

# Guide till boxningshandskar

- De flesta boxhandskar mäts i oz (ounces)
- Oz betyder hur mycket stoppning som finns i handsken
- Ju mer du väger, desto mer stoppning behöver du i handsken
- Handskar för sparring bör ha mer stoppning för att skydda din motståndare.
- 6 och 8 oz kan även användas för juniorer och barn.
  - 6 oz för barn mellan 5-8 år.

## Män

Vikt (Kg)	Boxsäck	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
Över 88 kg	12-16 oz	16 oz

## Kvinnor

Vikt (Kg)	Boxsäck	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
Över 70 kg	12 oz	16 oz

## Andra storlekar

S/M	Under 20 cm
L/XL	Över 20 cm

Måttet tas runt din handflata och handryggen.

