



**Se non ti alleni, dopo i 30 anni i muscoli si consumano.**

**Migliora la forza e l'equilibrio per ridurre il rischio d'infortunio**

La sedentarietà si ripercuote negativamente sulla tonicità muscolare e sull'equilibrio. Le gambe «forti» e un buon equilibrio aiutano a non cadere quando si inciampa o si scivola.

- Mettersi su un solo piede quando si lavano i denti (per gamba ca. 45 secondi).
- Fare le scale rafforza i muscoli delle gambe e migliora l'equilibrio.
- Svolgere ogni giorno gli esercizi raccomandati dalla Suva per migliorare l'equilibrio e la forza muscolare.

**suva**

più che un'assicurazione