

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

