



Sans entraînement, vos muscles fondent dès l'âge de 30 ans.

Développez votre force et votre équilibre. Pour réduire le risque de tomber.

Le manque d'activité physique se répercute sur l'équilibre et la force musculaire. Avoir de la force dans les jambes et de l'équilibre permet de réduire le risque de tomber en trébuchant.

- Lorsque vous vous brossez les dents, tenez-vous alternativement en équilibre sur un pied pendant env. 45 s.
- Empruntez les escaliers pour développer votre équilibre et votre force dans les jambes.
- Intégrez dans votre planning quotidien le programme d'entraînement dynamique de la Suva ou d'autres exercices de renforcement.

suva

Mieux qu'une assurance