

Più protetti contro le lesioni con i nostri programmi di fitness



Più in forma –
Meno infortuni

Quanto siete in forma? Scopritelo facendo il fitness test della Suva. Cinque esercizi metteranno alla prova i vostri muscoli del tronco, le doti di equilibrio, la flessibilità del corpo e la stabilità delle gambe. Al termine riceverete una valutazione e un programma di esercizi per migliorare la vostra forma fisica. Fate il test su www.suva.ch/fitness-test.

Suva

Casella postale, 6002 Lucerna, tel. 058 411 12 12
Ordinazioni: www.suva.ch/55379.i, codice 55379.i

suva

Quali sono i vantaggi nell'essere una persona attiva?

Una persona attiva è più efficiente, più sana e rischia di infortunarsi di meno rispetto a una persona sedentaria.

Con quale frequenza una persona adulta dovrebbe praticare un'attività fisica?

Una persona adulta dovrebbe praticare un'attività fisica di media intensità come minimo per due ore e mezza alla settimana oppure un'attività a intensità elevata per un'ora.

A partire da quale età si comincia a perdere forza e ad avere problemi di equilibrio?

Già a partire da 30 anni la forza e l'equilibrio cominciano a diminuire a un ritmo costante. Gli esercizi fitness della Suva sono utili per mantenersi in forma, svolgono un'azione preventiva e riducono i tempi della riabilitazione dopo un infortunio.

www.suva.ch/movimento