

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](http://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](http://www.suva.ch/55381.i), codice 55381.i

**suva**