

# BOXINGSSÄCKAR

## Storleksguide



### BOXINGSSÄCKAR

Boksäcken bör väga upp till halva din vikt om du vill träna styrka och konditionsboxning. Är du i väldigt bra form kan du lägga till lite och är du i mindre bra form, dra av några kilon från boxningssäckens vikt.

#### Längden på en alm. boxningssäck\*:

- 76-100 cm för barn
- 100 cm för de flesta motionärer
- 125< cm för de riktigt starka boxarna och de som vill både slå och sparka.

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



### SPEEDBAGS

Nybjörjare	Tränad	Avancerad
Large	Large	Medium