

Prévenir les blessures avec nos programmes de fitness



Entraînez-vous.
Évitez des
accidents.

Êtes-vous en forme? Pour en avoir le cœur net, nous vous invitons à faire le test de fitness de la Suva. Nous vous proposons cinq exercices pour faire le point sur votre stabilité, votre équilibre, votre souplesse et votre musculature dorsale. Vous recevrez ensuite une évaluation personnalisée avec un programme d'entraînement sur mesure. Faites le test sur www.suva.ch/test-de-fitness.

Suva

Case postale, 6002 Lucerne, tél. 058 411 12 12
Commandes: www.suva.ch/55379.f, référence 55379.f

suva

À quoi sert l'exercice physique?

Il est bon pour la santé, améliore les performances et réduit le risque d'accident.

Quelle est la quantité d'exercice physique recommandée pour les adultes?

Au moins deux heures et demie par semaine pour une activité physique d'intensité moyenne ou une heure d'exercice physique intense.

À partir de quel âge la force musculaire et l'équilibre diminuent-ils?

Ils diminuent progressivement dès l'âge de 30 ans. Entraînez-vous: faites les exercices du programme de fitness de la Suva à titre préventif et pour une réadaptation plus rapide après un accident.

www.suva.ch/mouvement