

# EVERGEL HANDWRAPS

## Storleksguide



- Din handstorlek hittas genom att mäta din handflata över knogarna med ett måttband.
- Storleken för kvinnor i tabellen nedan gäller **bara** för Evergel Handwraps i rosa.



### Storlekar:

Handstorlek	Män	Kvinnor*
Upp till 17,5cm	X	M
17,5cm - 19 cm	M	M - L
19 cm - 20 cm	M - L	L
20 cm - 22,5 cm	L	X
22,5 - 25,5 cm	XL	X



# EVERGEL BOKSEBANDASJE

## Størrelsesguide



- Håndstørrelsen din blir funnet ved å måle håndflaten over knokene med et målebånd.
- Størrelsen for kvinner i tabellen nedenfor gjelder bare Evergel Handwraps i rosa.



### Størrelser:

Håndstørrelse	Menn	Kvinner*
Opp til 17,5cm	X	M
17,5cm - 19 cm	M	M - L
19 cm - 20 cm	M - L	L
20 cm - 22,5 cm	L	X
22,5 - 25,5 cm	XL	X



# BESKYTTELSESUDSTYR

## Størrelsesguide



### Boksehjelme:

- For at måle din hovedstørrelse, måles omkredsen af dit hoved.
- Everlast boksehjelme har forskellige størrelsesbetegnelser. Se på produktet, hvilken størrelses betegnelse, der bruges og find derefter din størrelse i skemaerne nedenfor.



Storlek	Huvudstorlek	Storlek	Huvudstorlek
S	Op til 54,5 cm	S/M	Op til 54,5 - 56,5 cm
M	54,5 - 56,5 cm	L/XL	56,5 - 58,4 cm og op
L	56,5 - 58,4 cm		
XL	58,4 cm og op		



### SKRIDTBESKYTTER:

- For at måle din livvidde, måler du din omkreds, hen over navlen, med et målebånd.



Storlek	Livvidde
S	Op til 72 cm
M	73 til 86 cm
L	87 til 96,5 cm
XL	96,5 cm og op



# SKYDDSUTRUSTNING

## Storleksguide



### Boxningshjälm:

- För att mäta din huvudstorlek, så mät huvudets omkrets.
- Everlast boxningshjälm har olika storleksbeteckningar. Titta på produktet, vilken storleksbeteckning som används och hitta sedan din storlek i diagrammen nedan.



Storlek	Huvudstorlek	Storlek	Huvudstorlek
S	Upp till 54,5 cm	S/M	Upp till 54,5 - 56,5 cm
M	54,5 - 56,5 cm	L/XL	56,5 - 58,4 cm & upp
L	56,5 - 58,4 cm		
XL	58,4 cm & upp		



### SUSPENSOARER:

- För att mäta din midja, så mäter du med ett måttband runt om midjan, över din navel.



Storlek	Livvidde
S	Upp till 72 cm
M	73 till 86 cm
L	87 till 96,5 cm
XL	96,5 cm & upp



# MMA HANDSKER

## Storleksguide



- Din handstorlek hittas genom att mäta din handflata över knogarna med ett måttband.
- Everlast MMA handskar har olika storleksbeteckningar. Se på produkten, vilken storleksbeteckning som används och hitta sedan din storlek i diagrammen nedan.



Storlek	Handstorlek
XS	17,5 cm & under
S	17,5 - 19 cm
M	19 - 20 cm
L	20 - 23 cm
XL	23 - 25,5 cm
XXL	25,5 cm & över

Storlek	Handstorlek
S/M	20 cm & under
L/XL	20 cm & över



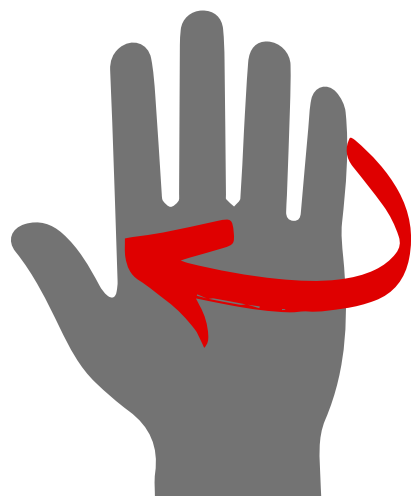


# MMA HANDSKAR

## Størrelsesguide



- Din håndstørrelse findes ved at måle din håndflade henover knoerne med et målebånd.
- Everlast MMA handsker har forskellige størrelsesbetegnelser. Se på produktet, hvilken størrelsesbetegnelse, der bruges og find derefter din størrelse i skemaerne nedenfor.



Størrelse	Håndstørrelse
XS	17,5 cm og under
S	17,5 - 19 cm
M	19 - 20 cm
L	20 - 23 cm
XL	23 - 25,5 cm
XXL	25,5 cm og over

Størrelse	Håndstørrelse
S/M	20 cm og under
L/XL	20 cm og over

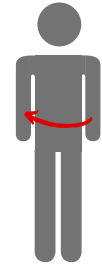


# KONKURRENCE SHORTS

## Størrelsesguide



- For at måle din livvidde, måler du din omkreds, hen over navlen, med et målebånd.
- Disse størrelser gælder både thaiboksesshorts og konkurrence bokseshorts fra Everlast.



Størrelse	Livvidde
S	66 til 76 cm
M	76 til 86 cm
L	86 til 97 cm
XL	97 cm - 107 cm
XXL	107 cm - 111 cm



# KAMPSPORTS SHORTS

## Storleksguide

- För att mäta midjebredden så mäter du din omkrets över navelen med ett måttband
- Dessa storlekar gäller både thai boxningsshorts och tävlingsboxningsshorts från Everlast.



Storlek	Midjemått
S	66 till 76 cm
M	76 till 86 cm
L	86 till 97 cm
XL	97 cm - 107 cm
XXL	107 cm - 111 cm





# SAUNASUITS

## Størrelsesguide



- For at måle din livvidde, måler du din omkreds, hen over navlen, med et målebånd.
- For at måle dit bryst, måler du din omkreds med et målebånd.



Størrelse	Livvidde	Bryst
S/M	76 - 86 cm	91 - 96 cm
M/L	86 - 96 cm	96 - 106 cm
L/XL	96 - 106 cm	106 - 117 cm
XL/XXL	106 - 112 cm	122 - 127 cm



# BASTUKLÄDER

## Storleksguide



- För att mäta midjebredden så mäter du din omkrets över naveln med ett måttband.
- För att mäta ditt bröst så mäter du med ett måttband din omkrets.



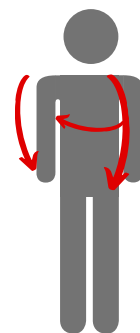
Storlek	Midjebredd	Bröst
S/M	76 - 86 cm	91 - 96 cm
M/L	86 - 96 cm	96 - 106 cm
L/XL	96 - 106 cm	106 - 117 cm
XL/XXL	106 - 112 cm	122 - 127 cm



# RASH GUARDS

## Størrelsesguide

- For at måle dit bryst, måler du hen over brystet med et målebånd.
- For at måle længden af kroppen måler du fra skulder til hofte, som vist på tegningen.
- For at måle din armlængde måler du fra skulderen til håndled.



### Kortærmet Rash guard

Størrelse	Kropslængde	Bryst
XS	55 cm	42 cm
S	56 cm	43 cm
M	61 cm	45 cm
L	64 cm	47 cm
XL	66 cm	48 cm



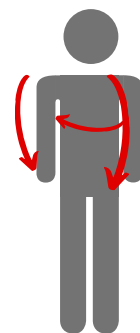
### Langærmet Rash guard

Størrelse	Kropslængde	Bryst	Arm
XS	55 cm	42 cm	65 cm
S	56 cm	43 cm	68 cm
M	61 cm	45 cm	71 cm
L	64 cm	47 cm	72 cm
XL	66 cm	48 cm	73 cm

# RASH GUARDS

## Storleksguide

- För att mäta ditt bröst så mäter du med ett måttband din omkrets.
- För att mäta längden av kroppen så mäter du från din skuldra till din höft som visat på fotot.
- För att mäta din armlängd så mäter du från skuldran till handleden.



### Kortärmad Rash guard

Storlek	Kroppslängd	Bröst
XS	55 cm	42 cm
S	56 cm	43 cm
M	61 cm	45 cm
L	64 cm	47 cm
XL	66 cm	48 cm



### Långärmad Rash guard

Storlek	Kroppslängd	Bröst	Arm
XS	55 cm	42 cm	65 cm
S	56 cm	43 cm	68 cm
M	61 cm	45 cm	71 cm
L	64 cm	47 cm	72 cm
XL	66 cm	48 cm	73 cm

# BOKSESÆKKE

## Størrelsesguide



### Boksesække:

- Boksesækken bør veje op mod halvdelen af din vægt, hvis du vil træne styrke- og konditions boksning. Er du i meget god form, kan du lægge lidt til og i mindre god form træk nogle kilo fra vægten på boksesækken.
- Skemaet nedenfor kan hjælpe med vurdering af boksepude.
- Længden på en alm. boksesæk\*:
  - 76-100 cm til børn
  - 100 cm til de fleste motionister
  - 125< cm til de rigtig stærke bokserere, og dem der gerne vil både slå og sparke.



Kropsvægt    Vægt på boksepude

36 kg	18 - 23 kg
45 kg	23 - 27 kg
68 kg	27 - 36 kg
91 kg	45 kg

\*Gælder ikke nødvendigvis specielle boksesække

### SPEEDBAGS:

#### Nybegynder

Everlast Everhite  
Speedbag

#### Øvet

Everlast Læder Speedbag  
**Str. Large**

#### Avanceret

Everlast Læder Speedbag  
**Str. Medium**





# BOXNINGSSÄCKAR

## Storleksguide



### Boxningssäckar:

- Boxningssäcken bör väga upp till hälften av din vikt, om du vill träna styrke- och konditionsboxning. Är du i mycket bra form så kan du lägga till lite och i mindre bra form dra av några kilo från vikten på säcken. Diagrammet nedan kan hjälpa till med vilken du skal välja.
- Längden på en vanlig boxningssäck\*:
  - 76-100 cm för barn
  - 100 cm för de flesta motionärer
  - 125< cm för de riktigt starka boxarna och till de som vill både slå och sparka.



Kroppsvikt	Vikt på boxningskudden
36 kg	18 - 23 kg
45 kg	23 - 27 kg
68 kg	27 - 36 kg
91 kg	45 kg

\*Gäller inte nödvändigtvis speciella boxningssäckar

### SPEEDBAGS:

#### Nybörjare

Everlast Everhide Speedbag

#### Tränad

Everlast Läder Speedbag  
**Str. Large**

#### Avancerad

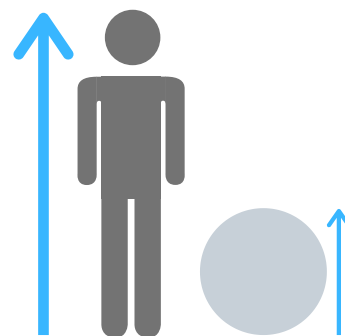
Everlast Läder Speedbag  
**Str. Medium**



## Størrelsesguide

- For at finde den rette størrelse bold til din træning kan du benytte skemaet nedenfor.
- Størrelsesguiden er kun vejledende og kan afvige fra andre guides omkring højde.
- Nogle øvelser kan kræve en større eller mindre bold, så vurder også boldens størrelse ud fra dét.

Din højde	Fitnessbold størrelse
150 - 165 cm	55 cm
165 - 180 cm	65 cm
180 - 200 cm	75 cm

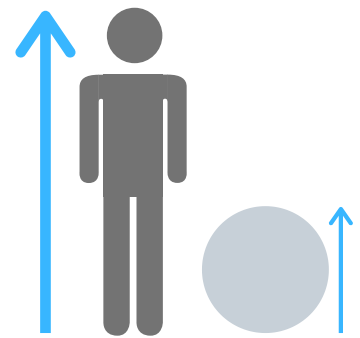


# TRÄNINGSBOLLAR / FITNESSBOLLAR

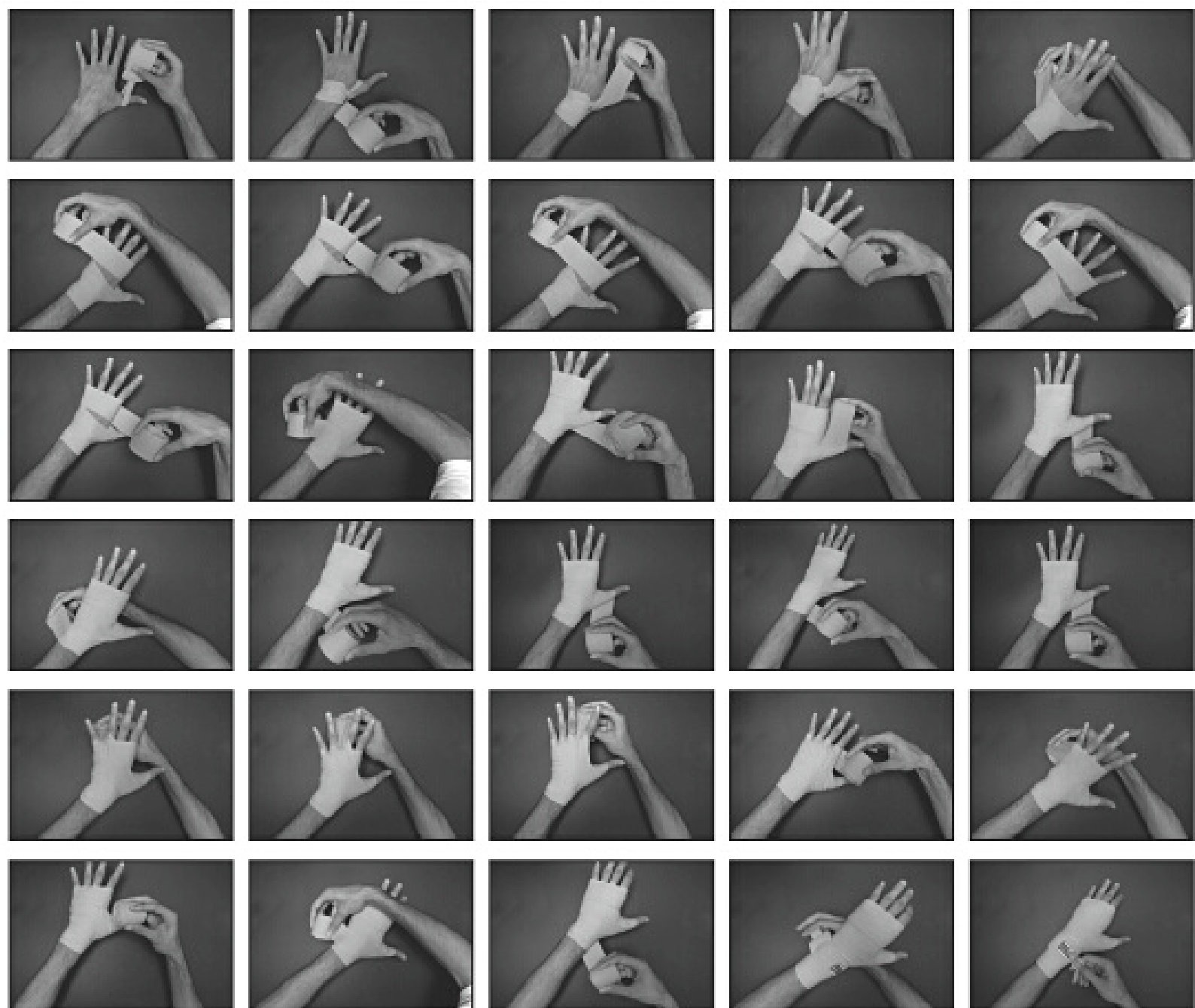
## Storleksguide

- För att hitta rätt boll till din träning, så kan du använda skemat nedan.
- Storleksguiden är endast vägledande och kan skilja sig från andra guider när det gäller höjden.
- Vissa övningar kan kräva en större eller mindre boll, så du måste också bedömma bollens storlek utifrån det.

Din höjd	Fitnessbollar storlek
150 - 165 cm	55 cm
165 - 180 cm	65 cm
180 - 200 cm	75 cm



# HANDWRAP INSTRUCTIONS



**EVERLAST**<sup>®</sup>

**bokse** [shoppen](#)



# Boksehansker EGO

## Storleksguide

**RDX**  
GIANT INSIDE

- Denne størrelsesguiden passer til RDX EGO treningshansker (som vist på bildet)
- For størrelsesguide for andre boksehansker for både RDX og Everlast, se vår generelle størrelsesguide for boksehansker ganske enkelt kalt "boksehansker"



Vekten din i pund	Vekten din i kilo	Hanskevekt i oz
81 - 97 lbs	38 - 44 kg	8 oz
98 - 113 lbs	45 - 51 kg	10 oz
114 - 140 lbs	52 - 64 kg	12 oz
141 - 160 lbs	65 - 73 kg	14 oz
161 - 180 lbs	74 - 82 kg	16 oz

*(8 oz og 10 oz anbefales for barn opp til 14 år)*



# Boxningshandske EGO

## Storleksguide

**RDX**  
GIANT INSIDE

- Denna storleksguide passar till RDX EGO träningshandskar (som visas på bilden)
- För storleksguide för andra boxhandskar för både RDX och Everlast, se vår allmänna boxningsstorleksguide som helt enkelt kallas för "boxningshandskar"



Din vikt i pund	Din vikt i kilo	Handsk vikt i oz
81 - 97 lbs	38 - 44 kg	8 oz
98 - 113 lbs	45 - 51 kg	10 oz
114 - 140 lbs	52 - 64 kg	12 oz
141 - 160 lbs	65 - 73 kg	14 oz
161 - 180 lbs	74 - 82 kg	16 oz

*(8 oz och 10 oz rekommenderas för barn upp till 14 år)*

# Størrelsesguide

## Hvordan måle foten din:

- **Trinn 1:** Sørg for at du har den typen sokker du vanligvis bruker. Legg et ark på gulvet og planer det med en vegg. Legg foten oppå papiret, og hvil hælen mot veggen.
- **Trinn 2:** Bruk en penn eller blyant for å markere enden av tåen lengst fra veggen (stortå). Gjør det samme for både høyre og venstre fot, da de kan variere litt i størrelse.
- **Trinn 3:** Bruk en linjal for å måle avstanden mellom siden av arket du sto på med veggen og merket du laget, og gjenta dette for begge føtter. Skriv den lengste av de to målene (i cm). Finn din skostørrelse ved å sammenligne denne verdien (i cm) med målene på størrelsestabellen.



Sko Størrelse	Fot lengde (cm)
36	24,2
36,5	24,7
37	25
38	25,5
38,5	25,9
39	26,3
40	26,7
40,5	27,2
41	27,5
42	28

Sko Størrelse	Fot lengde (cm)
42,5	28,4
43	28,8
44	29,3
44,5	29,7
45	30
45,5	30,5
46	31
47	31,4
47,5	31,8
48	32,2

### Er målingen mellom to størrelser?

Velg den mindre størrelsen for en strammere passform. Velg større størrelse hvis du foretrekker en mer romslig passform.

## Så här mäter du din fot:

- **Steg 1:** Se till att du har den typ av strumpor som du brukar att ha på. Lägg ett papper på golvet mot en vägg samt ställ dig så att hälen vilar mot väggen.
- **Steg 2:** Använd en penna för att markera slutet av stortån, på pappert samt gör samma sak med både höger och vänster fot, eftersom de kan variera något i storlek.
- **Steg 3:** Använd en linjal för att mäta avståndet mellan sidan som du stod emot och märket som du gjorde, gör detta på båda papperna (vänster och höger fot). Skriv det längsta av de två måtten (i cm). Hitta din skostorlek genom att jämföra detta värde (i cm) med måtten på storlekstabellen.



Sko Storlek	Fot längd (cm)
36	24,2
36,5	24,7
37	25
38	25,5
38,5	25,9
39	26,3
40	26,7
40,5	27,2
41	27,5
42	28

Sko Storlek	Fot längd (cm)
42,5	28,4
43	28,8
44	29,3
44,5	29,7
45	30
45,5	30,5
46	31
47	31,4
47,5	31,8
48	32,2

**Är måtten mellan två olika storlekar?**

Välj den mindre storleken för en tätare passform. Välj en större storlek om du önskar en rymligare passform, eller om du har en bred fot.

# Crosstrainer

For eller bagdreven?

## Bagdreven Crosstrainer



### Skridtlængde

Kortere på ca. 31 - 40 cm

### Bevægelse

Ovalformet - som på cykel

### Indstigning

Ofte lav indstigning

### Skridt bredde

Smallere skridtbredde

### Dimensioner

Fylder ikke meget hjemme

### Pris

Ofte, billigere

## Fordreven Crosstrainer



Længere på ca. 45 - 60 cm

Som løb på løbebånd

Ofte højere indstigning

Breddere skridtbredde

Fylder mere i hjemmet

Ofte lidt dyrer

# Crosstrainer

Fram eller backhjulsdriven?

## Backhjulsdriven Crosstrainer



**Steglängd**

Kortare på ca. 31 - 40 cm

**Rörelse**

Ovalform - som på cykel

**Påstigning**

Ofte lav påstigning

**Stegbredd**

Smalare stegbredd

**Mått**

Tar inte mycket plats hemma

**Pris**

Ofta, billigare

## Framdriven Crosstrainer



Längre på ca. 45 - 60 cm

Som att springa på ett löpband

Ofta högre påstigning

Bredare stegbredd

Fyller mer i hemmet

Ofta lite dyrare



# Vedligehold af løbebånd

Sådan gør du!

## 1 - RENGØRING

- Rengør siderne samt flader langs løbebæltet.
- Rengør under og omkring løbebåndet - undgå at støv kommer ind under løbebæltet og i motorrummet.
- Tjek motorrummet for støv cirka en gang om året

**OBS! Tag altid stikket ud af stikkontakten før du vedligeholder dit løbebånd.**

## 2 - JUSTERING AF LØBEBÆLTE

- Det føles som om løbebæltet stopper mens du går eller løber på det, mens motoren forsætter med at køre - Så er det for løst!
- Det er **VIGTIGT** ikke at stramme løbebæltet for meget. Overspænding reducerer motorens kraft og gør skade på lejer i valserne.
- Når løbebæltet er spændt rigtigt, skal du kunne løfte løbebæltet ca. 5 - 6 cm eller kunne få 3 fingre ind under kanten af løbebæltet. Båndet stopper, når man går på det hvis det ikke er strammet nok.

## 3 - SMØRING AF LØBEBÅND

Inden smøring aftørres løbepladen og bagsiden af løbebæltet med en tør klud. Løbebæltet kan med fordel løsnes for at få mere plads. (Spænd løbebæltet igen med samme antal omgange.)

1. Lad løbebåndet køre med lav hastighed, gå stille og rolig på båndet, så det bliver fordelt ud
2. Ved smøring er det vigtigt at studsene kommer ind under båndet, ved pilene, så det markerede felt rammes. Det gives et kort, 2 sek., sprøjt inde fra begge sider.
3. Ikke oversmøre, da for meget silikone vil havne i motorrum og skade motor og kontroller.
4. Tør overskydende silikone af pladens sider.
5. Efter smøring må båndet ikke sættes i oprejst stilling, da overskydende silikone kan rende retur til motorkassen

# JUSTERING AF LØBEBÆLTE

Sådan gør du!

## STRAMNING AF LØBEBÆLTE

- **Oftest** skal løbebæltet strammes **gennem hullet i det bagerste venstre og højre beskyttelsesdæksel**.
- Spænd boltene dér **1 omgang med uret i begge sider**. Tjek stramheden af løbebæltet løbende, mens du strammer indtil løbebæltet, er spændt korrekt.
- Sørg for at **begge sider spændes ens**, så løbebæltet løber lige. Du skal normalt kunne løfte løbebæltet ca. 5 - 6 cm eller få 3 fingre ind under kanten af det.
- Det er **VIGTIGT** at du ikke overspænder løbebæltet. Overspænding medfører nedsat motorkraft og skade på lejer i valserne.

## CENTRER LØBEBÆLTE

- Vær først sikker på at løbebæltet er spændt korrekt ved at **følge trin 1 ovenfor**. Start løbebåndet og lad det køre med ca. 6 km/t. Du centrerer samme sted som du strammer. **Der er 2 muligheder:**

### 1- Løbebæltet kører for langt til højre

- Drej den venstre bolt  $\frac{1}{2}$  omgang MOD uret.
- Lad løbebåndet køre i 30 sekunder og så skulle løbebæltet flytte sig til venstre.
- Hvis løbebæltet fortsat er for langt til højre. Så drejes der endnu  $\frac{1}{2}$  omgang mod uret.
- Fortsæt indtil løbebåndet er centreret.

### 2 - Løbebæltet kører for langt til venstre

- Drej den venstre bolt  $\frac{1}{2}$  omgang MED uret.
- Lad løbebåndet køre i 30 sekunder og så skulle løbebæltet flytte sig til højre.
- Hvis løbebæltet fortsat er for langt til venstre. Så drejes der endnu  $\frac{1}{2}$  omgang med uret.
- Fortsæt til løbebæltet kører centreret

Lad til sidst løbebåndet køre i 3 minutter for at sikre dig at løbebæltet kører centreret og lav en justering igen, hvis det er nødvendigt.

# Valg af Yogamåtte

Det bør du overveje!



## TYKKELSE

- De tyndeste yogamåtter - **rejsemåtter** - har en tykkelse på **ca. 2 mm**.
- En **standard yogamåtte** har en tykkelse på **4-4,5 mm**.
- En yogamåtte på ca. **6 mm** er god, hvis du ønsker mere komfort eller fx **har sensitive knæ**.

## BLØDHED

- De tyndeste yogamåtter - **rejsemåtter** - har en tykkelse på **ca. 2 mm**.
- En **standard yogamåtte** har en tykkelse på **4-4,5 mm**.
- En yogamåtte på ca. **6 mm** er god, hvis du ønsker mere komfort eller fx **har sensitive knæ**.

## VÆGT

- De tyndeste yogamåtter - **rejsemåtter** - har en tykkelse på **ca. 2 mm**.
- En **standard yogamåtte** har en tykkelse på **4-4,5 mm**.
- En yogamåtte på ca. **6 mm** er god, hvis du ønsker mere komfort eller fx **har sensitive knæ**.

## LÆNGDE

- De tyndeste yogamåtter - **rejsemåtter** - har en tykkelse på **ca. 2 mm**.
- En **standard yogamåtte** har en tykkelse på **4-4,5 mm**.
- En yogamåtte på ca. **6 mm** er god, hvis du ønsker mere komfort eller fx **har sensitive knæ**.

# Val av Yogamatta

Detta bör du tänka på!



## TJOCKLEK

- De tunnaste yogamattorna - **resemattor** - har en tjocklek på **ca. 2 mm**.
- En **vanlig yogamatta** har en tjocklek på **4-4,5 mm**.
- En yogamatta på ca. **6 mm** är bra om du vill ha mera komfort eller till exempel **har känsliga knä**.

## MJUKHET

## VIKT

## LÄNGD