

BOKSESEKKER

Størrelsesguide



Boksesekker:

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



Kropsvægt	Vekt på boksesekk
36 kg	18 - 23 kg
45 kg	23 - 27 kg
68 kg	27 - 36 kg
91 kg	45 kg

* Gjelder ikke nødvendigvis spesielle boksesekker

SPEEDBAGS:

Nybegynner

Everlast Everhite Speedbag

Øvet

Everlast Lær Speedbag
Str. Large

Avansert

Everlast Lær Speedbag
Str. Medium

