

# RUCKSACK RICHTIG EINSTELLEN

Home > Beratung > Rucksack richtig einstellen

Ab 50 € versandkostenfrei - Kostenlose Rücksendung - Lebenslanger Reparaturservice

Deuter Kundenservice 

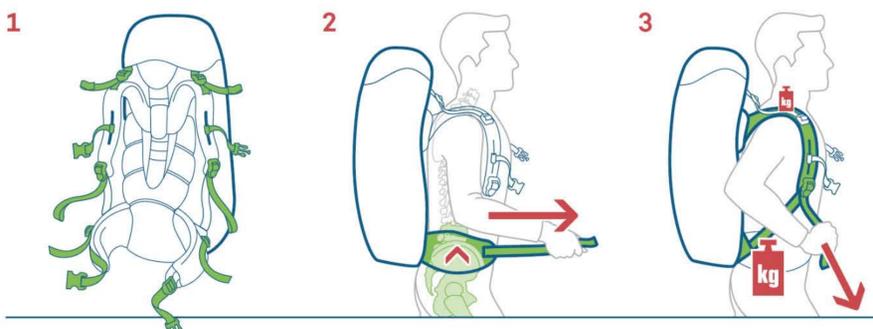


RUCKSÄCKE SCHLAFSÄCKE TASCHEN ZUBEHÖR BERATUNG #DEUTER



Das richtige Einstellen und Anpassen des Rucksacks kann den Spaßfaktor auf Touren um einiges steigern! Denn je besser der Rucksack individuell an den Körper angepasst ist, desto leichter trägt er sich später.

## Rucksack richtig einstellen & schultern: Anleitung in sechs Schritten



- 1. Alle Riemen lockern:** Zur Anprobe den Rucksack packen und zwar mit einem realistischen Gewicht. Alle Riemen lockern. Dann den Rucksack schultern.
- 2. Hüftflosse platzieren:** Die Mitte der Hüftflossen auf Höhe des Hüftkammes platzieren und schließen. Zu hoch positioniert, würde der Gurt den Bauch einschnüren. Zu tief positioniert, würden die Flossen beim Laufen an den Leisten scheuern.
- 3. Schulterträger festziehen:** Anschließend die Schulterträger festziehen. Nicht zu stramm, denn die Hauptlast wird mit dem Hüftgurt getragen.
- 4. Richtig positionieren:** Der Schulterträgeransatz am Rucksack sollte idealerweise zwischen deinen Schulterblättern liegen. In diesem Fall umschließen die Schulterpolster sauber die Schultern.
- 5. Brustgurt anpassen und schließen:** Der Brustgurt stabilisiert die Schulterträger und ist bei fast allen Deuter Rucksäcken Standard. Wenn die passende Rückenlänge gefunden ist, wird der höhenverstellbare Brustgurt an deinem Rucksack richtig eingestellt und geschlossen. Dabei solltest du darauf achten, dass er die Atmung nicht beeinträchtigt.
- 6. Stabilisierungsriemen anziehen:** Die Stabilisierungsriemen an der Hüfte und die Lageverstellriemen an den Schultern ermöglichen einen besseren Kontakt zwischen Rücken und Rucksack und lassen dich so sicherer gehen.

## Rucksack richtig einstellen: Stabilisierungsriemen & Lageverstellriemen

Bei der richtigen Einstellung der Stabilisierungsriemen gibt es einiges zu beachten: Sie können – je nach Einstellung – deine Wanderung erschweren oder erleichtern:

- Wenn du einen **Wanderrucksack** richtig einstellst, solltest du die Hüftgurt-Stabilisierungsriemen je nach Gelände für mehr Lastübertragung anziehen oder für mehr Bewegungsfreiheit lockern.
- Bei **großvolumigen Rucksäcken** kannst du die Lageverstellriemen an den Schulterträgern deines Rucksacks 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** kannst du durch Lockern oder Straffen der Schultergurte und Lageverstellriemen von Zeit zu Zeit die Lastverteilung des gepackten Rucksacks zwischen Hüfte und Schultern etwas variieren.
- Ihre Funktion erfüllen die Lageverstellriemen am besten mit einem Winkel zwischen 30° und 45° zur Horizontalen.
- Bei den Deuter Trekkingrucksäcken lässt sich der richtige Winkel durch eine höhere oder tiefere Schnalle am Packsaft einstellen.
- Bei **kleinvolumigen Rucksäcken** übernehmen sie wegen des geringeren Packgewichts eine andere Rolle. Sie ermöglichen die Feinjustierung der Rückenlänge. Das Lockern oder Anziehen der Lageverstellriemen und Schultergurte reguliert die Rückenposition des Rucksacks. Der Winkel darf hier deutlich kleiner oder sogar negativ sein.

## Liegt der Ansatz beim Rucksack einstellen zu hoch, ...

Ist die Rückenlänge zu lang. Der Schulterträgeransatz sitzt zu nah am Nacken, die Schulterpolster laufen unter die Achseln – Scheuerstellen an Hals und Armen sind die Folge. Zudem kippt der gepackte Rucksack leicht nach hinten. Längenverstellbare Schulterträger eignen sich nicht zur Vermeidung dieser Nachteile. Allein die passende Rückenlänge findet 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 (VariQuick-System) des Rucksacks richtig einstellen.



## Liegt der Ansatz beim Rucksack einstellen zu tief, ...

Ist die Rückenlänge zu kurz. Die Schulterpolster schließen deshalb zu früh ab, schneiden ein und rutschen leicht über die Schultern ab. Darauf solltest du immer achten, wenn du deinen Deuter Rucksack einstellst.



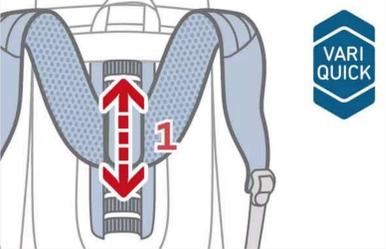
## Rucksack richtig einstellen: das VariQuick-System von Deuter

### Drei Schritte, um die Rückenlänge mit dem VariQuick-System anzupassen

Nach dem Rucksack einstellen spielt auch die richtige Verwendung eine entscheidende Rolle, um den Rucksack bequem bei Ausflügen, Wandertouren oder Trekking-Urlaube zu tragen. Rucksack-Modelle mit Rückenlängeneinstellung und Innenrahmen müssen deshalb genau angepasst werden. Und zu guter Letzt, sollte der Rucksack richtig gepackt werden! Alles zusammen beeinflusst den Tragekomfort erheblich. Eine ungenaue Einstellung des Rucksacks macht das Potenzial eines guten Tragesystems schnell zunichte.

So wird das VariQuick-Rückensystem eingestellt:

- 1 Rückenlänge bestimmen
- 2 Das Klettband am Trägerherz lösen und herausziehen
- 3 Anschließend wieder durch die passenden Befestigungsschlaufen (4 Schlaufen) nach oben durchfädeln, festziehen und fixieren



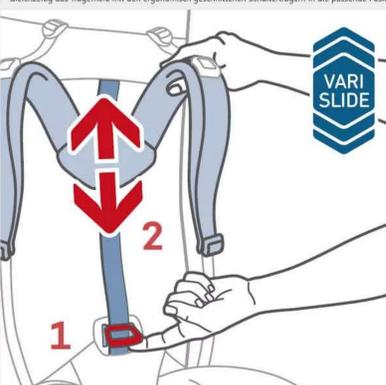
Hier eine kleine Auswahl unserer Rucksäcke mit dem VariQuick System:



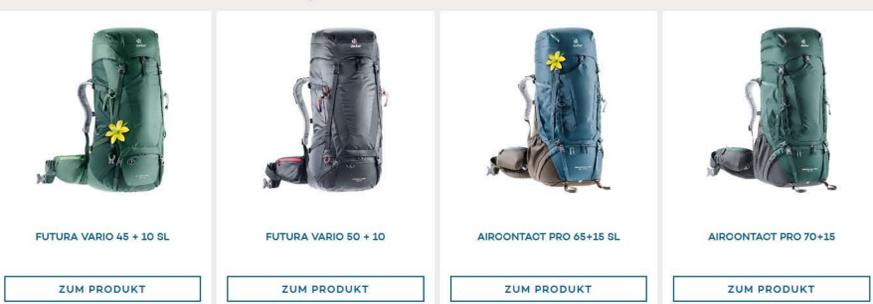
### Zwei Schritte, um die Rückenlänge mit dem VariSlide-System anzupassen

Blitzschnell perfekter Sitz für jede Rückenlänge:

- 1 Die zentral am Tragesystem angebrachte Kunststoffschalle anheben.
- 2 Gleichzeitig das Trägerherz mit den ergonomisch geschnittenen Schulterträgern in die passende Position ziehen und schieben.



Hier eine kleine Auswahl unserer Rucksäcke mit dem VariSlide System:



## Last, Rückenlänge & Tragekomfort: das Zusammenspiel beim Rucksack einstellen

Bei **schweren Lasten ab ca. 10 kg** und längeren Gehzeiten ist die optimale Anpassung an die individuelle Rückenlänge des Trägers entscheidend für den guten Tragekomfort. Das heißt, es ist sinnvoll, Rucksäcke ab einem Volumen von ungefähr 35 Litern mit dem VariQuick-System auszustatten. Bei **kleinerem Packvolumen** ist es wichtiger, das Eigengewicht des Rucksacks möglichst gering zu halten. Darum nehmen wir bei diesen Modellen eine Anpassung an unterschiedliche Rückenlängen durch unsere Standards SL und EL Modelle vor. Wir orientieren uns dabei an den Proportionen einer sportlich gebauten Durchschnittsperson. Mit wenigen Handgriffen kann dann der Rucksack exakt auf die Körperform eingestellt werden.

[Schau dir jetzt alle unsere Rucksäcke an](#)

FINDE EINEN HÄNDLER GANZ IN DEINER NÄHE!

Ort suchen

HÄNDLER FINDEN

### KUNDENSERVICE

Bestellung & Versand

Retoure

FAQs

Verantwortung

### DEUTER

Media-Shop

Jobs

Händlersuche



German engineered since 1898

© 2020 Deuter Sport GmbH. Alle Rechte vorbehalten

AGB

Impressum

Datenschutz

Kontakt

