



Kuprinėje turi būti tik reikalingi, vienai diena skirti daiktai



- Kuprinė turi turėti diržus ir rankenėlę.
- Diržai turi būti netrumpesni kaip 70 cm ir jų ilgis reguliuojamas.
- Diržų plotis 40–45 cm atstumu nuo tvirtinimo vietos turi būti 3,5–4,0 cm, kitoje dalyje – 2,0–2,5 cm.

1

Susidėk taisyklingai kuprinę

2

8–14 cm



30–36 cm



Pasitikrink ar Tavo kuprinės diržai vienodo ilgio



Kad būtum matomas – nepamiršk pritvirtinti **atsvaito** kuprinės išorinėje pusėje

4

Pasitikrink koks turėtų būti Tavo kuprinės svoris

Persunkti kuprinė



3

Taisyklingai užsidėk ir nešk kuprinę



Kūno svoris (kg)	Maksimalus kuprinės svoris (kg)
24 – 28	2,5
29 – 33	3,0
34 – 38	3,5
39 – 43	4
44 – 48	4,5
49 – 53	5

Kuprinės svoris turi sudaryti ne daugiau **10-15 proc.** Tavo kūno svorio.

