

Prima che sia necessario rimetterti
insieme: i nostri esercizi per
prevenire gli infortuni.

Con una buona condizione fisica riduci il rischio di cadere e farti male.
Vai su suva.ch/movimento e verifica la tua muscolatura del tronco,
l'equilibrio e la stabilità delle gambe. Al termine del test riceverai una
valutazione personale con esercizi su misura per affrontare la stagione
invernale in piena forma.

Suva

Casella postale, 6002 Lucerna, tel. 041 419 58 51
Ordinazioni online: www.suva.ch/55381.i, codice 55381.i

suva