

# Lees dit voor gebruik!

Gefeliciteerd met je aankoop, want je hebt gekozen voor een kwaliteitsproduct van TOGU!

## Zitbal oppompen en gebruiken

Het is wenselijk om eerst de bal tot 80-90% van de omvang op te pompen, tot de vouwen nog net zichtbaar zijn. Dan 2 uur laten rusten, dit is belangrijk voor het ABS (antiplof) systeem. Daarna kun je de bal oppompen tot de juiste omvang. Pomp de zitbal nooit groter dan de maat die op de doos staat.

Laat de bal na het oppompen 24 uur rusten voor het aannemen van de juiste vorm en sterkte. De bal kan worden opgepompt met [bijbehorende pomp](#) of een pomp voor een luchtmatras. Met het dopje kan de bal afgesloten worden.

Bij het oppompen van de TOGU zitballen kan het voorkomen dat de omvang/diameter van de bal niet bereikt wordt. De mantel (het materiaal) van de bal moet dan nog iets uitzetten. Het is belangrijk om in dit geval de bal zo hard mogelijk op te pompen, de bal een dag te laten liggen en dan weer bij te pompen. Het materiaal kan op die manier iets uitzetten. Zorg ervoor dat je de bal niet te groot oppompt, hij komt namelijk niet terug in volume maar blijft de maximale grootte.

## Metten = weten

Als je een speciale zitbal hebt aangeschaft, moet je zorgen dat de zithouding ook juist is. De hoek romp/benen moet ongeveer 100 graden zijn. Je voeten moeten plat op de vloer staan. Een speciale zitbal is niet perfect rond, maar ellipsvormig. Houd hier rekening mee met het oppompen zodat je op de juiste hoogte zit.

Bij het bereiken van de juiste zithouding ga je uit van de maat van de bal, dus niet de hoogte van je bureau of tafel. Gebruik een stoel of kruk met boeken erop om te meten op welke hoogte je precies moet zitten in een 100 graden positie. Breng daarna je bureau op de juiste hoogte en zorg dat je je ellebogen vlak op je bureau kunt leggen.

Balmaat	Hoogte	Omvang	Lichaamslengte
ø 45cm	36 - 45 cm	113 - 141 cm	tot 155 cm
ø 55cm	45 - 55 cm	142 - 172 cm	155-167 cm
ø 65cm	56 - 65 cm	173 - 204 cm	165-178 cm
ø 75cm	66 - 75 cm	205 - 235 cm	> 178 cm

## Let op!

Na verloop van tijd lijkt het alsof de bal leeg loopt. Dit is zeker niet het geval, de mantel (het materiaal) zet uit en de inhoud van de bal wordt groter. Het is dan noodzakelijk dat je de bal weer iets bij pompt. Dit bijpompen moet in het begin enkele keren gebeuren. De bal zal dan ook enigszins ellipsvormig worden, maar dit is niet erg. Draai de bal dan regelmatig om sluitplekken op één plek te voorkomen.