



ADVYS geeft advies...

Hoe bepaal ik de grootte van een zitbal ?

De bal moet groot genoeg zijn om met afhangende bovenbenen te zitten, dwz dat de hoek tussen bovenbeen en romp groter moet zijn dan 90°, of dat de knieën lager zijn dan de heupen.

De voeten moeten plat op de grond staan.

Op deze manier is er het minste rugbelasting in de lenden.

Tabel:

Lichaamslengte	Armlengte in cm	Bal Ø in cm
tot 1,35 m	46 - 55	45
tot 1,60 m	56 - 65	55
tot 1,80 m	66 - 80	65
van 1,80m	81 - 90	75

