

Vorwort

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für den Prüfplan dieses Praxistests interessieren. Dieses Dokument gibt Ihnen einen umfassenden Überblick über die Methoden und Verfahren, mit denen wir den praktischen Teil des Tests ausgewertet haben. Unser Ziel ist es, Ihnen eine transparente und nachvollziehbare Grundlage zur Verfügung zu stellen, die es Ihnen ermöglicht, die Qualität und Eignung der getesteten Produkte eigenständig zu beurteilen.

In diesem Dokument wird detailliert erläutert, wie die Kriterien im praktischen Teil dieses Tests bewertet wurden und wie die Punkteverteilung zustande kam. Ein besonderes Merkmal unserer Tests ist, dass die Produkte von Verbrauchern in realen Anwendungssituationen geprüft werden, anstatt in einem Laborumfeld. Dies stellt sicher, dass die Ergebnisse die tatsächliche Nutzererfahrung widerspiegeln und für Sie als Verbraucher besonders relevant sind, aber dadurch auch subjektive Eindrücke wiedergeben können. Unsere Praxistests sind auf eine Dauer von zwei bis drei Wochen ausgelegt, um eine realistische und praxisnahe Bewertung zu gewährleisten.

Wenn Sie sich auch für die Bewertung unserer anderen Testkriterien wie Verpackung und Inhalt, Produktverarbeitung und Erscheinungsbild oder Preis-Leistungs-Verhältnis interessieren, können Sie dies in unserem allgemeingültigen Dokument zum Evaluierungsprozess nachlesen. Wir testen die Kriterien nach einem standardisierten Verfahren. In diesem Dokument, dem Prüfplan, liegt der Fokus ausschließlich darauf, wie der Praxistest durchgeführt wurde. Dieser Teil variiert von Produkt zu Produkt und ist daher nicht standardisierbar. Aus diesem Grund erstellen wir für jedes Produkt einen individuellen Prüfplan, der transparent zugänglich ist.

Inhalt und Aufbau des Dokuments:

1. Testdurchführung

In diesem Abschnitt wird detailliert beschrieben, wie die Tests durchgeführt wurden. Jeder Testschritt wird präzise erläutert, um die Nachvollziehbarkeit der Ergebnisse sicherzustellen. Die Testdurchführung ist in mehrere Schritte unterteilt, die für jedes Kriterium spezifisch beschrieben werden.

2. Punkteverteilung

Dieser Abschnitt gibt einen Überblick über die Bewertungsskala, nach der die Punkte vergeben wurden. Die Punkteverteilung wird für jedes Kriterium separat dargestellt, sodass die Leistung der Produkte in den verschiedenen Bereichen nachvollzogen werden kann.

Unser Prüfplan zielt darauf ab, eine umfassende und transparente Bewertung der Produkte zu gewährleisten. Durch die detaillierte Beschreibung der Testmethoden und die klare Punkteverteilung möchten wir Ihnen ein zuverlässiges Werkzeug an die Hand geben, um fundierte Entscheidungen treffen zu können.

Auf den nächsten Seiten werden die einzelnen Prüfkriterien, die detaillierte Testdurchführung sowie die Punkteverteilung genauer erläutert.

Ihr Prüfengel Team

1. Griffigkeit des Haltegriffs

Testdurchführung:

Schritt 1: Der Gymnastikstab wurde in die Hand genommen, und es wurde geprüft, wie gut der Haltegriff in der Hand liegt.

In diesem Schritt wurde der Gymnastikstab mit trockenen Händen fest umschlossen. Es wurde beobachtet, ob der Griff unabhängig von der Handposition ohne Anstrengung gehalten werden kann, und wie sicher er sich anfühlt. Eventuelle Bewegungen des Stabs in der Hand wurden protokolliert, um die Stabilität und die Bequemlichkeit des Haltegriffs zu bewerten.

Schritt 2: Der Haltegriff wurde leicht angefeuchtet, um die Griffigkeit unter schweißtreibenden Bedingungen zu simulieren.

Hierbei wurde Wasser verwendet, um die Hände leicht zu befeuchten, bevor der Stab gehalten wurde. Die Veränderung in der Griffigkeit wurde genau beobachtet, insbesondere ob der Stab unter diesen Bedingungen abrutscht oder weiterhin fest gehalten werden kann. Besondere Aufmerksamkeit wurde darauf gelegt, wie der Griff beim Heben, Schwenken oder Drehen des Stabs reagiert.

Schritt 3: Verschiedene Grifftechniken wurden ausprobiert, um die Vielseitigkeit des Haltegriffs zu testen. Es wurden unterschiedliche Handpositionen und Griffstärken verwendet, um zu sehen, wie sich der Stab an die variierenden Handstellungen anpasst. Dazu gehörten unter anderem Grifftechniken wie Überhand-, Unterhand- und Zangengriffe. Der Fokus lag darauf, die Flexibilität des Materials und die Veränderung der Griffigkeit in Abhängigkeit von der Handposition zu bewerten.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Der Haltegriff ist sowohl trocken als auch feucht sehr griffig, ohne Rutschen oder Unsicherheit. Diese Höchstpunktzahl wird vergeben, wenn der Stab bei allen durchgeführten Tests stabil und sicher in der Hand liegt, ohne jegliche Anzeichen von Rutschen, ungeachtet der Handposition oder Feuchtigkeit.

90 Punkte: Der Haltegriff ist überwiegend griffig, leichte Unsicherheiten bei Feuchtigkeit. Der Stab zeigt generell gute Griffigkeit, jedoch werden minimale Rutschtbewegungen festgestellt, wenn er mit feuchter Hand gehalten wird.

80 Punkte: Der Haltegriff bietet gute Griffigkeit, verliert jedoch etwas an Halt bei Feuchtigkeit. Unter normalen Bedingungen ist die Griffigkeit zuverlässig, jedoch wird eine merkliche Abnahme der Stabilität bei feuchten Bedingungen festgestellt.

70 Punkte: Griffigkeit ist in Ordnung, jedoch deutlich beeinträchtigt bei Feuchtigkeit. Hier ist die Griffigkeit akzeptabel, aber unter simulierten schweißtreibenden Bedingungen wird eine signifikante Abnahme festgestellt, die die Sicherheit des Griffs beeinträchtigt.

60 Punkte: Ausreichende Griffigkeit, aber Probleme bei Feuchtigkeit und unterschiedlichen Grifftechniken. Die Stabilität ist insgesamt akzeptabel, doch sowohl Feuchtigkeit als auch verschiedene Grifftechniken führen zu erkennbarem Rutschen oder Unsicherheiten im Halt.

50 Punkte: Spürbare Unsicherheiten bei der Griffigkeit, sowohl trocken als auch feucht. Hier treten Unsicherheiten auf, die die sichere Benutzung des Stabs beeinträchtigen können; Rutschen und Instabilität sind sowohl bei trockenen als auch bei feuchten Händen präsent.

40 Punkte: Griffigkeit ist unzureichend, insbesondere bei Feuchtigkeit. Der Haltegriff bietet kaum Stabilität, besonders wenn die Hände feucht sind, was zu regelmäßigem, signifikantem Rutschen führt.

30 Punkte: Griffigkeit ist mangelhaft, der Stab rutscht leicht aus der Hand. Hier ist der Halt allgemein schwach, der Stab rutscht häufig aus der Hand, was ein sicheres Handling nahezu unmöglich macht.

20 Punkte: Griffigkeit ist sehr schlecht, es besteht ständige Unsicherheit im Griff.
Es fehlt fast völlig an Stabilität, was zu konstanten Rutsch- und Unsicherheitsgefühlen während des Gebrauchs führt.

10 Punkte: Der Haltegriff ist unbrauchbar, da er keinerlei Griffigkeit bietet.
Der Stab kann weder trocken noch feucht sicher gehalten werden; er rutscht permanent weg und ist damit unbrauchbar für seine vorgesehene Funktion.

2. Geräuscentwicklung bei Nutzung

Testdurchführung:

Schritt 1: Der Gymnastikstab wurde in einem ruhigen Raum geschwungen, um die Geräuscentwicklung zu beurteilen.

In einem speziell vorbereiteten, schallisolierten Raum mit minimalem Hintergrundgeräuschpegel schwang ein erfahrener Tester den Gymnastikstab kontinuierlich. Dabei konzentrierte sich der Tester auf die Erfassung sowohl der Intensität als auch der Art der Geräusche, die während der Schwingbewegung entstanden. Ziel war es, die Ausgangspunkt-Lautstärke und Tonhöhe der Geräuscentwicklung unter idealisierten Bedingungen zu bestimmen.

Schritt 2: Der Stab wurde mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten geschwungen, um die Veränderung der Geräuscentwicklung zu beobachten.

Der Tester führte den Gymnastikstab sukzessive in verschiedenen Geschwindigkeitsbereichen von langsam bis sehr schnell aus, um festzustellen, ob und wie sich die Geräuschkulisse verändert. Dabei wurde besonders darauf geachtet, ob mit steigender Geschwindigkeit der Geräuschpegel zunahm oder ob gegebenenfalls bestimmte unangenehme Tonfrequenzen hervortraten, die zu einer störenden Lärmemission führen könnten.

Schritt 3: Der Stab wurde in verschiedenen Winkeln geschwungen, um zu testen, ob die Geräuscentwicklung abhängig von der Schwingrichtung variiert.

In dieser Phase der Testdurchführung drehte der Tester den Gymnastikstab in verschiedenen Schwingwinkeln, von horizontalen zu vertikalen Bewegungen, und notierte die Unterschiede in der Geräuschkulisse. Es wurde speziell darauf geachtet, ob bestimmte Winkeleinstellungen zu einer Zunahme der Lautstärke oder zu einer Veränderung des Geräuschcharakters führten.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Diese Punktzahl wird erreicht, wenn der Gymnastikstab bei sämtlichen getesteten Geschwindigkeiten und Winkeln nahezu geräuschlos agiert. Es sind im Wesentlichen keine akustisch wahrnehmbaren Geräusche feststellbar.

90 Punkte: Diese Punktzahl wird zugeteilt, wenn der Stab im Verlauf der Tests nur sehr leise Geräusche produziert, die kaum wahrnehmbar und absolut nicht störend sind.

80 Punkte: Diese Punktzahl wird vergeben, wenn der Stab während der Tests leise Geräusche erzeugt, die jedoch bei intensiverer Nutzung oder höheren Geschwindigkeiten leicht zunehmen, jedoch das Nutzungserlebnis nicht massiv beeinträchtigen.

70 Punkte: Diese Bewertung erfolgt, wenn der Gymnastikstab moderate Geräusche macht, die ab bestimmten Geschwindigkeiten auffälliger werden, jedoch keine unmittelbare Störung darstellen.

60 Punkte: Diese Punktzahl wird gegeben, wenn der Stab deutlich hörbare Geräusche entwickelt, die jedoch als nicht belastend wahrgenommen werden.

50 Punkte: Die Geräusche des Stabs sind auffällig und könnten bei langfristiger Nutzung störend wirken, was zu einem Punktabzug führt.

40 Punkte: Bei dieser Punktzahl wird angenommen, dass die Geräuscentwicklung störend ist und das Nutzungserlebnis des Stabs negativ beeinflusst.

30 Punkte: Der Stab verursacht eine starke Geräuscentwicklung, die das Gebrauchserlebnis erheblich stört oder als unangenehm wahrgenommen wird.

20 Punkte: Sehr laute und deutlich störende Geräusche treten unabhängig von der angewandten Nutzungsgeschwindigkeit oder -winkel auf, was einen erheblichen Punktabzug mit sich bringt.

10 Punkte: Diese niedrigste Punktzahl wird vergeben, wenn die Geräuscentwicklung des Stabs derart unzumutbar ist, dass eine sinnvolle Nutzung kaum mehr möglich erscheint.

3. Bequeme Handhabung

Testdurchführung:

Schritt 1: Der Stab wurde in verschiedenen Griffpositionen gehalten, um die allgemeine Bequemlichkeit zu testen.

Für diesen Schritt wurden mehrere Teilnehmer gebeten, den Stab in verschiedenen Griffpositionen zu halten, um zu untersuchen, wie gut er in der Hand liegt. Die Teilnehmer berichteten von ihren Eindrücken, ob der Stab stabil in der Hand verweilte und ob er leicht zu greifen und manövrieren war. Zusätzlich wurde darauf geachtet, ob bestimmte Handpositionen natürliche Bewegungen erlaubten oder ob Anpassungen erforderlich waren.

Schritt 2: Der Stab wurde über einen kurzen Zeitraum von 5 Minuten kontinuierlich geschwungen, um die Handhabung über eine längere Dauer zu prüfen.

In diesem Schritt haben die Tester den Stab für eine Dauer von 5 Minuten ununterbrochen geschwungen. Hierbei wurde besonderes Augenmerk darauf gelegt, ob es zu Ermüdungserscheinungen oder unangenehmen Druckpunkten an den Händen kam. Die Teilnehmer beschrieben ihre Erfahrungen bezüglich des Komforts im Verlauf dieses Tests und ob es zu einer Verringerung der Kontrolle oder des festen Griffs kam.

Schritt 3: Der Stab wurde in Kombination mit anderen Fitnessgeräten genutzt, um die Handhabung in verschiedenen Übungen zu testen.

Dafür wurden verschiedene Übungen durchgeführt, bei denen der Stab in Kombination mit anderen Geräten genutzt wurde. Ziel war es, die Handhabung des Stabs in verschiedenen Trainingssituationen zu prüfen. Es wurde beurteilt, ob der Stab während diverser Bewegungen gut kontrollierbar und leicht zu führen war. Die Tester berichteten darüber, ob ihnen der Stab bei komplexen oder intensiven Bewegungen Halt und Sicherheit bot.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Diese Punktzahl wird erreicht, wenn der Stab in allen getesteten Griffpositionen als extrem bequem empfunden wird, keinerlei Ermüdungs- oder Unbehagensymptome beim kontinuierlichen Schwingen auftreten und er bei allen Übungen tadellos kontrollierbar und intuitiv zu handhaben ist.

90 Punkte: Hierbei wird der Stab als sehr bequem eingeschätzt, jedoch gibt es einige Bewegungen, bei denen leichte Anpassungen nötig sind, um maximalen Komfort und Kontrolle zu gewährleisten.

80 Punkte: Der Stab wird als bequem beurteilt, jedoch treten bei längerer Nutzung kleinere Unannehmlichkeiten auf, die den Gesamteindruck leicht beeinträchtigen.

70 Punkte: Die Bequemlichkeit wird als angemessen eingestuft, allerdings kommt es bei längerer Verwendung zu deutlicheren Ermüdungserscheinungen.

60 Punkte: In dieser Kategorie ist die Bequemlichkeit noch ausreichend, jedoch gibt es spürbare Einschränkungen, insbesondere bei intensiveren Anwendungen oder längerer Nutzungsdauer.

50 Punkte: Die Handhabung des Stabs wird als akzeptabel wahrgenommen, allerdings sind Unannehmlichkeiten vorhanden, die den gesamten Nutzungskomfort beeinträchtigen können.

40 Punkte: Der Stab wird als unbequem angesehen, was das Nutzungserlebnis negativ beeinflusst, da die Handhabung nicht reibungslos verläuft.

30 Punkte: Es besteht eine deutlich unangenehme Handhabung, die den Gebrauch erheblich erschwert und mehr Anpassungsversuche erfordert.

20 Punkte: Der Stab wird als sehr unbequem beschrieben, was die Einsatzmöglichkeiten erheblich einschränkt und zur Frustration der Nutzer führt.

10 Punkte: Diese Punktzahl ergibt sich bei einer unzumutbaren Handhabung, wobei der Stab als kaum nutzbar angesehen wird aufgrund extremer Unannehmlichkeiten oder Ergonomiedefiziten.

4. Gleichmäßigkeit der Schwingungen

Testdurchführung:

Schritt 1: Der Stab wurde gleichmäßig geschwungen, um die Konstanz der Schwingbewegungen zu beurteilen.

In diesem Schritt wurde der Stab mit gleichmäßiger Geschwindigkeit und stets gleicher räumlicher Ausrichtung bewegt, um zu untersuchen, ob die Schwingungen gleichmäßig und ohne ungewollte Abweichungen erfolgen. Die Beobachtung zielte darauf ab, zufällige Bewegungen oder Unregelmäßigkeiten in der Schwingungsbewegung zu identifizieren, die auf konstruktive oder materialbedingte Unzulänglichkeiten hinweisen könnten.

Schritt 2: Der Stab wurde in verschiedenen Geschwindigkeiten und Intensitäten geschwungen, um die Stabilität der Schwingung zu testen.

Im zweiten Schritt erfolgte das Schwingen des Stabes unter unterschiedlichen Belastungen und mit variierender Geschwindigkeit. Das Ziel war es zu prüfen, ob der Stab fähig ist, auch bei höherer Belastung und schnelleren Bewegungen stabil zu bleiben und keine verstärkten Abweichungen oder Mangelerscheinungen zu zeigen. Diese Beobachtungen tragen erheblich zur Bewertung der Einsatzfähigkeit des Stabes unter intensiver Belastung bei.

Schritt 3: Der Stab wurde in verschiedenen Richtungen geschwungen, um die Gleichmäßigkeit der Schwingung in unterschiedlichen Winkeln zu prüfen.

Hierbei wurde der Stab gezielt in verschiedenen Winkeln und Bewegungsrichtungen geschwungen. Ziel war es, eventuelle Instabilitäten oder Unregelmäßigkeiten in der Gleichmäßigkeit der Schwingungen aufzudecken, die nur bei spezifischen Bewegungsrichtungen auftreten könnten. Diese Art der Prüfung hilft, mögliche konstruktionsbedingte Schwächen oder Einschränkungen zu identifizieren.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Der Stab schwingt in jeder getesteten Situation, unabhängig von Richtung, Geschwindigkeit oder Intensität, vollständig gleichmäßig und stabil. Es sind keinerlei Abweichungen oder unerwartete Bewegungen zu beobachten.

90 Punkte: Der Stab zeigt sehr gleichmäßige Schwingungen, mit lediglich geringen Abweichungen unter extremen Testbedingungen, die die Funktionalität nicht beeinträchtigen.

80 Punkte: Die Schwingungen sind weitestgehend gleichmäßig, jedoch sind kleinere Unregelmäßigkeiten bei hoher Intensität wahrnehmbar, die an der Grenze des Akzeptablen liegen.

70 Punkte: Die Gleichmäßigkeit der Schwingungen wird als akzeptabel bewertet, mit jedoch spürbaren Instabilitäten, die bei bestimmten Bewegungen erkennbar sind und möglicherweise die Nutzung einschränken könnten.

60 Punkte: Die Gleichmäßigkeit der Schwingungen ist grundsätzlich ausreichend, jedoch treten bei intensiver Nutzung deutliche Abweichungen auf, die die Wahrnehmung der Stabilität beeinträchtigen.

50 Punkte: Die Schwingungen weisen signifikante Unregelmäßigkeiten auf, die das Nutzungserlebnis merklich beeinträchtigen und auf eine nicht optimale Konstruktion schließen lassen.

40 Punkte: Deutlich erkennbare Instabilitäten bei den Schwingbewegungen erschweren den Gebrauch erheblich und deuten auf wesentliche konstruktive Mängel hin.

30 Punkte: Die Schwingungen sind so unregelmäßig, dass der Gebrauch stark eingeschränkt wird und der Stab in seiner Funktion stark limitiert ist.

20 Punkte: Sehr instabile Schwingungen machen den Stab nahezu unbrauchbar, indem sie die Funktionalität massiv einschränken.

10 Punkte: Die Schwingungseigenschaften des Stabes sind dermaßen unbrauchbar, dass er nicht mehr als funktionstüchtig angesehen werden kann und seine Einsatzfähigkeit vollständig verloren geht.

5. Komfort während längerer Nutzung

Testdurchführung:

Schritt 1: Der Stab wurde über einen längeren Zeitraum von 10 Minuten kontinuierlich genutzt, um den Komfort zu testen.

In diesem Schritt wurde der Stab von mehreren Testpersonen über einen Zeitraum von exakt 10 Minuten ununterbrochen verwendet. Die Testpersonen wurden gebeten, während der gesamten Dauer verschiedene Bewegungen auszuführen, die typisch für die Verwendung dieses Stabs sind. Besonders geachtet wurde darauf, ob die Testpersonen Ermüdungserscheinungen in den Händen oder Unterarmen verspürten oder ob bei längerem Halten des Stabs Unannehmlichkeiten auftraten. Jede Veränderung im Griffverhalten oder in der Körperhaltung aufgrund des Komforts wurde dokumentiert.

Schritt 2: Der Stab wurde bei verschiedenen Übungen eingesetzt, um den Komfort in verschiedenen Anwendungsszenarien zu beurteilen.

Hierbei führten die Testpersonen eine Reihe von typischen Übungen durch, bei denen der Stab zum Einsatz kommt. Dazu gehörten Bewegungen mit wechselnden Geschwindigkeiten und Intensitätsstufen. Die Testpersonen wurden beobachtet und befragt, ob der Stab bei unterschiedlichen dynamischen Bewegungen und Belastungen als bequem empfunden wurde. Jede Rückmeldung hinsichtlich der Stabilität und Handhabung des Stabs wurde präzise erfasst, um die Vielseitigkeit des Komforts bei differenten Anwendungen zu bewerten.

Schritt 3: Der Stab wurde in Kombination mit anderen Fitnessgeräten genutzt, um den langfristigen Komfort in einem umfassenden Workout zu prüfen.

Schließlich wurden die Testpersonen gebeten, den Stab in einer intensiveren Trainingseinheit zu benutzen, die zusätzliche Geräte einschloss, um einen vollständigen Trainingssatz zu simulieren. Das Hauptaugenmerk lag darauf, zu untersuchen, ob der Stab auch bei mehrstufigen, kraftvollen Bewegungen und in Kombination mit anderen Trainingsinstrumenten angenehm in der Hand lag. Die Testpersonen bewerteten das Gesamtgefühl während der Belastung, unter besonderer Berücksichtigung der Grifffestigkeit und der Materialeigenschaften bei schweißbedingter Feuchtigkeit.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Der Stab bietet auch bei langer Nutzung maximalen Komfort ohne jegliche Unannehmlichkeiten. Dieser Wert wurde verdient, wenn keine Beschwerden oder Anpassungen notwendig waren, auch nach wiederholtem Gebrauch.

90 Punkte: Sehr hoher Komfort, leichte Anpassungen erforderlich bei intensiver Nutzung. Um diese Punktzahl zu erreichen, mussten nur geringfügige Änderungen, wie Handanpassungen, vorgenommen werden, die den Komfort nicht wesentlich beeinträchtigten.

80 Punkte: Hoher Komfort, kleinere Unannehmlichkeiten bei sehr langen Workouts. Einige Testpersonen empfanden nach ausgedehnten Übungen mäßige Unannehmlichkeiten.

70 Punkte: Angemessener Komfort, jedoch spürbare Ermüdung bei längerem Gebrauch. Hier bemerkten mehrere Personen deutlich fühlbare Müdigkeit oder leichte Schmerzen.

60 Punkte: Komfort ist ausreichend, jedoch deutliche Einschränkungen bei intensiver Nutzung. Der Komfort wurde als ausreichend angesehen, aber häufigere und spürbare Pausen waren nötig.

50 Punkte: Komfort ist akzeptabel, aber nicht ohne Unannehmlichkeiten. Der Komfort bedurfte größerer Anstrengung der Testpersonen, um unangenehme Empfindungen zu minimieren.

40 Punkte: Unbequemer bei längerer Nutzung, was das Nutzungserlebnis beeinträchtigt. Mehrere Rückmeldungen zu störendem Druck oder Reibung während des Tests.

30 Punkte: Deutlich unbequemer, was den Gebrauch bei langen Workouts erschwert. Mehrere Testpersonen haben angegeben, den Stab bei langen Einheiten vermeiden zu wollen.

20 Punkte: Sehr unbequemer, der Gebrauch ist stark eingeschränkt. Der Stab erforderte häufige Pausen wegen erheblicher Komforteinbußen.

10 Punkte: Unzumutbarer Komfort, der Stab ist kaum nutzbar über längere Zeiträume. Die Testpersonen empfahlen aus Komfortgründen von der Verwendung abzusehen.