

Vermeide einen Kalt-Start. Das Warm-up macht dich bereit für die Piste.



Wendy Holdener

Ein perfekter Schneesporttag fängt mit einer Aufwärmrunde an. Damit bereitest du dich optimal auf die Belastungen beim Ski- und Snowboardfahren vor und reduzierst das Risiko von Verletzungen. Denn mit einem Warm-up werden Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder einsatzbereit.

Suva

Postfach, 6002 Luzern, Tel. 058 411 12 12
Bestellung: www.suva.ch/55395.d, Publikationsnummer 55395.d

suva