



**Ohne Training schmelzen Ihre Muskeln  
ab dem 30. Geburtstag dahin.**

**Steigern Sie Kraft und Gleichgewicht  
– und senken Sie die Unfallgefahr.**

Bewegungsmangel wirkt sich negativ auf die Muskelkraft und das Gleichgewicht aus. «Kräftige» Beine und ein gutes Gleichgewicht helfen, einen Stolperer oder Ausrutscher aufzufangen und einen drohenden Sturz zu verhindern.

- Stehen Sie beim Zähneputzen auf einem Bein (pro Bein je ca. 45 Sekunden).
- Treppensteigen stärkt die Beinkraft und das Gleichgewicht.
- Bauen Sie das Gleichgewichtsprogramm der Suva oder andere Kräftigungsübungen fix in Ihren Alltag ein.

**suva**

Mehr als eine Versicherung