

MATERIAL ADICIONAL

DEFENSA PERSONAL

Zapatillas de tatami o bota de boxeo. Las botas de boxeo suelen ser tobilleras o de caña alta limitando la movilidad de la articulación a la hora de ejecutar técnicas de pierna, por lo que se recomienda para iniciados zapatillas.

Bucal simple (los dobles restringen mucho la capacidad de adquisición de aire. Solo recomendables si se tiene aparato corrector de dientes). Se recomiendan las siguientes marcas:

- ShockDoctor
- OproShield: nivel gold.
- SafeJawz
- Venum

Vendas: existen varios tipos de vendas, algunas de ellas con refuerzo de gel y de tipo muñequera que no requieren de una inversión de tiempo prolongada para utilizarlas. No obstante, se recomiendan las tradicionales de tipo elástico o semielástico. En internet se encuentran multitud de tutoriales para efectuar distintos tipos de vendaje.

Chicos: 5m

Chicas: 3m – 4m.

En ningún caso inferiores a 3m.

Gautes de boxeo. En todo caso de tipo velcro para iniciados. Para aquellos que sean mas veteranos en disciplinas tipo boxeo/kickboxing/k1/muaythai y dispongan de guante de cuerda, comprar adaptador de cuerda a velcro.

CHICOS (pesos aproximados)

- Hasta 63 kg: 12 oz
- 64 kg – 67 kg: 14 oz
- 68 kg – 82kg: 16 oz. (En función del volumen de espuma del guante, pueden ser 14 oz)
- 83 kg en adelante: 16oz / 18 oz en función del guante e intensidad de entrenamiento.

CHICAS (pesos aproximados)

- Hasta 54 kg: 10 oz
- 55 kg – 62 kg: 12 oz
- 63 kg en adelante: 14 oz

Protectores tibiales

CHICOS: se recomienda modelos con refuerzo en zona de la tibia. Evitar los modelos de calcetín de mma debido a que aumenta la probabilidad de lesión del compañero si se sobrepasa la intensidad de entrenamiento.

CHICAS: debido a posibles problemas con las tallas, seleccionar aquellos tubulares de tipo calcetín o con espuma simple tipo amateur.

Desodorante de cuerpo, de zapatos, ropa interior y calcetines de cambio y camiseta interior de cambio.

MATERIAL TÁCTICO ADICIONAL

Guantes anticorte de cristalero. Elegir una opción barata puesto que no serán los definitivos para iniciar las prácticas pero sí para entrenar.

Portallaves de grillete de cable o llave de grilletes de boli.

Redgun.

TIRO

Gafas antivaho.

- Valorar según turno si comprar con antirreflejo o con cristales oscurecidos.
- Marcas recomendadas relación calidad-precio: Bolle.

Cascos de tiro con protección superior a 95 dB.

- Modelo recomendado: CASCO ANTIRUIDO SNR35 3M OPTIME III

Aceite de limpieza de arma doble aplicación: difusor tipo spray y por goteo.

Gamuza específica para limpieza del arma.

3-4 alivia percutores (1 de repuesto en la mochila)

PARA EL FRÍO:

- Braga de cuello
- Bolsas térmicas para manos (Decathlon)
- Calientamanos electrónico