

Se non ti alleni, dopo i 30 i muscoli si consumano. Perciò: migliora la forza e l'equilibrio per ridurre il pericolo di cadere.



Con il programma di allenamento della Suva potrai svolgere ovunque gli esercizi per mantenere tonici i muscoli e migliorare l'equilibrio. E se sei in forma, non rischi di cadere o scivolare tanto facilmente. Per saperne di più: www.suva.ch.

suvaliv

sicurezza nel tempo libero