

BACKPACK®

Upute za namještanje i nošenje torbe Backpack®

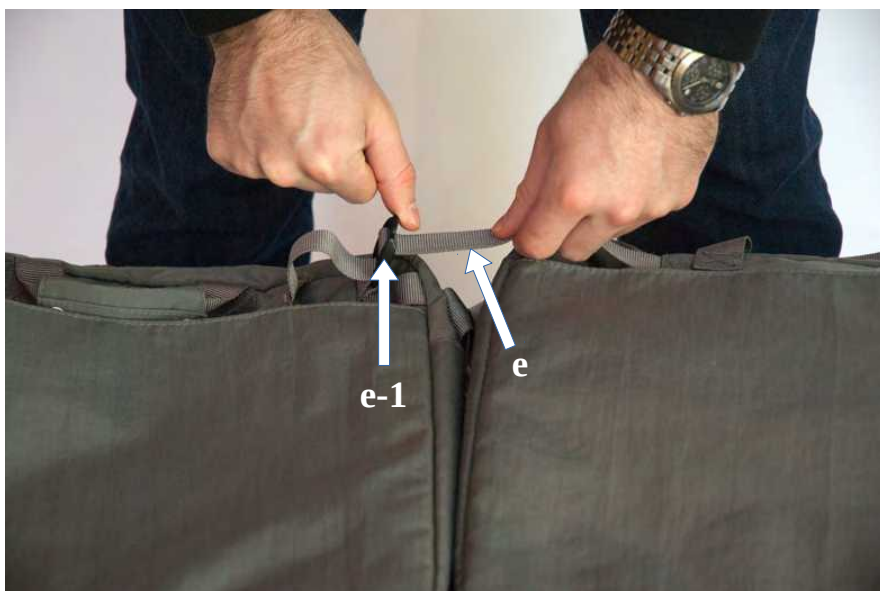
BackPack® je terapijski sustav, koji je osmislio fizioterapeut u svrhu ispravljanja navike ispravnog držanja i mehanike tijela. Ovo zahtijeva promjenu ustaljenih navika. Backpack® se mora ispravno postaviti a njegova jedinstvena svojstva treba razumjeti kako bi funkcionirao ispravno i kako bi od njega imali koristi. Cilj je postići najbolje držanje tijela, osobito kada nosite teret. Backpack® to neće učiniti umjesto vas nego će vam takvo optimalno držanje omogućiti i olakšati.

Podesite **naramenice (f)** na način da vam gornji dio torbi bude do laktova. Torbe bi sa svake strane trebale visiti ravno i labavo.



Podesite **kopču (e-1)** na željenu širinu struka. Kopča se nalazi sa stražnje strane **remena za struk (e)**.

Podešavanje se radi tako da kopču nagnete 90 stupnjeva u odnosu na remen i provučete **remen za struk** do željene širine.



Rasporedite prikladan plosnati teret u torbe. Neka težina bude slična teretu koji ste već navikli nositi.

Stavite BackTpack® na sebe poput prsluka, tako da izvezeni natpis bude s vanjske stražnje strane. Ako je teško natovaren, stavite ga na stolicu ili klupu i sjednite dok ga stavljate na leđa prvo jedno a potom drugo rame. Pripazite da se remenje ne uvrne.



Stanite što je moguće uspravnije, isprsite se, neka vam tijelo bude poput slova "T", a ramena neka budu opuštena. Namjestite i učvrstite **prsni remen** na gornjem / središnjem području prsa.



Stojeći prilagodite naramenice tako da budu jednake duljine, i to tako da gornji dio torbi bude u visini laktova kako bi sadržaj mogli lako dosegnuti. Ako je sadržaj torbi prikladan, torbe možete koristiti kao naslon za ruke, a za naramenice se možete držati.



Labavo zakopčajte **Lap Strap (remen za krilo) (d)**. Ovo NIJE remen za struk.



Lap Strap (remen za krilo) služi za prijenos težine na bedra dok sjedite u stolici bez rukonaslona ili ako morate čučnuti da nešto podignete i sl.



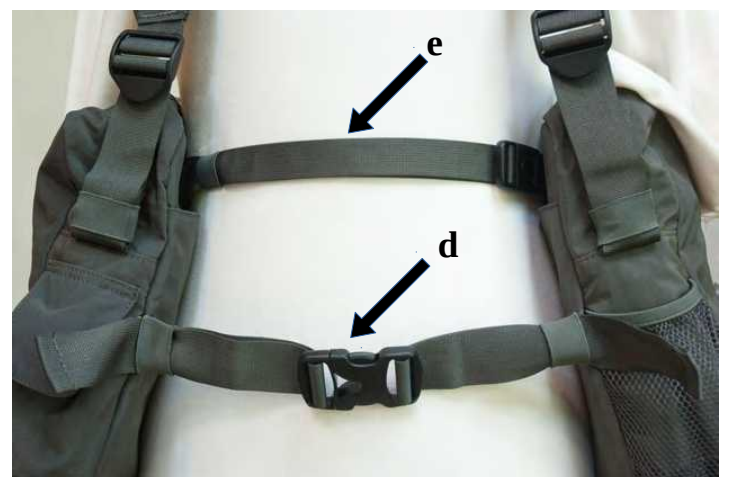
Ako želite koristiti **remen za struk (e)**, podesite ga prema svojim mjerama pomoću kopče sprijeda.



Ova slika prikazuje razliku između ova dva remena.

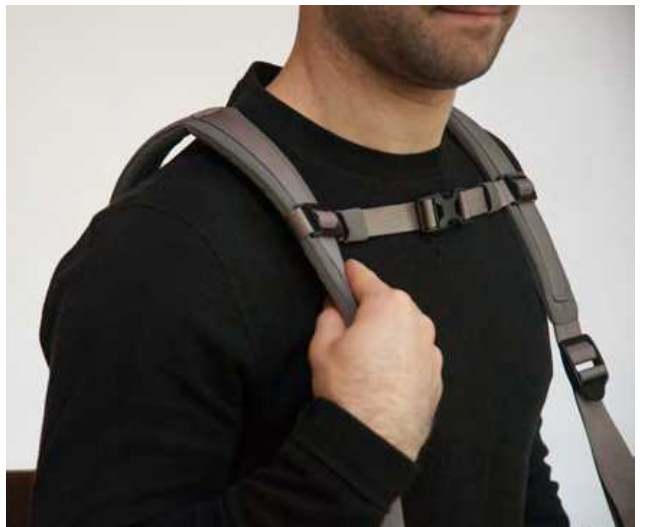
Remen za struk (e) je smješten više i kopča se oko struka.

Niži i širi **Lap-Strap (remen za krilo) (d)** nalazi se samo ispred obje torbe i služi za premještanje težine tereta na krilo kad želite sjesti.



Sjednite u stolicu bez rukonaslona tako da torbe bude sa strane, **Lap Strap (remen za krilo)** labavo zakopčajte kako bi torbe visile sa strane radi pristupa sadržaju (**remen za struk** nije zakopčan).

Dok sjedite uspravno s postavljenim naramenicama, provjerite da sva težina bude prenesena na krilo preko **Lap Strap-a (remena za krilo)**. Ako tako uspravno sjedeći i dalje osjećate težinu na ramenima produljite **naramenice** dok ne osjetite da je sav teret prebačen na krilo bez previše nabiranja opuštenih naramenica. To je ispravna duljina.



Sada otkopčajte **Lap Strap (remen za krilo)** da vidite zašto je on tako važna karakteristika prikladna za sjedenje u stolici bez rukonaslona!



Ponovno zakopčajte **Lap Strap (remen za krilo)** i skinite naramenice kako bi doživjeli koja sloboda i praktičnost je u tome što dok sjedite možete a u potpunosti bez opterećenja kralježnice dosegnuti sadržaj torbi.

Ovaj sistem rasterećenja tijekom sjedenja je izuzetno važna medicinska karakteristika BackTpacka.



Sjetite se prije nego ustanete opet staviti naramenice !!



Ako inače imate bolove od nošenja tereta, deformaciju kralježnice, svježu ozljedu ili se oporavljate od operacije ili teški teret planirate nostiti na dulje staze, preporučamo uporabu **remena za struk** (kod nekih modela se isporučuje odvojeno).

Prilagodite pomoću **prednje kopče (e-2)** remen prema svom struku ili mjestu gdje vam je najugodnije. Zakopčajte **remen za struk** tako da preuzme sav teret ili njegov dio s ramena i kralježnice. **Remen za struk** ne bi trebalo koristiti prilikom duljeg sjedenja zbog pritiska na trbuh. Prilikom sjedenja radije koristite **remen za krilo**.

Remen za struk se može sakriti kad nije u uporabi.



Nadamo se da ćete uživati u svom BackTpacku!

Ukoliko nas želite kontaktirati, javite nam se mailom na backtpack@zaslon.hr, ili nazovite 095/5505-553