

Prevenzione: Sport Basics – più prestazioni, meno infortuni

Il programma di prevenzione per calcio, pallamano, pallacanestro, pallavolo, unihockey e altri sport è disponibile su DVD o come applicazione per gli smartphone.



Il programma di prevenzione **«Sport Basics»** si compone di 6 esercizi di base («Basics») e 4 esercizi supplementari («Basics Plus») per allenare le regioni del corpo particolarmente a rischio d'infortunio negli sport con la palla. Svolti regolarmente, gli esercizi aiutano a ridurre il rischio d'infortunio e a migliorare la prestazione.

Gli esercizi sono stati sviluppati dalla dottoressa Kerstin Warnke, specialista in chirurgia ortopedica e medicina dello sport (SGSM).

[Ordina qui](#)

[Scarica l'opuscolo](#) (pdf)

Partner

Sport Basics è frutto della collaborazione tra Suva, Associazione Svizzera di Football (ASF), Swiss Volley, Swiss Basketball, Federazione Svizzera di Pallamano (FSP), Swiss Unihockey, Swiss Olympic «cool and clean».

Fonte: Suva



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO