

## Størrelsesguider

- For å finne riktig størrelse ball for treningen kan du bruke diagrammet nedenfor.
- Størrelsesguiden er kun veiledende og kan avvike fra andre guider angående høyde.
- Noen øvelser kan kreve en større eller mindre ball, så vurder også størrelsen på ballen basert på den.

Din høyde	Treningsball størrelse
150 - 165 cm	55 cm
165 - 180 cm	65 cm
180 - 200 cm	75 cm

