

Das Trainingsprogramm «Die 11»:

Damit das Fussball-Spiel nicht im Spital endet.

Le programme d'entraînement «Le 11»:

pour que la partie de football ne se termine pas à l'hôpital.

Il nuovo programma d'allenamento «L'11»:

perché la partita di calcio non si concluda all'ospedale.



suva*liv!*

Sichere Freizeit
Vos loisirs en sécurité
Sicurezza nel tempo libero

Das Trainingsprogramm «Die 11» besteht aus 10 Übungen sowie einem Fairplay-Appell. Mit diesen Übungen erzielen Sie einen doppelten Effekt: Sie trainieren Ihre Muskeln und verbessern die Koordination und die Körperstabilität. Bei regelmässiger Anwendung steigt die Leistungsfähigkeit und die Verletzungsgefahr sinkt.

Die DVD enthält fünf Sprachversionen (Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Spanisch) und besteht aus folgenden Elementen:

- «Football-Emotions»: 1.40 Minuten
- Einführung: 2.30 Minuten
- Lernprogramm: 19 Minuten
- Trainingsprogramm: 11 Minuten

Ein Gemeinschaftsprojekt der Schweizerischen Unfallversicherungsanstalt Suva, Freizeitsicherheit SuvaLiv, FIFA-Medical Assessment and Research Centre (F-MARC), Fédération Internationale de Football Association (FIFA), Schweizerischer Fussballverband (SFV)

Produktion Film: Condor, Zürich
Produktion DVD: boost, Zürich

Bestellnummer:
DVD 354.d/f/i/e/sp

Bestellungen:
Suva, Zentraler Kundendienst
Postfach, 6002 Luzern
www.suva.ch/waswo
Fax 041 419 59 17
Telefon 041 419 58 51

Le programme d'entraînement «Le 11» se compose de 10 exercices et de beaucoup de fair-play. En l'appliquant régulièrement, vous augmenterez vos performances et vous réduirez le risque de blessure.

Le DVD est composé en 5 langues (allemand, français, italien, anglais, espagnol) et structuré en 4 parties:

- «Football-Emotions»: 1 min 40 s
- Introduction: 2 min 30 s
- Programme d'apprentissage: 19 minutes
- Programme d'entraînement: 11 minutes

Un projet commun: Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents Suva, secteur sécurité durant les loisirs SuvaLiv, FIFA-Medical Assessment and Research Centre (F-MARC), Fédération Internationale de Football Association (FIFA), Association Suisse de Football (ASF)

Production film: Condor, Zurich
Production DVD: boost, Zurich

Référence:
DVD 354.f/d/i/e/sp

Commandes:
Suva, service clientèle central
Case postale, 6002 Lucerne
www.suva.ch/waswo
fax 041 419 59 17
téléphone 041 419 58 51

Il programma d'allenamento «L'11» comprende dieci esercizi e un invito a rispettare il fair play. Svolgere regolarmente gli esercizi serve ad incrementare le prestazioni e a ridurre il pericolo di lesioni.

Il DVD, disponibile in 5 lingue (italiano, francese, inglese, spagnolo e tedesco), contiene i seguenti capitoli:

- football emotions: 1.40 minuti
- introduzione: 2.30 minuti
- programma didattico: 19 minuti
- programma d'allenamento: 11 minuti

Un progetto comune: Istituto nazionale svizzero di assicurazione contro gli infortuni Suva, Settore sicurezza nel tempo libero SuvaLiv, FIFA-Medical Assessment and Research Centre (F-MARC), Fédération Internationale de Football Association (FIFA) Associazione Svizzera di Football (ASF)

Produzione film: Condor, Zurigo
Produzione DVD: boost, Zurigo

Codice:
DVD 354.i/f/d/e/sp

Ordinazioni:
Suva, Servizio centrale clienti
casella postale, 6002 Lucerna
www.suva.ch/waswo
fax 041 419 59 17
telefono 041 419 58 51