

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.

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



SPEEDBAGS

Nybegynder	Øvet	Avanceret
Str. Large	Str. Large	Str. Medium