



«Sport Basics»

Das Präventionsprogramm für Fussball, Handball, Basketball, Volleyball, Unihockey und weitere Sportarten.

Un programme de prévention pour le football, le handball, le basket-ball, le volley-ball, le unihockey et d'autres sports.

Il programma di prevenzione per calcio, pallamano, pallacanestro, pallavolo, unihockey e altri sport.

suvaliv

Sichere Freizeit
Vos loisirs en sécurité
Sicurezza nel tempo libero

«Sport Basics»

Das Präventionsprogramm «Sport Basics» besteht aus 6 Basisübungen («Basics») und 4 Zusatzübungen («Basics Plus»). Mit diesen Übungen trainieren Sie diejenigen Körperregionen, die beim Ballsport besonders gefährdet sind. Bei regelmässiger Anwendung können Sie das Verletzungsrisiko senken und gleichzeitig Ihre Leistungsfähigkeit steigern. Entwickelt wurden die Übungen von Kerstin Warnke, Fachärztin für Orthopädische Chirurgie und Sportmedizin (SGSM).

Le programme de prévention «Sport Basics» comprend six exercices de base («Basics») et quatre exercices complémentaires («Basics Plus»). Ces exercices permettent d'entraîner les zones particulièrement exposées aux accidents dans le cadre des sports de ballon. En les pratiquant régulièrement, vous pourrez réduire le risque de blessure et accroître vos performances. Ces exercices ont été développés par le Dr Kerstin Warnke, spécialiste en chirurgie orthopédique et en médecine du sport.

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 della 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).

Suva

Postfach, 6002 Luzern

Telefon 041 419 58 51

www.suva.ch

Inhalt

- Teaser «Emotions»
- Einführung
Dr. med. Kerstin Warnke
- «Sport Basics»: ausführlich erklärt
- «Sport Basics»: mit Kurzanleitungen

Sprachen

Deutsch, Französisch und Italienisch

Produktion

Condor Films, Zürich

Partner

«Sport Basics» ist ein Gemeinschaftsprojekt folgender Partner: Suva, Schweizerischer Fussballverband (SFV), Swiss Volley, Swiss Basketball, Schweizerischer Handballverband (SHV), Swiss Unihockey, Swiss Olympic Cool and Clean.

Bestellungen

www.suva.ch/waswo

Bestellnummer

DVD 373.d/f/i

Suva

Case postale, 6002 Lucerne

Tél. 041 419 58 51

www.suva.ch

Sommaire

- Teaser «Emotions»
- Introduction
Dr Kerstin Warnke
- «Sport Basics»: explications détaillées
- «Sport Basics»: explications sommaires

Langues

Français, allemand, italien

Production

Condor Films, Zurich

Partenaires

«Sport Basics» est un projet commun des partenaires suivants: Suva, Association Suisse de Football (ASF), Swiss Volley, Swiss Basketball, Fédération Suisse de Handball (FSH), Swiss Unihockey, Swiss Olympic Cool and Clean.

Commandes

www.suva.ch/waswo-f

Référence

DVD 373.f/d/i

Suva

Casella postale, 6002 Lucerna

Tel. 041 419 58 51

www.suva.ch

Indice

- Teaser «Emotions»
- Introduzione
dott.ssa Kerstin Warnke
- «Sport Basics»: spiegazioni dettagliate
- «Sport Basics»: spiegazioni sintetiche

Lingue

Italiano, tedesco, francese

Produzione

Condor Films, Zurigo

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.

Ordinazioni

www.suva.ch/waswo-i

Code

DVD 373.i/d/f