

# Ist Ihr Bürostuhl fitter als Sie?



Eine gute Fitness schützt vor Verletzungen. Wer fit und mobil sein will oder bei der Arbeit viel sitzt, findet unter [www.suva.ch/bewegung](http://www.suva.ch/bewegung) verschiedene Fitprogramme, die mehr Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit geben.

## Das bewegte Arbeitsleben.

Wer viel sitzt, braucht Bewegung. Sonst drohen Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Konzentrationsmangel und Verdauungsprobleme. Deshalb gilt: Bewegen Sie sich regelmässig.

### So geht's:

- Hängen Sie dieses Plakat für Sie und andere am Arbeitsplatz auf.
- Unter [www.suva.ch/flow](http://www.suva.ch/flow) zeigen wir Ihnen, wie Sie auf dem Bürostuhl in Fahrt kommen. Gönnen Sie sich regelmässig eine Bewegungspause. So bleiben Sie fit und mobil.

