

Mehr Schutz vor Verletzungen: mit unseren Fit-Programmen.



Fit bleiben –
Unfälle
vermeiden

Wie fit sind Sie? Finden Sie es heraus – mit dem Fitnesstest der Suva. Testen Sie mit 5 Übungen Ihre Rumpfmuskulatur, Gleichgewichtsfähigkeit, Beweglichkeit und Beinstabilität. Sie erhalten anschliessend eine persönliche Auswertung mit passendem Trainingsprogramm. Machen Sie den Test auf www.suva.ch/fitnesstest.

Suva

Postfach, 6002 Luzern, Tel. 058 411 12 12
Bestellung: www.suva.ch/55379.d, Publikationsnummer 55379.d

suva

Wovon profitieren aktive Menschen?

Körperlich aktive Menschen sind leistungsfähiger, gesünder und haben ein geringeres Unfallrisiko.

Wie viel sollten sich Erwachsene bewegen?

Ein Erwachsener sollte sich mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche mit mittlerer Intensität oder eine gute Stunde mit hoher Intensität bewegen.

Ab welchem Alter nimmt die Muskelkraft und das Gleichgewicht ab?

Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelkraft und damit auch das Gleichgewicht kontinuierlich ab. Die Fit-Programm-Übungen der Suva machen fit: präventiv und für eine schnellere Rehabilitation nach einem Unfall.

www.suva.ch/bewegung