



PRESSEMEDDELELSE

August 2014

## Sådan vælger du den rigtige hverdagstaske

**Studie og job begynder igen efter ferien, men det er ikke kun hjerne, der skal tilbage på hårdt arbejde. Det skal din ryg også – den skal slæbe computer, bøger og frem og tilbage hver dag. Så vælg din hverdagstaske med omhu. Fysioterapeut Lotte Paarup guider dig til en taske, din ryg vil elske.**

Du og din taske bærer på mange kilo i fællesskab. I hverdagen er det computer, bøger, pung, telefon, paraply og ting og sager. På weekendens vandretur er det vandflaske, energibar, kompas, lygte, kompas og regntøj. Din taske og din ryg skal slæbe rigtig mange ting i fællesskab, og derfor giver det god mening at finde en taske, der samarbejder med kroppen i stedet for at modarbejde den.

### Tæt til kroppen

Nøglen til at bære mest mulig vægt med mindst mulig belastning af ryggen er at bære vægten så tæt på kroppens naturlige tyngdepunkt som overhovedet muligt.

*"Kroppens tyngdepunkt ligger inde i kroppen i navlehøjde lige på indersiden af rygsøjlen. Så det mest optimale for kroppen er at bære sin taske på ryggen, så tæt på rygsøjlen som muligt,"* forklarer fysioterapeut Lotte Paarup.

Lotte Paarup er fysioterapeut med mange års erfaring indenfor sport og fitness såvel som klinikarbejde, hun er specialiseret i fødder, ryg, holdning og åndedræt. Lotte har udgivet flere bøger og træningsvideoer og står bag hjemmesiden [denintelligentekrop.dk](http://denintelligentekrop.dk).

*"Hvis man fx bærer en indkøbspose i den ene hånd eller har slynget rygsækken løst over den ene skulder, belaster man ryggen skævt. Det kan gå an i en kort periode, men hvis man skal bære flere kilo i en længere periode fx hver dag på vej til jobbet eller studiet, så er det vigtigt at bære vægten tæt på kroppen og symmetrisk på ryggen. På den måde kan man bevæge kroppen let og naturligt,"* siger Lotte Paarup.

### Mærk lettelsen med det samme

For nogle er en taske blot et stykke tilbehør, som bare skal se godt ud. Men hvis den også skal føles godt, skal du se igennem de smarte features og finde en taske, der passer til din krop. Og kroppen vil belønne dig med det samme.

*"En taske føles faktisk tungere, hvis du bærer den forkert, eller hvis den er forkert indstillet. Så den korrekte taske føles lettere med det samme. Desuden vil man opleve spændinger og smerter i skuldre og ryg, hvis du bærer en tung taske forkert, men det sker kun, hvis det er over en længere periode, at ryggen belastes forkert,"* forklarer Lotte Paarup.

Med andre ord vil en taske, der er korrekt justeret til din krop, lette ryggen både på kort og lang sigt.

### Bevæg dig naturligt

En rygsæk er selvfølgelig den optimale dagligdagstaske, eftersom den placerer byrden på ryggen tæt på rygsøjlen. Men foretrækker du en skuldertaske, så vælg en med hoftebælte eller brystrem, så den kan fastholdes tæt på kroppen.

*"Find en taske, der smyger sig til din ryg og kan indstilles til at passe perfekt til din krop uden at hindre dine bevægelser. Tasken skal føles som en del af din krop og følge dine bevægelser,"* siger Lotte Paarup.



Rygsækken Aarhus fra Nordisk sidder godt på ryggen, kan indstilles og har god plads til både A4-mappe og 15" computer.

Det danske outdoor-firma, Nordisk, har netop lanceret en ny serie af rygsække og skuldertasker. Taskerne er designet til moderne aktive mennesker, og er derfor ideelle til både den daglige tur fra hjem til studie eller job og til weekendens vandre-ture i det fri. Forskellige rum holder styr på dine sager og dit liv, mens ergonomiske detaljer gør din ryg og nakke glad.

#### Nordisk – skandinavisk design til livet i det fri

Nordisk er en dansk virksomhed, der designer, producerer og markedsfører outdoor-udstyr til både ekstremt brug og fritidslivet. Æstetikken har rødder i den skandi-naviske designtradition. Alle telte, soveposer, liggeunderlag og tasker er simple og funktionelle, og udnytter de nyeste, innovative og tekniske materialer. Nordisk vil flytte grænserne for funktionalitet, komfort og styrke i outdoorudstyr, og indsatsen er blevet belønnet med flere priser og rekorder. Nordisk bygger på mere end 100 års erfaring og mere end 1000 års stolt skandinavisk historie.

## Guide til taskekøb

### Fysioterapeutens tip til at vælge ny taske

#### Justerbar

*"Du skal kunne indstille tasken, så den passer til netop din krop. Ikke to kroppe er ens, og perfekt pasform er vigtigt."*

#### Let

*"Tasken skal være så let som muligt, så du ikke bærer rundt på mere end højst nød-vendig. Der er ingen grund til at belaste kroppen med tasken i sig selv."*

#### Tætsiddende

*"Tasken skal passe til kroppen og sidde tæt til rygsøjlen, så vægten altid er tæt på kroppens naturlige tyngdepunkt. Hoftebælte og brystrem sikrer at asken holdes tæt på kroppen, men vær opmærksom på, at de ikke hindrer dine bevægelser eller åndedræt."*

#### Frit åndedræt

*"Åndedræt er alt! Tasken må ikke hindre dit frie åndedræt på nogen måde, for så be-gynder du at tage korte åndedrag, som ikke kommer ned i mellemgulvet og maven, og dybe åndedrag er essentielt for al fysisk bevægelse og daglig aktivitet."*

#### Fri bevægelighed

*"Det er vigtigt at tasken bevæger sig sammen med kroppen, så du bevæger dig så naturligt som muligt. Hvis dine bevægelser hindres af tasken begynder du at bevæge dig unaturligt og det giver smerter på lang sigt."*

#### Behagelige skulderstropper

*"Jo mindre du mærker til skulderstropperne, jo bedre. Den perfekte skulderstrop be-laster ikke skulderen, den er der bare, uden man rigtig tænker over det."*

Lotte Paarup, fysioterapeut, denintelligentekrop.dk



For mere information kontakt venligst:

DK: CEO Erik J. Møller tel. 7373 4060 mob. 2332 7161 emo@nordisk.eu