

## Wat een rugzak voor je rug kan doen

De vakantie zit er bijna op, tijd om terug naar school en het werk te gaan. Maar niet enkel je hoofd gaat terug aan het werk. Ook je rug moet weer aan de slag, omdat je elke dag loodzware boeken en een computer meeslept. Kies dus je dagelijkse rugzak met de nodige zorg uit. De Deense fysiotherapeut Lotte Paarup helpt je in de zoektocht naar een tas die bij jou past.

Jij en je tas dragen elke dag verschillende kilo's. Op werkdagen zijn dat een computer, boeken, een paraplu, een portefeuille, een mobieltje, schrijfgierief en nog veel meer. Voor een dagje wandelen in het weekend is dat water, voedsel, een kompas, een zaklamp en regenkleding. We vragen onze rug en onze tas om heel veel dingen voor ons te dragen, dus is het zinvol om de twee te laten samenwerken.

### Het natuurlijke zwaartepunt

Het geheim om een maximum aan gewicht met een minimum aan belasting te dragen, is door de last zo dicht mogelijk bij het zwaartepunt van het lichaam te houden.

*“Ons natuurlijke zwaartepunt bevindt zich aan de binnenkant van het lichaam, net tegenover de wervelkolom. Dus, als we iets op onze rug dragen, dragen we dit het beste zo dicht mogelijk tegen de wervelkolom. Dat is het beste voor het lichaam”,* legt Lotte Paarup uit.

Lotte Paarup is een fysiotherapeut met jarenlange ervaring in de sport- en fitnesswereld, en heeft ook klinisch werk verricht. Lotte schrijft ook boeken en artikels voor verschillende magazines, heeft talrijke DVD's met oefeningen uitgebracht en beheert de website [denintelligentekrop.dk](http://denintelligentekrop.dk) (Deens voor 'Het intelligente lichaam'). Lotte is gespecialiseerd in voeten, rug, houding en ademhaling.

*“Als je bijvoorbeeld een boodschappentas in één hand vasthoudt, of je rugzak losjes over één schouder laat hangen, dan overspan je je rug asymmetrisch. Dit is oke voor een korte periode, maar als je verschillende kilo's over een langere periode vervoert, draag je de lading het beste dicht bij het zwaartepunt van je lichaam en symmetrisch ten opzichte van je lichaam. Op die manier kan je natuurlijk en eenvoudig bewegen”,* aldus Lotte Paarup.

### Voel onmiddellijk het verschil

Voor sommige mensen is een rugzak niet meer dan een accessoire dat mooi moet zijn. Maar als je je ook nog eens goed wilt voelen, moet je verder kijken dan de leuke details en een rugzak vinden die bij je lichaam past. Je zult onmiddellijk het verschil voelen.

*“Je rugzak zal zwaarder aanvoelen als je hem fout draagt of als hij niet goed is afgesteld. En als je zware lasten op een verkeerde manier over een langere termijn draagt, zal je spanning en pijn ervaren in de schouders en in de nek. In het slechtste geval leidt dit tot permanente problemen – maar dit gebeurt enkel als je je lichaam gedurende een lange periode verkeerd gebruikt”,* zegt Lotte Paarup.

Met andere woorden, je geniet zowel onmiddellijk als op langere termijn van de geleverde inspanning.

### Natuurlijk bewegen

Een rugzak is natuurlijk ideaal omdat de lading zich op de rug en dicht bij de ruggraat bevindt. Maar als je liever een schoudertas draagt, kies er dan eentje met een heupgordel of een borstband voor een goede pasvorm dicht tegen het lichaam.



De Aarhus rugzak van Nordisk klampt zich vast aan je rug, is verstelbaar en heeft ruimte voor een 15" laptop en een A4-map.

*“Zoek naar een rugtas die zich aan je rug vastklampt en die perfect kan worden aangepast aan jouw lichaam. De rugzak moet als een deel van je lichaam aanvoelen en je bewegingen volgen”, aldus Lotte Paarup.*

#### **Nieuwe rugzakkenlijn**

Nordisk heeft zopas een nieuwe collection rugzakken en schouderassen gelanceerd. De tassen zijn gemaakt voor diverse gelegenheden en zijn zowel geschikt voor het dagelijkse woon-werk- of schoolverkeer als voor wandeldagtochten in de vrije natuur. In de verschillende compartimenten kun je je spullen veilig en georganiseerd opbergen, terwijl ergonomische details je schouders en rug tevreden houden.

#### **Nordisk – Scandinavisch design voor een leven in de open lucht**

Nordisk is een Deens bedrijf dat outdoormateriaal ontwerpt, produceert en vermarkt voor zowel extreme expedities als voor vrijetijdsbesteding. De esthetiek van Nordisk is geworteld in de Scandinavische designtraditie, en elke tent, slaapzak, mat en rugzak is eenvoudig maar functioneel, en gemaakt van geavanceerde innovatieve en technische materialen. Nordisk streeft ernaar om de grenzen te verleggen. Deze inspanningen werden reeds beloond met diverse awards en wereldrecords. Nordisk heeft meer dan 100 jaar ervaring en meer dan 1000 jaar Scandinavische erfenis.

## Handige gids voor rugzakken

**Waar je volgens de fysiotherapeut (en je lichaam) op moet letten bij de aanschaf van een rugzak**

#### **Ben jij verstelbaar? Je tas zou het moeten zijn!**

*“De rugzak moet verstelbaar zijn zodat hij perfect rond je lichaam past. Elk lichaam is anders en een perfecte pasvorm is belangrijk.”*

#### **Zware taak, maar niet zwaar op zich...**

*“De rugzak dient zo licht mogelijk te zijn, zodat je niet meer gewicht dan nodig hoeft te tillen. Kwel je rug niet met de rugzak zelf.”*

#### **Klampt hij zich aan je vast? Goed zo!**

*“De rugzak moet goed passen en zich aan je lichaam vastklampen, zodat het gewicht zich op elk moment dicht bij het zwaartepunt bevindt. Heupgordel en borstband zijn zeer geschikt voor een strakke pasvorm, maar zorg ervoor dat ze niet je beweging of ademhaling beperken.”*

#### **Kun je ademen? Mooi zo!**

*“Ademen is alles. Je rugzak mag je ademhaling op geen enkele wijze beperken, want dan ga je minder diep beginnen ademen en adem je niet meer met je middenrif, buik en rug, wat essentieel is bij elke fysieke en dagelijkse activiteit.”*

#### **Kun je bewegen? Prima!**

*“Het is belangrijk dat de rugzak met je meebeweegt zodat je zelf zo natuurlijk en ongestoord mogelijk kunt bewegen. Als je beweging wordt beperkt door je tas, ga je onnatuurlijk bewegen en dat leidt tot pijn.”*

#### **Voel je de schouderbanden? Je voelt ze liever niet!**

*“Hoe minder je aan de schouderbanden denkt, hoe beter. De perfecte schouderbanden belasten de schouders niet. Ze zijn er zonder dat je ze voelt of er over hoeft na te denken. Ze moeten gewoon goed aanvoelen.”*

Lotte Paarup, fysiotherapeut, denintelligentekrop.dk



Voor meer informatie neem contact op met:

NL: Rob Fröberg tel. +31 (0)6 2185 8327 rob@outware.eu

BE: Philippe Declercq tel. +32 (0)483 07 19 18 philippe@elementsbvba.be

www.nordisk.eu

**NORDISK™**

*Trek-Camp-Live*