

# LIGHTEN UP



Perfetto trasferimento del carico e comfort di ventilazione combinati nei sistemi di schienali Deuter



deuter

**FI**T  
CENTER

## COME FARE LO ZAINO

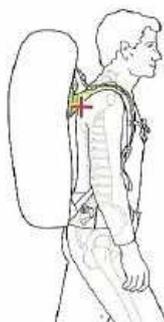
I pesi si lasciano trasportare più facilmente quanto più il loro baricentro sia al di sopra di quello del corpo. Quindi vale la regola: mettere l'equipaggiamento pesante quale tenda, provviste e giacca funzionale proprio vicino alla schiena e possibilmente all'altezza delle spalle. Il sacco a pelo, l'equipaggiamento in piuma e altri oggetti leggeri vanno nel fondo. Cose di peso medio come abbigliamento si infilano al meglio nello scomparto principale all'esterno. Le piccole cose si conservano bene nel cappuccio, in modo da essere facilmente raggiungibili. All'esterno dello zaino si dovrebbe fissare il meno possibile e specialmente per le tasche laterali fare attenzione che il peso sia distribuito uniformemente.



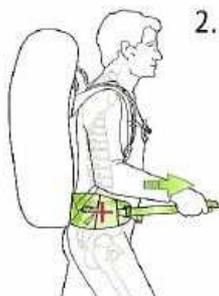
Su terreni facili (sentieri di camminata, sentieri piani) si sistema il baricentro in alto, su terreni più difficili (percorsi d'alta quota, salite) un po' più in basso e quindi più vicino al baricentro del corpo. Per compensare, il busto deve essere maggiormente piegato in avanti così da mantenere meglio l'equilibrio.



1. In primo luogo allentare tutte le cinghie. Poi mettere lo zaino in spalla.



4. L'ideale è che adesso l'attacco degli spallacci si trovi tra le scapole. Regolare gli zaini dotati di adattamento della lunghezza dorsale a questa altezza (sistemi Vari Quick e Vari Fit). Per gli zaini Deuter di piccolo volume, scegliere la lunghezza dorsale adatta (Standard, SL o EL).



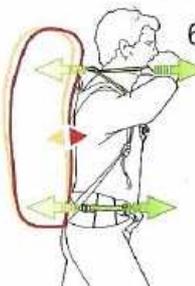
2. Piazzare il cinturone centralmente sull'osso iliaco e stringere.



5. Infine chiudere la cintura sternale per ottimizzare il posizionamento degli spallacci.



3. Infine stringere gli spallacci così stretti che il cinturone continua a mantenere il peso principale.



6. Negli zaini grandi regolare le cinghie di stabilizzazione/posizione:  
tirato > più stabilità  
lento > più libertà di movimento  
Di tanto in tanto variare un po' la distribuzione del carico tra fianchi e spalle.