

# BOSU Balance Trainer - Anleitung



Der BOSU Balance Trainer sollte aufgepumpt und auf der flachen Seite liegend eine Höhe von rund 25 cm haben. Dies erreicht man am einfachsten, indem man den Balance Trainer umdreht und auf dem Ball liegend auf eine Höhe von 21 cm aufpumpt, da der Ball unter seinem eigenen Gewicht noch rund 4 cm zusammengedrückt wird. Verwenden Sie als Referenz für die Höhe einfach die Querseite eines DIN-A4-Blattes.