

BACKTIPACK[®]

Upute za namještanje i nošenje torbe BackTIPACK[®] (model za učenike)

BackTIPACK[®] je terapijski sustav, koji je osmislio fizioterapeut u svrhu ispravljanja navike ispravnog držanja i mehanike tijela. Ovo zahtijeva promjenu ustaljenih navika. BackTIPACK[®] 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. BackTIPACK[®] to neće učiniti umjesto vas nego će vam takvo optimalno držanje omogućiti i olakšati.



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



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. Ako je sadržaj torbe takav da možete na njega osloniti ruke, možete torbu koristiti kao rukonaslon, rukama udobno držeći naramenice.



Nije potrebno skidati torbu ako želite sjesti ili nešto iz nje dohvatiti. Samo sjednite s labavo zakopčanim **Lap Strap** remenom tako da torbe vise sa strane. Možete i skinuti naramenice ako želite, no sadržaj torbi vam je pri ruci dok sjedite.



Lap Strap služi za prijenos težine na bedra dok sjedite na stolici bez rukonaslona ili kada želite čučnuti da bi nešto podigli i sl.



Ukoliko Vam se s nekom težinom tereta pojavljuju bolovi, ukoliko imate deformaciju kralježnice, nedavnu povredu ili ste imali operaciju. Ako planirate nositi teži teret na dulje vrijeme, preporučamo uporabu dodatka - **remena za struk**.

Podesite **remen za struk** tako da odgovara vašem struku ili mjestu gdje vam je najudobnije. Provucite ga kroz predviđena mjesta za remen kako bi preuzeo dio ili sav teret s vaših ramena i kralježnice.



Remen za struk ne bi trebalo držati tijekom duljeg sjedenja zbog pritiska na trbuh. Dok sjedite koristite **Lap Strap (remen za krilo)**.

Uživajte u svom BackTpacku !

Ako nas želite kontaktirati javite se na backtpack@zaslon.hr ili 00385955681881