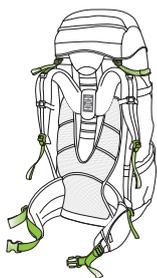


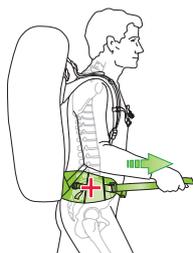
RUCKSACK ANPASSEN

1



Zur Anprobe den Rucksack mit einem realistischen Gewicht beladen.
Alle Riemen lockern.
Dann den Rucksack schultern.

2



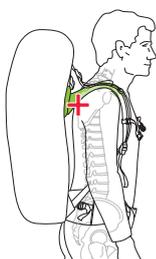
Die Mitte der Hüftflossen auf Höhe des Hüftkamms platzieren und schließen. Zu hoch positioniert würde der Gurt den Bauch einschnüren. Zu tief positioniert würden die Flossen beim Laufen in den Leisten scheuern.

3



Anschließend die Schulterträger festziehen. Nicht zu stramm, denn die Hauptlast wird mit dem Hüftgurt getragen.

4



Der Schulterträgeransatz am Rucksack sollte idealerweise zwischen den Schulterblättern liegen. In diesem Fall umschließen die Schulterpolster sauber die Schultern.



A Liegt der Ansatz aber zu tief, ist die Rückenlänge zu kurz. **B** Die Schulterpolster schließen deshalb zu früh ab, schneiden ein und rutschen leicht über die Schultern ab. **C** Liegt der Ansatz zu hoch, ist die Rückenlänge zu lang. **D** Der Schulterträgeransatz sitzt zu nah am Nacken, die Schulterpolster laufen unter die Achseln – Scheuerstellen an Hals und Armen sind die Folge. Zudem kippt der Rucksack leicht nach hinten.

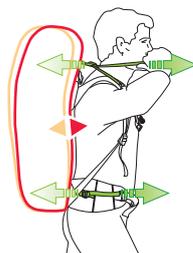
Längenverstellbare Schulterträger eignen sich nicht zur Vermeidung dieser Nachteile. Allein die passende Rückenlänge bietet eine effektive Lösung. Nur so ist die volle Bewegungsfreiheit der Arme und die Entlastung der Nackenmuskulatur durch die anatomische S-Form der Schulterpolster gegeben. Deshalb bei kleinvolumigen Deuter Rucksäcken die passende Rückenlänge wählen (Standard, SL oder EL), oder bei den großvolumigen das längenverstellbare Tragesystem (Vari-Quick und Vari-Flex System) in die richtige Position bringen.

5



Ist die passende Rückenlänge gefunden, zum Schluss den höhenverstellbaren Brustgurt anpassen und schließen, ohne dass er dabei die Atmung beeinträchtigt. Er stabilisiert die Schulterträger und ist bei fast allen Deuter Rucksäcken Standard.

6



Hüftgurt-Stabilisierungsriemen je nach Gelände für mehr Lastübertragung anziehen, oder für mehr Bewegungsfreiheit lockern. Bei großvolumigeren Rucksäcken die Lageverstellriemen an den Schulterträgern einstellen: Gelockert erlauben Sie in leichtem Gelände eine bessere Belüftung. Angezogen geben sie einen besseren Kontakt zum Rücken und damit mehr Stabilität in schwierigem Terrain. Auf längeren Touren durch Lockern oder Straffen der Schultergurte und Lageverstellriemen von Zeit zu Zeit die Lastverteilung zwischen Hüfte und Schultern etwas variieren. Ihre Funktion erfüllen die Lageverstellriemen

am besten mit einem Winkel zwischen 30° und 45° zur Horizontalen. **E** Bei den Deuter Trekking-Rucksäcken lässt sich der richtige Winkel durch einer höhere oder tiefere Schnalle am Packsack einstellen. Bei kleinvolumigen Rucksäcken übernehmen sie wegen des geringeren Packgewichts eine andere Rolle. Sie ermöglichen die Feinjustierung der Rückenlänge. **F** Das Lockern oder Anziehen der Lageverstellriemen und Schultergurte reguliert die Rückenposition des Rucksacks. Der Winkel darf hier deutlich kleiner oder sogar negativ sein.