

# Guide til Boksehandsker

- De fleste boksehandsker måles i oz (ounce)
- Oz betyder hvor meget polstring der er i handsken
- Jo mere du vejer, jo mere polstring skal der være i handsken
- Handsker til sparring skal have mere polstring for at beskytte din modstander.
- 6 og 8 oz kan også bruges til junior og børn.
  - 6 oz til børn mellem 5-8 år. 8 oz til børn mellem 8 - 12 år

## Boksehandsker generelt

### - Mænd

Vægt (kg)	Boksepude	Sparring
Under 50 kg	8 oz	12-16 oz
51-63 kg	8-10 oz	16 oz
63-76 kg	12 oz	16 oz
76-88 kg	12-14 oz	16 oz
Over 88 kg	12-16 oz	16 oz

### Kvinder

Vægt (Kg)	Boksepude	Sparring
Under 45 kg	6 oz	12-16 oz
45-50 kg	8 oz	16 oz
50-60 kg	12 oz	16 oz
60-70 kg	12 oz	16 oz
Over 70 kg	12 oz	16 oz

## Størrelsesguide til Everlast Elite + Prostyle 2 handsker

Weight	Size	Hand Circumference
Up to 45 kg	8-12 oz	13 cm
45 - 68 kg	12 - 14 oz	13 - 19 cm
68 - 79 kg	14 - 16 oz	19 - 22 cm
Over 79 kg	16 - 18 oz	22 - 25 cm

## Andre størrelser

S/M	Under 20 cm
L/XL	Over 20 cm

Målet tages omkring din håndflade og håndryg.

