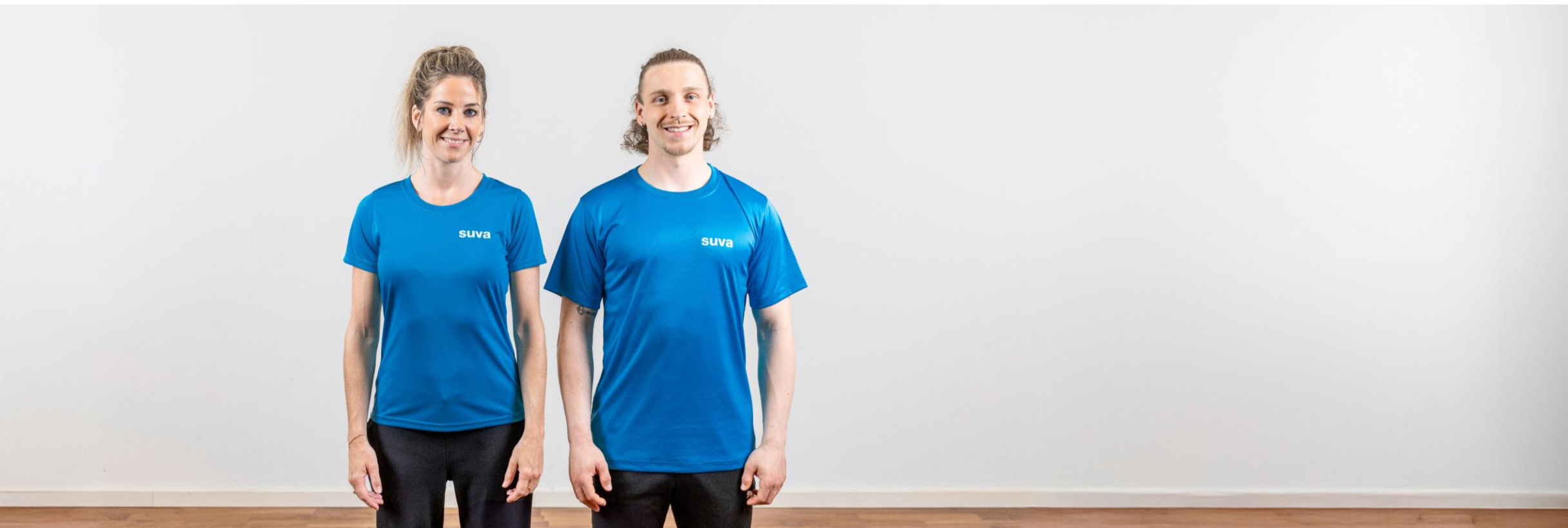




Fitnessstest

Swiss Snowsports Forum 2025
Samuli Aegerter

suva

Suva Fitnesstest: www.suva.ch/fitnesstest

Eine gute Fitness wirkt als Schutzfaktor vor Verletzungen.

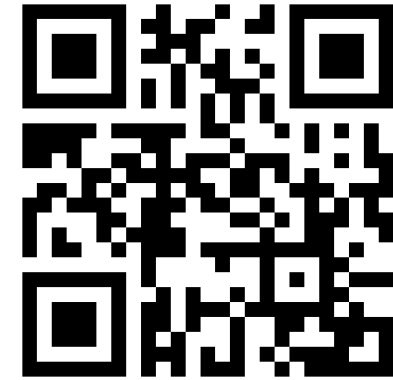
Der Suva Fitnesstest enthält Übungen und Feedback zur Beweglichkeit, Bewegungskoordination, Kraft, Ausdauer.

Der Selbsttest ist über die Sportmedizin Rehaklinik Bellikon wissenschaftlich qualifiziert.

Die Bewertung erfolgt anhand von hinterlegten Referenzwerten (Literaturstudien).

Zum Abschluss:

- ❖ Resultate online (Download möglich).
- ❖ Kalendereintrag für die Wiederholung in 3 Monaten.
- ❖ Hinweis zu Bewegungsempfehlungen von HEPA.





Fitnessstest

Teste in wenigen Minuten deine körperliche Fitness

- max. 10 Minuten
- Stuhl bereithalten, Massband optional
- Ergebnisse speichern und dich selbst in 3 Monaten vergleichen

Fitnessstest starten



Test de fitness de la Suva: www.suva.ch/fitnesstest

Une bonne condition physique est un facteur de protection contre les blessures.

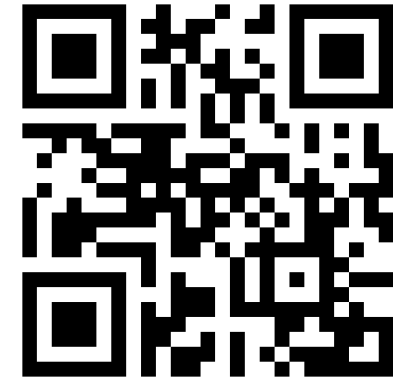
Le test de fitness de la Suva propose des exercices et des feed-back sur la souplesse, la coordination motrice, la force et l'endurance.

L'autocontrôle est qualifié scientifiquement par le service de médecine du sport de la Rehaklinik Bellikon.

L'évaluation s'appuie sur les valeurs de référence (études bibliographiques).

Pour conclure:

- ❖ Résultats en ligne (téléchargement possible).
- ❖ Entrée de calendrier pour la répétition dans trois mois.
- ❖ Remarque sur les recommandations d'activité physique de HEPA





Test de fitness

Testez votre condition physique en quelques minutes

- max. 10 minutes
- Préparez une chaise, mètre ruban facultatif
- Enregistrez vos résultats et comparez-les dans 3 mois

Lancer le test de fitness



Test di fitness della Suva: www.suva.ch/fitnesstest

Una buona condizione fisica costituisce un fattore di protezione contro gli infortuni.

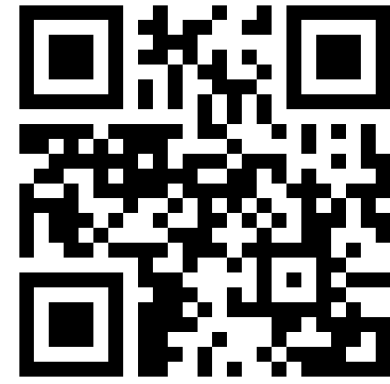
Il fitness test della Suva comprende esercizi di fitness e feedback sulla flessibilità, coordinazione, forza e resistenza.

Il test di autovalutazione è qualificato scientificamente tramite la Medicina dello sport della Rehaklinik Bellikon.

La valutazione avviene sulla base di valori di riferimento registrati (studi bibliografici).

Per concludere:

- ❖ Risultati online (download possibile).
- ❖ Voce nel calendario per la ripetizione tra 3 mesi.
- ❖ Indicazione delle raccomandazioni sul movimento HEPA.



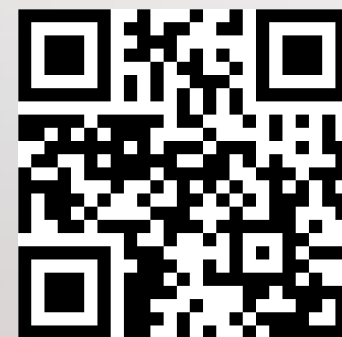


Test di fitness

Verifica in pochi minuti la tua forma fisica!

- max. 10 minuti
- Preparare una sedia, metro opzionale
- Salva i risultati e confrontali con il prossimo test fra tre mesi

Iniziare il test di fitness



suva