Zaino, come regolarlo per prevenire dolori alla schiena: 10 consigli

Lo zaino fa parte dell'attrezzatura fondamentale per qualsiasi trekker. Vediamo come regolarlo nel modo giusto per evitare dolori alla schiena che possono rovinare l'esperienza sui sentieri

Perché è importante indossare lo zaino correttamente

Viaggiare con uno zaino sulle spalle ha decisamente i suoi lati positivi: si possono scalare montagne, camminare lungo strade poco battute, e inerpicarsi lungo sentieri piuttosto ripidi.

Si può dire che, con uno zaino in spalla, si ha la libertà di andare ovunque avendo sempre le mani libere.

Ad ogni modo, la preoccupazione principale ogni volta che ci si mette uno zaino sulla schiena è sempre la stessa: il mal di schiena.

Quest'ultimo può essere causato da diversi fattori: uno sforzo fisico eccessivo, una postura scorretta (soprattutto dopo tante ore seduti sui mezzi di trasporto) oppure da materassi troppo duri o troppo morbidi a cui non siamo abituati.

Certe volte, invece, il mal di schiena può essere dovuto proprio allo zaino.

Camminare per varie ore con uno zaino eccessivamente pesante oppure non adeguatamente imbottito (soprattutto lungo lo schienale e gli spallacci) potrebbe provocare fastidiosi mal di schiena e dolori alle spalle.

Un mal di schiena dovuto allo zaino potrebbe rendere poco piacevole le vostre escursioni, tuttavia, esistono vari modi per prevenirlo.

Le caratteristiche dello zaino ideale

Se da un lato è necessario servirsi delle varie possibilità di regolazione per far aderire il più possibile lo zaino alla schiena, d'altra parte bisogna prestare attenzione a non portare con sé un carico eccessivo.

Normalmente, bisognerebbe scegliere uno zaino che aderisca il più possibile alla schiena.

Per questa ragione è importante che esso sia dotato di una cintura lombare, che impedisce la continua oscillazione del carico durante la marcia.

Inoltre, grazie a questa cintura, parte del peso si trasferisce dalle spalle ai fianchi.

Le cinghie supplementari di cui sono dotati gli spallacci dello zaino, inoltre, servono a stabilizzare il carico e distribuirlo su diverse parti del nostro corpo.

Quindi, se si sceglie uno zaino con spallacci più larghi in prossimità del collo oppure sotto le braccia, allora il carico nella regione delle spalle poggerà su una superficie più ampia riducendo, di conseguenza, la pressione complessiva.

1- Il peso dello zaino deve essere valutato sulla base di quello corporeo

Uno zaino pieno, di norma, non dovrebbe superare il 10 o 15% del proprio peso corporeo.

Si tratta di una regola da rispettare rigidamente soprattutto quando si parla di bambini.

Infatti, la metà di questi, indicativamente, soffre di dolori alla schiena già prima dell'adolescenza, e uno dei motivi principali è proprio il peso eccessivo degli zaini che trasportano.

Dunque, il consiglio è quello di viaggiare leggeri, ottimizzare gli spazi e portare lo zaino sempre su entrambe le spalle.

2- La preparazione deve essere ragionata

Un altro aspetto molto importante da considerare è il modo in cui si prepara uno zaino.

Gli oggetti pesanti dovranno essere posizionati direttamente a contatto con la schiena, in modo tale da mantenere l'equilibrio evitando di sbilanciare la stessa verso l'esterno.

Gli oggetti più leggeri e ingombranti (come il sacco a pelo), invece, andranno posti sul fondo per creare una base su cui poggiare tutto il contenuto. Infine, gli oggetti leggeri e poco voluminosi andrebbero posizionati nella parte superiore dello zaino. Se il peso è ben distribuito, la schiena resterà in posizione corretta e non tenderà ad inarcarsi per seguire le oscillazioni dello zaino.

3- Il comfort deve essere una priorità

Al fine di migliorare il comfort complessivo, il consiglio è quello di optare per uno zaino che sia imbottito sui fianchi.

Questo aspetto contribuisce infatti a ridurre l'impatto di eventuali urti e lascia circolare l'aria anche quando lo zaino è molto aderente alla schiena.

Inoltre, per quanto riguarda lo schienale, è bene dire che gli zaini al di sotto dei 50 litri, solitamente, hanno schienali fissi che si adattano a tutte le conformazioni fisiche.

Gli zaini di grandi dimensioni, contrariamente, possono avere schienali regolabili in base alla statura e alla conformazione fisica del soggetto.

Il motivo è semplice: maggiore è la capacità dello zaino e maggiore sarà la superficie in altezza. Di conseguenza, è necessario adattarla alla propria schiena.

Uno schienale troppo corto oppure troppo lungo, oltre a essere scomodo, comporta un'andatura poco regolare oltre che un movimento innaturale della schiena per bilanciare il peso.

4- Il cinturone lombare deve garantire la distribuzione del peso

Il cinturone lombare di qualsiasi zaino, come si accennava prima, ha una funzione molto specifica: permettere di distribuire una parte del peso sui fianchi evitando che gravi troppo sulle spalle. Oltre alla distribuzione del peso, il cinturone lombare, insieme alla cinghia pettorale, assicura che lo zaino resti stabile e aderente alla schiena. Se lo zaino è ben ancorato, allora la schiena manterrà una posizione corretta e rilassata senza dover essere in tensione per seguire le oscillazioni dello zaino.

Come regolare lo zaino al meglio

La scelta dello zaino giusto è essenziale, tuttavia riempirlo e regolarlo correttamente è un aspetto altrettanto importante. Anche lo zaino migliore, se non è regolato bene, a fine giornata risulterà scomodo. Di seguito trovate tutti i passaggi per una regolazione ottimale.

5 – Allentare le cinghie e riempire lo zaino

Per prima cosa, è fondamentale allentare gli spallacci, la cintura lombare e la cinghia pettorale, se presente. Dopodiché, la stessa operazione dovrebbe essere ripetuta per tutte le cinghie di compressione e i regolatori di peso dello zaino.

6 – Stringere la cintura lombare

Il peso dello zaino, poi, dovrebbe essere distribuito comodamente tra il bacino, la zona lombare e le spalle.

Dunque, l'operazione da fare è indossare lo zaino e stringere la cintura lombare, che dovrebbe ricadere appena sopra i glutei. Alcuni zaini, inoltre, presentano dei piccoli regolatori di carico alla base della cintura in vita. In questo senso, è bene ricordare di stringerli al fine di stabilizzare lo zaino.

7 – Regolare gli spallacci

Una volta che si è regolata la cintura, bisogna stringere gli spallacci fino a quando non si sente una distribuzione del peso equilibrata e confortevole tra la parte superiore e inferiore della schiena. In successione, si deve anche regolare la lunghezza del busto. Se la lunghezza dello zaino è regolabile, caratteristica che si trova più spesso in zaini da trekking e da viaggio di grande volume, allora è consigliato aggiustarla finché gli spallacci non aderiscono bene alla forma delle proprie spalle. Se lo zaino è troppo lungo, gli spallacci non si appoggeranno sulle spalle e tutto il peso dello zaino ricadrà sulla zona lombare. Se, invece, risulta essere troppo corto, il peso si concentrerà sulle spalle e lo zaino risulterà scomodo.

8 – Sistemare la cintura pettorale

La maggior parte degli zaini da trekking è provvista di una cinghia pettorale, denominata anche "cinghia sternale", che collega entrambi gli spallacci. Se è possibile regolarne l'altezza, allora è bene posizionarla sulla parte superiore del petto. A quel punto si stringe la cinghia pettorale per posizionare comodamente gli spallacci e far aderire dolcemente lo zaino alla schiena senza costringere la respirazione.

9 – Stringere i regolatori di peso

Lo zaino potrebbe essere equipaggiato con due piccoli cinturini disposti sulla parte superiore degli spallacci. Essi

sono anche chiamati regolatori di peso. Bisogna stringerli per portare la parte superiore dello zaino più vicino al proprio corpo in modo da non farlo più oscillare in movimento. In questo modo, lo zaino sarà sicuramente più confortevole e il peso risulterà stabilizzato. Le cinghie sono poste, di norma, dietro le spalle, perciò non sono sempre facili da trovare, quindi non esitate a chiedere aiuto ai vostri compagni di escursione per raggiungerle con le mani.

10 – Aggiustare le cinghie di compressione

Una volta che gli spallacci e la cintura lombare sono ben regolati, è necessario togliere lo zaino e stringere tutte le cinghie di compressione.

Bisogna però prestare attenzione a non stringerle troppo oppure il contenuto dello zaino potrebbe danneggiarsi. Comprimendo il carico, il contenuto dello zaino sarà ulteriormente stabilizzato per evitare che oscilli in movimento. Se poi lo zaino dovesse essere provvisto di una tasca piatta superiore, allora chiudetela bene. Il consiglio, infine, è quello di assicurarsi che tutte le altre tasche siano ben chiuse. Se doveste aver bisogno di agganciare qualcosa allo zaino, come i bastoncini da trekking oppure una bottiglia d'acqua, fermateli bene in modo che non si muovano. Tutto ciò che si muove agganciato allo zaino risulterà infatti scomodo durante l'escursione.

articolo su Trekking & Outdoor

Categoria

1. Info trekking

Tag

1. Trekking

Data di creazione
2024/09/23