

Pravilna izbira velikosti žoge

Za pravilno sedenje na žogi je odločilnega pomena pravilna izbira velikosti žoge. Za pomoč pri nakupu žoge imate dve tabeli.

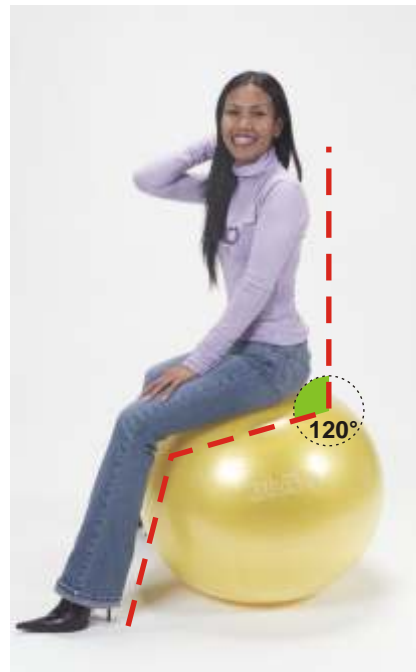
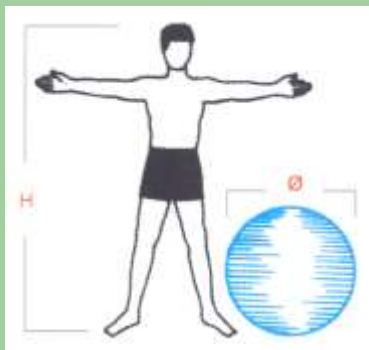
Poleg velikosti žoge je zelo pomembna pravilna, individualno prilagojena, višina žoge, katero uravnavamo z dopihovanjem ali odvzemanjem zraka žogi.

Pravilno, aktivno sedenje na žogi prikazuje slika (desno).

Premer žoge \varnothing	Dolžina roke od rame do konca prstov L
55 cm	56 - 65 cm
65 cm	66 - 80 cm
75 cm	81 - 90 cm



Premer žoge \varnothing	Višina človeka H
45 cm	manj kot 154 cm
55 cm	155 - 169 cm
65 cm	170 - 185 cm
75 cm	186 - 200 cm
85 cm	201 cm in več



Pivka 23/A, SI-4202 Naklo,
Tel.: 04/2519 560, Fax: 04/2519 570,
e-pošta: info@vitacenter.si