

# Fitness bollar

## Storleksguide

- För att hitta rätt storlek boll för din träning kan du använda tabellen nedan.
- Storleksguiden är endast för vägledning och kan skilja sig från andra guider angående höjd.
- Vissa övningar kan kräva en större eller mindre boll, så bedöm också storleken på bollen baserat på den.

| Din längd    | Fitness bollstorlek |
|--------------|---------------------|
| 150 - 165 cm | 55 cm               |
| 165 - 180 cm | 65 cm               |
| 180 - 200 cm | 75 cm               |

