiseks.

1. Pange kõige raskemad asjad (nt toiduained, matkapliit ja vesi) koti keskele, selgroole lähemale. Sel viisil jääb suurem osa koti raskusest (ja selle raskuskese) kere lähedale. Kui rasked asjad pakkida liiga kõrgele, võib koorem tunduda halvasti tasakaalustatud ja tekib tunne, et lähete koos kotiga ümber. Kui rasked asjad panna kõige alla, võib aga tekkida tunne, et kott surub teid vastu maad.
2. Kergemad asjad (nt magamiskott, vihmakate ja riided) tuleks pakkida raskete asjade kohale, alla ja taha.
3. Vihmakeep, tasku- või otsmikulamp, suupisted ja muud asjad, mille peate vajaduse korral kiiresti kätte saama, tuleks pakkida kas kõige peale või koti välistaskutesse.



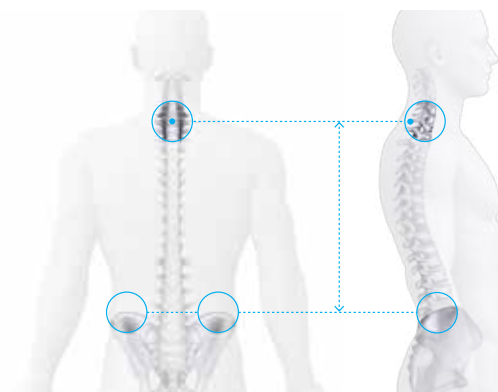
> Mochilas técnicas

Obtén el ajuste perfecto

Cómo medir el torso

¿Por qué es tan importante el largo del torso?

La consideración más importante al comprar una mochila es cuán largo es tu torso: la medida desde la base del cuello hasta la parte superior del hueso de la cadera. En términos técnicos, es la distancia entre la parte superior de la cresta ilíaca hasta la vértebra C7. No importa el tamaño de la carga que transportes, debes usar una mochila que se ajuste cómodamente a tu estructura, y es el largo del torso, no tu altura, lo que determina qué mochila es más adecuada para ti.



Cómo medir el largo de tu torso.

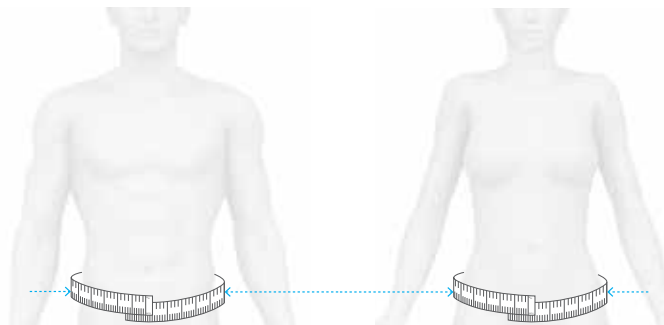
Inclina la cabeza hacia adelante y ubica el hueso más prominente en la base del cuello: esa es la vértebra C7 y la parte superior del torso.

Coloca las manos en las caderas de modo que los dedos índices estén alineados con la parte superior del hueso de la cadera y apuntando hacia el ombligo, y los pulgares estén apuntando hacia la columna vertebral. Dibuja una línea imaginaria entre los pulgares y síguela hasta donde cruza la columna; esto marca el final del torso. La parte superior del hueso de la cadera también se llama cresta ilíaca, y es el hueso que soporta el peso de la mochila cuando la correa para la cintura está amarrada alrededor de esta. Párate derecho y pide un amigo que te mida la distancia desde la vértebra C7 hasta la línea imaginaria entre los pulgares. Esta es la medida de tu torso.

Cómo medir las caderas

¿Por qué es importante el tamaño de las caderas?

Cuando transportas cargas grandes por distancias largas, es mucho menos cansador si llevas el peso en las caderas y no en los hombros. De hecho, las caderas deberían soportar aproximadamente el 80 % de la carga de una mochila, y por ello es realmente importante encontrar una correa para la cintura que se ajuste adecuadamente.



Cómo medir el tamaño de tu cadera.

Toma la cinta flexible para medir y envuélvela alrededor de la parte superior de las caderas, no de la cintura. Este es el mismo punto en que quedan los pulgares y los índices al medir el largo del torso.

Cómo obtener el ajuste perfecto

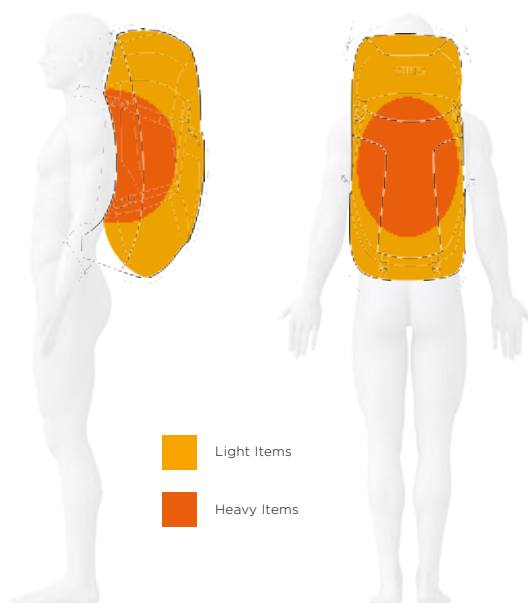
Una vez que hayas determinado cuál es tu tamaño para la correa del torso y la correa para la cintura, es importante obtener el ajuste perfecto. Para comenzar, suelta todas las correas del arnés y el cinturón y carga la mochila con entre 5 y 10 kilos (15 y 20 libras) de peso distribuido uniformemente. Luego, sigue los pasos que aparecen a continuación para obtener el mejor ajuste posible:

1. **Correa para la cintura:** colócate la mochila en la espalda y posiciona la parte superior de la almohadilla para la cadera de modo que quede alrededor de 3 cm (1 pulg.) por sobre la cresta ilíaca (la parte superior del hueso de la cadera). Luego, conecta la hebilla de la correa para la cintura y aprieta la malla. Ahora la correa para la cadera debería soportar la mayor parte del peso de la mochila.
 - **Consejo de ajuste:** la sección acolchada debe rodear y cubrir la parte frontal de los huesos de la cadera, pero debe haber una separación de al menos 3 cm (1 pulg.) a ambos lados de la hebilla central de la correa para la cintura.
2. **Correas para los hombros:** luego de ajustar la correa para la cintura, jala hacia abajo y hacia atrás las correas que están en la parte inferior de las correas para los hombros, lo que debe hacer que la mochila se acerque al cuerpo. El lugar en que la parte superior de las correas para los hombros se unen al panel posterior debe estar entre 3 y 5 cm (1 y 2 pulg.) por debajo de la parte superior de los hombros.
3. **Elevadores de carga:** las correas elevadoras de carga comienzan en la parte superior de las correas para los hombros y se conectan con el cuerpo de la mochila por sobre los hombros. Jala las correas de modo que queden tensas, pero ten cuidado de no tensarlas demasiado, porque esto haría que se forme un espacio entre los hombros y las correas para los hombros.
 - **Consejo de ajuste:** en mochilas más grandes, las correas de elevación de carga deberían formar, idealmente, un ángulo de 45 a 60 grados entre las correas para los hombros y el cuerpo de la mochila. En mochilas con un volumen menor a 50 litros, dado que la altura del torso de la mochila es menor, las correas elevadoras de carga pueden salir directamente desde los hombros o en un ángulo negativo y conectarse al cuerpo de la mochila. En ese caso, las correas elevadoras de carga funcionan más como correas de compresión.
4. **Correa para el esternón:** busca la correa para el esternón entre las correas para los hombros y súbela o bájala hasta que la sientas cómoda en el pecho y luego conecta la hebilla y ténsala para que quede ceñida.
5. **Correas estabilizadoras de carga:** algunas de las mochilas técnicas más grandes de Thule incluyen correas estabilizadoras de carga que conectan la correa para la cintura al cuerpo de la mochila. Para obtener una mejor estabilización de la carga, jala las correas estabilizadoras de carga hacia el frente del cuerpo.

Cómo cargar la mochila

Una mochila bien empacada se siente más balanceada, estable y cómoda, para que puedas disfrutar tu experiencia en el sendero. Estos son algunos consejos sobre cómo empacar la mochila de la mejor manera.

1. Coloca los artículos más pesados, como la comida, la cocina y el agua, en el medio de la mochila, cerca de la columna; esto mantiene la mayoría del peso de la mochila, su centro de gravedad, cerca del cuerpo. Si los elementos pesados están empacados muy arriba, la carga puede sentirse desequilibrada e inestable, y si están muy abajo, la mochila puede sentirse caída.
2. Los elementos más livianos, como la bolsa de dormir, la cubierta para la lluvia y la ropa, deben empacarse por encima, por debajo y detrás de los artículos pesados.
3. Las chaquetas impermeables, las linternas y otros artículos "indispensables" deben empacarse en la parte superior o en los bolsillos externos de la mochila.

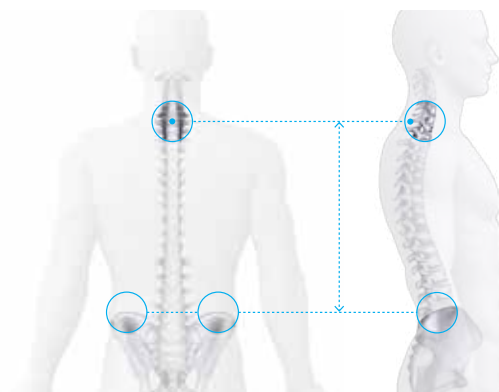


> Tekniske rygsække Finjuster din tilpasning

Måling af overkroppen

Hvorfor er overkroppens længde vigtig?

Den vigtigste faktor ved køb af en rygsæk er overkroppens længde – målt fra det nederste af nakken til det øverste af hoftebenet. På teknisk fagsprog ville man sige, at det er afstanden fra toppen af crista iliaca til C7 vertebra prominens. Uanset størrelsen på den last, du bærer, skal du bruge en rygsæk, der har en behagelig pasform til kroppen. Og det er ikke din fulde højde, men derimod overkroppens længde, der afgør, hvilken rygsæk der passer bedst til dig.



Sådan måles overkroppens længde

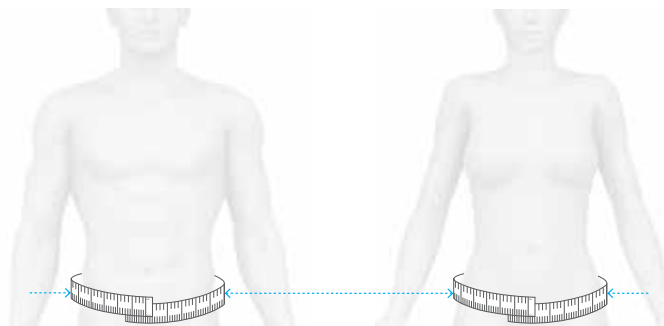
Læn hovedet fremover, og find den mest fremstående knogle i bunden af nakken. Det er C7 vertebra prominens, som er toppen af overkroppen.

Læg hænderne på dine hofter, så pegefingrene flugter med toppen af hoftebenet og peger fremad mod navlen, og tommelfingrene peger mod rygsøjlen. Træk en imaginær linje mellem tommelfingrene, og følg linjen, til den krydser rygsøjlen. Det er bunden af din overkrop. Toppen af hoftebenet hedder crista iliaca på latin. Det er den knogle, der understøtter rygsækkens vægt, når hoftebæltet er spændt fast om taljen. Stå ret op, og få en anden person til at måle afstanden fra C7 til den imaginære linje mellem dine tommelfingre. Det er målet på din overkrop.

Måling af hofterne

Hvorfor er hoftestørrelsen vigtig?

Når man bærer tunge laster over lange afstande, er det langt mindre trættende at bære vægten på hofterne end på skuldrene. Faktisk bærer ca. 80 % af rygsækkens vægt understøttes af hofterne. Så det er meget vigtigt at finde et hoftebælte, der passer ordentligt.



Sådan måles din hoftestørrelse

Tag målebåndet, og læg det rundt om toppen af hofterne, ikke om taljen. Målebåndet skal hvile på de steder, hvor tommel- og pegefingre hviler, når overkroppens længde måles.

Finjustering af din tilpasning

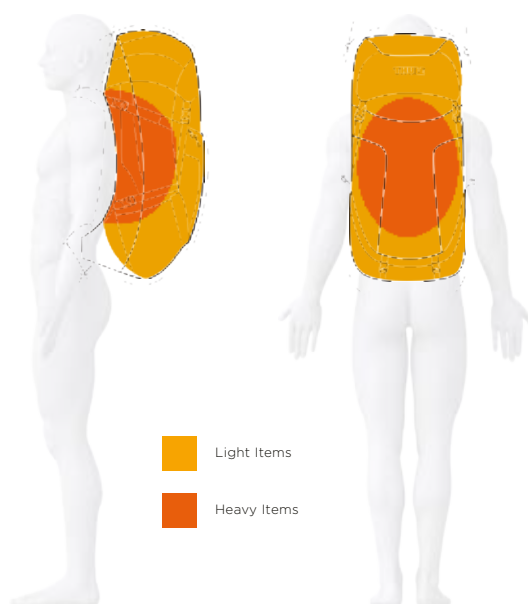
Når overkroppens længde og hoftebæltets størrelse er fastslået, og rygsækken er tilpasset, er det vigtigt at finjustere din tilpasning. Begynd med at løsne alle stropper på selen og hoftebæltet, og last rygsækken med 5-10 kg jævnt fordelt vægt. Herefter følges nedenstående trin for at optimere din tilpasning fuldstændigt:

1. **Hoftebælte** – Placer rygsækken på din ryg, og placer toppen af hoftepuden ca. 3 cm over toppen af dit hofteben (crista iliaca). Luk hoftebæltets spænde, og stram webbingen til. Det meste af rygsækkens vægt bør nu blive understøttet af hoftebæltet.
 - **Tilpasningstip** – Den polstrede del bør omslutte og dække forsiden af hoftebenene, men der skal være mindst 3 cm fri rum på hver side af hoftebæltespændet i midten.
2. **Skulderstropper** – Når hoftebæltet er blevet justeret, skal du trække stropperne i bunden af skulderstropperne nedad og bagud. Det bør trække rygsækken tættere ind mod kroppen. Det sted, hvor toppen af skulderstropperne er forankret i bagpanelet, bør være 3-5 cm under toppen af skuldrene.
3. **Lastløftere** – Lastløftestropperne starter på toppen af skulderstropperne og er forbundet med selve rygsækken over dine skuldre. Træk i stropperne, så de sidder godt til, men pas på ikke at stramme dem for meget, da det vil medføre, at der opstår et mellemrum mellem skuldrene og skulderstropperne.
 - **Tilpasningstip** – På store rygsække bør lastløftestropperne ideelt set danne en 45-60 graders vinkel mellem skulderstropperne og selve rygsækken. På rygsække, som kan indeholde under 50 l, er rygsækkens overkroplængde kortere, så lastløftestropperne bør stå lige ud fra skuldrene eller i en negativ vinkel, og de bør være i forbindelse med selve rygsækken. I så fald fungerer lastløfterne snarere som kompressionsstropper.
4. **Tværrem** – Find tværremmen mellem skulderstropperne, og juster den op eller ned til en behagelig placering på brystet, luk spændet, og stram til, så tværremmen sidder godt til kroppen.
5. **Stropper til stabilisering af lasten** – Nogle af Thules store tekniske rygsække er udstyret med stropper til stabilisering af lasten, som forbinder hoftebæltet med selve rygsækken. Træk stropperne til stabilisering af lasten fremad mod kroppens forside for at opnå bedre stabilisering af lasten.

Sådan lastes din rygsæk

En velpakket rygsæk vil føles mere afbalanceret, stabil og behagelig – så du kan fokusere på at nyde turen. Her er nogle tips til, hvordan du pakker rygsækken bedst.

1. Placer de tungeste genstande, f.eks. mad, gasblus og vand, midt i rygsækken, tæt på rygsøjlen. På den måde bæres det meste af rygsækkens vægt, dens tyngdepunkt, tæt ind mod kroppen. Hvis tunge genstande pakkes for højt oppe, kan lasten føles for uafbalanceret og ustabil. Hvis de placeres for lavt, kan det føles, som om rygsækken hænger for langt nedad.
2. Lette genstande som f.eks. sovepose, oversejl og tøj kan pakkes over, under og bag de tunge genstande.
3. Regntøj, lygter, snacks og andre "livsnødvendigheder" bør pakkes oven på rygsækken eller i yderlommerne.

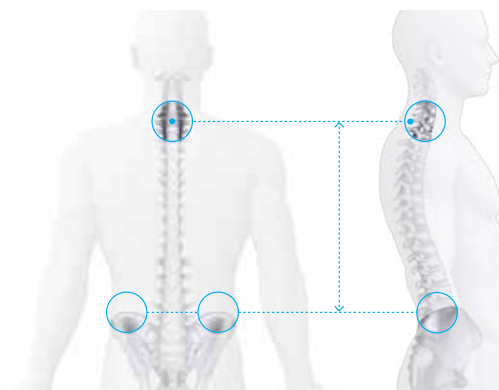


> Technické batohy Přesné nastavení podle těla

Měření trupu

Proč je délka trupu důležitá?

Nejdůležitějším aspektem při nákupu batohu je délka vašeho trupu – vzdálenost od spodní části krku k horní části kyčelní kosti. Pokud použijeme odbornou terminologii, jedná se o vzdálenost od hřebenu kyčelní kosti k obratli C7. Bez ohledu na velikost přenášené zátěže je vhodné použít batoh, který odpovídá stavbě vašeho těla. A to, který batoh je pro vás nejvhodnější, nezjistíte podle své výšky, ale podle délky trupu.



Zjištění délky trupu.

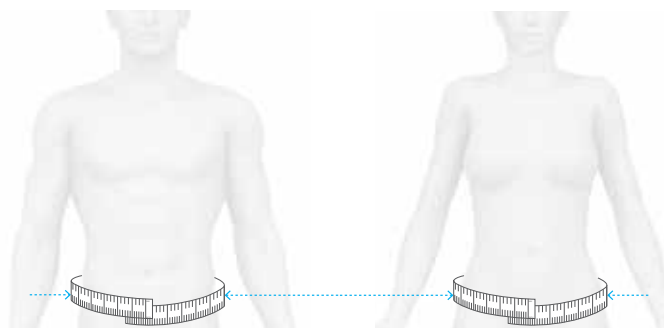
Předkloníte hlavu a najdete nejvíce vystupující obratel v dolní části krku. To je obratel C7 ohraničující horní konec trupu.

Založte si ruce v bok tak, abyste měli ukazováky zarovnané s horním okrajem kyčelní kosti a aby směřovaly k pupku; palce směřují k páteři. Spojte palce pomyslnou úsečkou a postupujte po ní do místa, kde se kříží s páteří. To je dolní hranice trupu. Horní část kyčelní kosti se také označuje jako hřeben kyčelní kosti. Tato kost podpírá hmotnost batohu, když si kolem pasu zapnete bederní pás. Postavte se zpřímá a požádejte přítele, aby změřil vzdálenost od obratle C7 k pomyslné úsečce mezi vašimi palci. To je délka vašeho trupu.

Měření beder

Proč je velikost beder důležitá?

Při přenášení velké zátěže na velké vzdálenosti mnohem méně unavuje, pokud nenesete zátěž na ramenou, ale na bedrech. Na bedrech byste měli nést přibližně 80 % hmotnosti batohu. Proto je opravdu důležité vybrat si bederní pás, který zajišťuje správné usazení.



Zjištění velikosti beder.

Vezměte ohebnou měřicí pásku a oviňte si ji kolem horního okraje kyčlí, nikoli kolem pasu. Jedná se o místo, o které jste se opírali ukazováky a palci při měření délky trupu.

Přesné nastavení podle těla

Když jste zjistili délku trupu a velikost beder a nastavili si batoh, je důležité přesné nastavení podle těla. Začněte uvolněním všech pásků na popruzích a bederním pásu a uložení 5-10 kg zátěže rovnoměrně rozložené po batohu. Potom podle následujícího postupu nastavte batoh přesně podle svého těla:

1. **Bederní pás** – Nasadte si batoh na záda a umístěte horní okraj bederní podložky tak, aby končil zhruba 3 cm nad hřebenem (horním okrajem) kyčelní kosti. Potom zapněte přezku bederního pásu a utáhněte pásky. Většinu hmotnosti batohu by nyní měl nést bederní pás.
 - **Tip k nastavení** – Polstrovaná část by měla obepnout a zakrýt přední část kyčelních kostí, z každé strany středové přezky bederního pásu by však měla být vůle alespoň 3 cm.
2. **Ramenní popruhy** – Po nastavení bederního pásu zatáhněte za pásky v dolní části ramenních popruhů směrem dolů a dozadu. Tím byste si měli batoh přitáhnout směrem k tělu. Místo ukotvení horní části ramenních popruhů v zádové části by se mělo nacházet 3-5 cm pod horním okrajem ramen.
3. **Zdvihače zátěže** – Popruhy zdvihače zátěže začínají v horní části ramenních popruhů a s tělem batohu jsou spojeny nad rameny. Zatáhněte za popruhy tak, aby se napnuly, dbejte však na to, abyste je neutáhli příliš; mohla by totiž vzniknout mezera mezi rameny a ramenními popruhy.
 - **Tip k nastavení** – U větších batohů by měly popruhy zdvihače zátěže pokud možno vytvářet mezi ramenními popruhy a tělem batohu úhel 45-60 stupňů. U batohů s objemem do 50 l, které mají kratší část přiléhající k trupu, mohou popruhy zdvihače zátěže vést z ramen vodorovně nebo tvořit mezi popruhy a tělem batohu záporný úhel. V takovém případě fungují zdvihače zátěže v podstatě spíše jako stahovací řemínky.
4. **Hrudní popruh** – Uchopte hrudní popruh mezi ramenními popruhy a nastavte jej nahoru nebo dolů na pohodlné místo na hrudi; potom spojte přezku a hrudní popruh jemně utáhněte.
5. **Popruhy na stabilizaci zátěže** – Některé z větších technických batohů Thule jsou vybaveny popruhy na stabilizaci zátěže, které spojují bederní pás s tělem batohu. Chcete-li lépe stabilizovat zátěž, přitáhněte popruhy na stabilizaci zátěže vpřed směrem k přední části svého těla.

Balení batohu

Dobře zabalený batoh bude lépe vyvážený, stabilnější a pohodlnější – abyste si mohli túru prožít naplno. Uvádíme několik tipů na co nejlepší zabalení batohu.

1. Nejtěžší předměty, například potraviny, vaříč a vodu, umístěte do střední části batohu, blízko k páteři. Díky tomu budete mít nejtěžší část batohu, jeho těžiště, přitisknuté k tělu. Pokud těžké předměty zabalíte příliš vysoko, zátěž může působit příliš nevyváženě a vratce. Pokud příliš nízko, batoh se může zdát příliš prověšený.
2. Lehčí předměty, například spacák, celta nebo oblečení, by měly být zabaleny nad, pod a za těžkými předměty.
3. Pláštěnky, čelové svítilny, svačinu a další nezbytné předměty byste měli mít zabalené v horní části nebo ve vnějších kapsách batohu.

