

BOXNINGSSÄCKAR

Storleksguide



Boxningssäckar:

- Boxningssäcken bör väga upp till hälften av din vikt, om du vill träna styrke- och konditionsboxning. Är du i mycket bra form så kan du lägga till lite och i mindre bra form dra av några kilo från vikten på säcken. Diagrammet nedan kan hjälpa till med vilken du skal välja.
- Längden på en vanlig boxningssäck*:
 - 76-100 cm för barn
 - 100 cm för de flesta motionärer
 - 125< cm för de riktigt starka boxarna och till de som vill både slå och sparka.

Kroppsvikt	Vikt på boxningskudden
36 kg	18 - 23 kg
45 kg	23 - 27 kg
68 kg	27 - 36 kg
91 kg	45 kg

*Gäller inte nödvändigtvis speciella boxningssäckar



SPEEDBAGS:

Nybjörjare

Everlast Everhide Speedbag

Tränad

Everlast Läder Speedbag
Str. Large

Avancerad

Everlast Läder Speedbag
Str. Medium

