

ניפוח כדורי פילאטיס

חשוב מאוד להקפיד על הצעדים הבאים על מנת לוודא שהכדור יגיע לגודל המלא שלו.

- יש לנפח את הכדור בטמפרטורה של 20 מעלות צלסיוס ומעלה.
- יש לנפח את הכדור לקוטר של 80% מהגודל המקסימלי שלו .
- יש לסגור את חור מילוי האוויר עם פין הנעילה ולחכות 24 שעות בשביל שהכדור יתרחב. (עדיין אסור להשתמש בכדור)
- לאחר 24 שעות יש לנפח אותו לגודל הסופי שלו.



ניתן להשתמש בכל הסוגים של משאבות האוויר בשביל לנפח אותו.

לפני הניפוח יש לבדוק את המוצר ולוודא שאין קרעים.

הגודל של כדור הפיזיו נקבע על פי הקוטר שלו, אין לנפח מעבר לגודל המצוין.

כדי לקבוע את הגודל יש להניח את הכדור בין 2 קרטונים ולמדוד באמצעות סרט מדידה את המרחק ביניהן, ברגע שהכדור נוגע קלות ב2 הקרטונים הוא התנפח לגודל הנכון.



כדור הפילאטיס מוכן לשימוש.