

КАК ПОДОБРАТЬ МЯЧ ДЛЯ ФИТНЕСА ПО РОСТУ?

Как правило, подходящий размер фитбола выбирают, исходя из роста. Воспользуйтесь таблицей, чтобы понять, какого диаметра мяч вам нужен.

РОСТ ЧЕЛОВЕКА	ДИАМЕТР МЯЧА
Рост до 155 см	45-55 см
Рост 155-169 см	55 см
Рост 170-185 см	65 см
Рост 185-190 см	75 см
Выше 190 см	85 см