

HVILKEN STØRRELSE PILATES BOLD?

55 cm. = Personer mellem 156-170 cm. i højden

65 cm. = Personer mellem 171-186 cm. i højden

75 cm. = Personer over 186 cm. i højden

OPPUSTNING AF BOLD

Når du skal i gang med at pumpe din Pilates bold op, er det vigtigt at du følger nedenstående fremgangsmåde. Ved at gøre dette, vil du få en bold der holder sin runde form bedre og ydermere vil holdbarheden forbedres markant. Årsagen er, at gummiets på denne måde får tid til at udvide sig.

Dag 1: Pumpes 80 % op

Dag 2: Pumpes de sidste 20 % op

I nedenstående skema vil du kunne aflæse hvad 80 % vil sige i antal centimeter

55 cm. i diameter	Boldens højde pumpes op til 44 cm.	Boldens højde pumpes op til 55 cm.
65 cm. i diameter	Boldens højde pumpes op til 52 cm.	Boldens højde pumpes op til 65 cm.
75 cm. i diameter	Boldens højde pumpes op til 60 cm.	Boldens højde pumpes op til 75 cm.