

Rugzakken: de perfecte pasvorm?

Een trekruzak is -naast goed schoeisel- het belangrijkste onderdeel van je uitrusting. Een slecht passende rugzak kan namelijk verschillende klachten veroorzaken: pijnlijke schouders (al na 15 minuten!), pijnlijke heupen, blauwe plekken, schuurplekken, rugpijn, nekpijn ...

Met de volgende tips verklein je het risico hierop en is de kans groter dat je meteen probleemloos kan genieten van je nieuwe rugzak.

1.

Vul je rugzak met de spullen die je zal meenemen op je tocht (of een gelijkwaardig gewicht).

3.

Trek de heupriem zo strak mogelijk aan. Zorg dat je riem bovenop je heupbeen draagt en dat deze niet kan zakken. Fel voorover buigen helpt om de rugzak op zijn plaats te houden op je rug terwijl je de riem aantrekt.

5.

Is de ruglengte ingesteld, dan komen de **balans-riempjes** aan bod. Deze verbinden de bovenkant van de schouderriemen met de rugzak en brengen de rugzak naar je rug toe (a). Daarnaast zijn de meeste trekking-rugzakken voorzien van soortgelijke riempjes die de rugzak met de heupriem verbinden (b). Door beide sets riempjes aan te trekken verleg je het zwaartepunt van de rugzak en van zodra je comfortabel en zonder moeite recht kan staan -zonder dat de rugzak je voor-of achteruit "trekt"- is het zwaartepunt correct afgesteld.

2.

Maak **alle riemen** goed los (overdreven los zelfs)

4.

Trek vervolgens de schouderriemen aan totdat deze je schouders mooi omsluiten maar zónder dat je gewicht overdraagt van de heupriem naar de schouders. Als je merkt dat dit niet lukt, moet je de ruglengte van de rugzak aanpassen. Het schouderkussen moet ongeveer ter hoogte van de schouderbladen zitten. De schouderriemen dienen voornamelijk om je rugzak tegen je rug te houden en niet om veel gewicht te dragen.

6.

Ten slotte **sluit je't borstriempje**. Dat dient enkel om de schouderbanden op hun plaats te houden en geeft extra balans. De hoogte stel je af naar wens.



Beantwoordt de rugzak aan deze punten? Dan heb je waarschijnlijk een goede pasvorm en zal je weinig kans hebben op problemen. 100% zekerheid heb je pas na een deftige test maar je kan veel leed besparen door deze punten in acht te nemen. Pas altijd met een gevulde rugzak! Vergeet ook zeker niet een **sneldrogend T-shirt** te dragen! Dat gaat veel sneller zweet transporteren en zo blijft je rug een pak droger!

Veel succes en vooral veel wandelplezier!

