


**THULE**  
EST. 1979

# ➤ Tehnički ruksaci

## Fino podešavanje mjera

Torso	< 36 cm 14 in	38 cm 15 in	41 cm 16 in	43 cm 17 in	46 cm 18 in	48 cm 19 in	51 cm 20 in	53 cm 21 in	> 56 cm 22 in
<b>Mens</b>									
Guidepost			Adjustable Torso						
Capstone 32, 40, 50			Adjustable Torso						
Capstone 22			S/M			M/L			
<b>Womens</b>									
Guidepost			One size						
Capstone 32, 40, 50			One size						
Capstone 22		XS/S		S/M					
<b>Unisex</b>									
Sapling			Adjustable Torso						

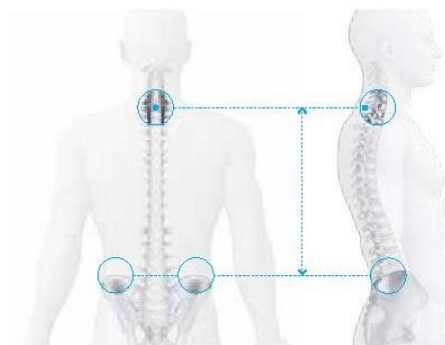
Hipbelt	63 cm 25 in	71 cm 28 in	79 cm 31 in	86 cm 34 in	94 cm 37 in	102 cm 40 in	109 cm 43 in	117 cm 46 in	125 cm 49 in
<b>Mens</b>									
Guidepost		S (69-79 cm/ 27-31 in)	M (79-94 cm/31-37 in)	L (94-130 cm/37-51 in)					
Capstone		One size (69-125 cm/27-49 in)							
<b>Womens</b>									
Guidepost		XS (63-74cm/ 25-29 in)	S (74-87 cm/29-35 in)	M (87-125 cm/35-50 in)					
Capstone		One size (63-120 cm/25-48 in)							
<b>Unisex</b>									
Sapling		Adjustable Hipbelt (69cm-130cm/27-49)							

**Bring your life**  
 thule.com

## Mjerenje trupa

### Zašto je važna duljina trupa?

Najvažnija mjera prilikom kupnje ruksaka jest duljina trupa – mjera od baze vrata do vrha kukova. Ako ćemo se izraziti tehnički, to je duljina od vrha ilijačne kosti do kralješka C7. Bez obzira na teret koji nosite, potreban vam je ruksak koji je udoban za vaše tijelo. A duljina trupa, a ne vaša visina, određuje koji vam ruksak najbolje odgovara.



### Kako izmjeriti duljinu trupa.

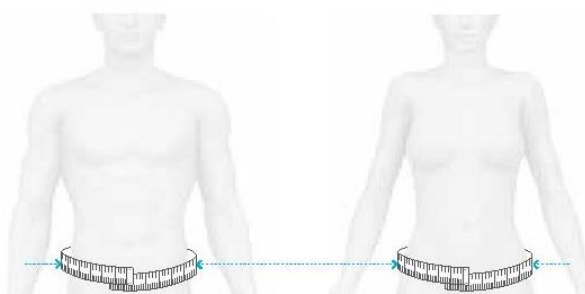
Nagnite glavu prema naprijed i locirajte najistaknutiju kost na bazi vrata. To je kralježak C7 i vrh vašeg trupa.

Stavite ruke na kukove tako da vam kažiprsti budu u ravnini vrha kukova te da budu usmjereni prema pupku, a palčeve usmjerite prema kralježnici. Iscrtajte imaginarnu crtu između palčeva i slijedite crtu koja prelazi preko vaše kralježnice. To je dno trupa. Vrh vašeg kuka naziva se i ilijačnom kosti. To je kost koja nosi težinu ruksaka kada se pojas za kukove postavi oko struka. Stanite uspravno i zamolite prijatelja da izmjeri udaljenost od C7 do imaginarne crte između palčeva. To je vaša mjera trupa.

## Mjerenje kukova

### Zašto je važna veličina kuka?

U slučaju nošenja velikog tereta na velikoj udaljenosti, manje umara nošenje tereta na kukovima, nego na ramenima. Naime, približno 80% tereta ruksaka treba biti nošeno kukovima. Stoga je zaista važno pronaći primjeren pojas za kukove.



### Kako izmjeriti veličinu kukova.

Savitljivi metar omotajte oko kukova, a ne struka. To je isti dio na kojem se nalaze vaš palac i kažiprst u slučaju mjerenja duljine trupa.

## Fino podešavanje mjera

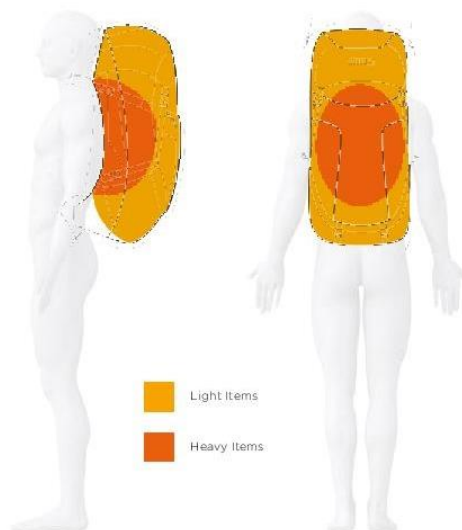
Nakon određivanja veličine trupa i pojasa za kukove i prilagodbe ruksaka, važno je fino podesiti mjere. Za početak oslobodite sve vrpce na trakama i pojasa za kukove i u ruksak stavite 5 - 10 kg/15 - 20 lbs ravnomjerno raspoređenog tereta. Zatim slijedite donje korake za potpunu optimizaciju mjera:

- Pojas za kukove** - Ruksak stavite na leđa i vrh obloge za kukove postavite tako da bude 3 cm/1" iznad ilijačne kosti (vrh kukova). Zatim spojite kopču pojasa za kukove i stegnite mrežastu traku. Teret ruksaka trebao bi se osloniti na pojas za kukove.
  - Savjet za mjere** - Podstavljeni dio trebao bi se omotati oko kukova i pokriti prednji dio kukova, ali uz barem 3 cm/1" zazora sa svake strane središnje kopče pojasa za kukove.
- Naramenice** - Nakon podešavanja pojasa za kukove, povucite i stegnite trake na dnu naramenica. Na taj način ruksak bi se trebao približiti vašem tijelu. Mjesto na kojem se naramenice spajaju sa stražnjom stranom treba biti 3 - 5 cm/1 - 2" ispod vrha ramena.
- Podizači tereta** - Trake za podizanje tereta počinju na vrhu ramenih traka i spajaju se s tijelom ruksaka iznad ramena. Povucite trake kako bi bile zategnute, ali pazite da ih ne stegnete previše jer će se na taj način stvoriti razmak između ramena i naramenica.
  - Savjet za mjere** - Za veće ruksake idealno je da trake za podizanje tereta zatvaraju kut od 45 do 60 stupnjeva između naramenica i tijela ruksaka. Za ruksake volumena manjeg od 50 l, kada je visina trupa kraća, trake za podizanje tereta mogu izravno pasti s vaših ramena ili se postaviti pod negativnim kutom i spojiti se s tijelom ruksaka. U tom slučaju trake za podizanje tereta ponašaju se više kao stezne trake.
- Poprečna spojna traka** - Pronađite poprečnu spojnu traku između naramenica i podesite je prema gore ili dolje kako bi udobno pristajala na vašim prsima, zatim je zakopčajte kako bi poprečna spojna traka čvrsto pristajala.
- Trake za stabilizaciju tereta** - Neki od većih Thule tehničkih ruksaka opremljeni su trakama za stabilizaciju tereta koje povezuju pojas za kukove i tijelo ruksaka. Za bolju stabilizaciju tereta povucite trake za stabilizaciju tereta prema prednjem dijelu tijela.

## Kako napuniti ruksak

Dobro napunjen ruksak imat će bolju ravnotežu, bit će stabilniji i udobniji - tako slobodno možete uživati u planinarenju. Evo nekih savjeta o najboljem načinu pakiranja ruksaka.

- Najteže stvari, primjerice hranu, kuhalo i vodu stavite u sredinu ruksaka, u blizini kralježnice. Na taj način većina tereta nalazi se u sredini težišta i prijanja uz vaše tijelo. Ako se teški predmeti postavje previsoko, teret može biti previše nestabilan i prevrtati se. Ako je prenisko, ruksak može djelovati vrečasto.
- Laganije stvari, primjerice vreću za spavanje, prijenosnu tendu i odjeću trebate spakirati iznad, ispod i iza teških predmeta.
- Kabanice, lampe za postavljanje na glavu, hranu i ostale nužne stvari postavite na vrh ili u vanjske džepove ruksaka.



**Bring your life**  
thule.com