

# BOKSESEKKER

## Størrelsesguide



### Boksesekker:

- Boksesekken skal veie opptil halvparten av vekten din hvis du vil trene styrke- og kondisjonsboksing. Hvis du er i veldig god form, kan du legge til litt og i mindre god form trekke noen kilo fra vekten av boksesekken.
- Diagrammet nedenfor kan hjelpe deg med vurderingen av boksepute.
- Lengden på en vanlig boksesekk\*:
  - 76-100 cm for barn
  - 100 cm til de fleste mosjonister
  - 125< cm til de virkelig sterke bokserne, og de som vil både slå og sparke.



Kroppsvekt	Vekt på boksepute
36 kg	18 - 23 kg
45 kg	23 - 27 kg
68 kg	27 - 36 kg
91 kg	45 kg

\*Gælder ikke nødvendigvis spesielle boksesække

### SPEEDBAGS:

#### Nybegynner

Everlast Everhite  
Speedbag

#### Øvet

Everlast Læder Speedbag  
**Str. Large**

#### Avansert

Everlast Læder Speedbag  
**Str. Medium**

