

Størrelsesguide

- For at finde den rette størrelse bold til din træning kan du benytte skemaet nedenfor.
- Størrelsesguiden er kun vejledende og kan afvige fra andre guides omkring højde.
- Nogle øvelser kan kræve en større eller mindre bold, så vurder også boldens størrelse ud fra dét.

Din højde	Fitnessbold størrelse
150 - 165 cm	55 cm
165 - 180 cm	65 cm
180 - 200 cm	75 cm

