

BOKSESEKKER

Størrelsesguide



BOKSESEKKER

Boksesekken bør veie opptil halvparten av vekten din hvis du ønsker å trene styrke og kondisjonsboksing. Er du i veldig god form kan du legge til litt og er du i mindre god form trekker du noen kilo fra vekten på boksesekken.

Lengden på en alm. boksesekk*:

- 76-100 cm for barn
- 100 cm for de fleste mosjonister
- 125< cm for de virkelig sterke bokserne og de som vil både slå og sparke.

| Kroppsvekt | Boksesekkevkt |
|------------|---------------|
| 36 kg | 18 - 23 kg |
| 45 kg | 23 - 27 kg |
| 68 kg | 27 - 36 kg |
| 91 kg | 45 kg |



SPEEDBAGS

| Nybegynner | Øvet | Avansert |
|------------|-------|----------|
| Large | Large | Medium |