

При ношении рюкзака следует помнить:

1
Носите рюкзак на обеих лямках. Иначе высок риск формирования бокового сколиоза.

2
Застегивайте поясные лямки. Это поможет равномерно распределить вес рюкзака по телу.

3
Подгоняйте лямки так, чтобы рюкзак плотно прилегал к спине на уровне 10 см выше поясницы. Иначе центр тяжести тела сместится назад, что приведет к перенапряжению мышц.

