

Medientipp: Die Suva-Tipps für Bewegung und Sport

Homeoffice ist bei einem Grossteil der Arbeitnehmenden wieder angesagt. Die Suva bietet auf ihrer Website wertvolle Tipps für die unterschiedlichsten Bedürfnisse in Sachen Bewegung und Sport. Eine Übersicht.



Eine gute körperliche Verfassung reduziert das Risiko von Verletzungen beim Sport, in der Freizeit oder bei der Arbeit. Deshalb hat die Suva verschiedene Fit-Programme entwickelt: Der Fokus liegt dabei auf Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit, die Entspannungsübungen beugen unangenehmen Verspannungen vor. Diese Tipps richten sich an Sportler/innen und Nicht-Sportlerinnen und lassen sich drinnen, im Freien und auch bei Kälte umsetzen.

Sport trotz Kälte

Nur eine Ausrede – oder schadet Sport im Freien bei Minusgraden wirklich unserer Gesundheit? Irene Kunz, Fachärztin für Arbeitsmedizin und Innere Medizin bei der Suva, beantwortet die wichtigsten Fragen dazu.

- [Sport bei Minusgraden](#)

Fit-Programme

Die Übungen des Fit-Programms richten sich nicht nur an Sportler/innen. Das Fit-Programm mit verschiedenen Levels eignet sich für alle, die ihre Fitness verbessern möchten. Es lohnt sich: mit der Stärkung der Rumpfmuskulatur beugen Sie unangenehmen Rückenschmerzen vor. Und mit einem guten Gleichgewicht können Sie auf unerwartete Situationen besser reagieren und so schwere Stürze verhindern.

Beginnen Sie gleich heute mit dem Training: [Fit-Programm für Sportler](#). Beachten Sie auch unsere Plakate [Fit-Programm für Sportler](#) und [Fit-Programm der Suva](#)

Aufwärmen leicht gemacht

Der [Warm-up-Flow](#) eignet sich auch bestens zum Aufwärmen oder als Bewegungspause. Das Plakat hilft Ihnen, sich an die Bewegungsabfolge zu erinnern.

Programm für Vielsitzer

Langes Sitzen kann zu Fehlhaltungen und Rückenschmerzen führen. [Das Fit-Programm für Vielsitzer](#) hilft, die Haltemuskulatur und Beweglichkeit zu verbessern und unangenehme Verspannungen zu lösen. Für den schnellen Leser haben wir alle Übungen auf einem [Plakat](#) abgebildet.

Vielsitzer aufgepasst

Gönnen Sie sich eine tägliche Bewegungspause mit dem Flow für Vielsitzer. Im Film und auf dem Plakat finden Sie die Übungen als stimmige Bewegungsabfolge.

Quelle: [suva](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO