

## **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 sowie den Bewertungen von Verbrauchern 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 Institut

## 1. Elastizität der Bänder

### Testdurchführung:

Schritt 1: Das erste Band wurde an einem festen Punkt im Haus befestigt.

Das Band wurde sorgfältig an einem stabilen Möbelstück befestigt, um sicherzustellen, dass es während des gesamten Testverfahrens nicht verrutscht oder seine Position verändert. Dies ist wichtig, um genaue und konsistente Testergebnisse zu gewährleisten. Die Stabilität des Möbelstücks wurde vor Beginn des Tests überprüft, um sicherzustellen, dass es dem erforderlichen Widerstand standhält.

Schritt 2: Das Band wurde auf seine maximale Länge gedehnt.

Mit Vorsicht und gleichmäßiger Kraft wurde das Band langsam gedehnt, bis es seine maximale Länge erreichte. Während des Dehnvorgangs wurde beobachtet, wie sich das Band verhielt, insbesondere wie es sich ausdehnte und ob Anzeichen von Materialermüdung oder Veränderungen in der Elastizität zu erkennen waren. Der Dehnvorgang wurde gleichmäßig durchgeführt, um einen plötzlichen Ruck oder unerwünschte Beschädigungen zu vermeiden.

Schritt 3: Der Dehnungsgrad wurde gemessen und notiert.

Ein präzises Maßband wurde verwendet, um die Länge des voll gedehnten Bandes zu messen. Die ursprüngliche Länge des Bandes wurde mit der maximierten Länge verglichen, um den Dehnungsgrad (die prozentuale Verlängerung des Bandes) zu berechnen. Diese Daten wurden sorgfältig notiert, um sie später auswerten zu können.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Band kehrt vollständig in seine ursprüngliche Form zurück und zeigt keine Anzeichen von Abnutzung.

Das Band hat nach dem Dehnen vollständig seine ursprüngliche Länge zurückerlangt und weist keinerlei sichtbare Abnutzungserscheinungen, Risse oder Verformungen auf. Es zeigt keinerlei Anzeichen von Materialermüdung oder Schwächen.

90 Punkte: Band kehrt nahezu vollständig zurück, minimale Abnutzung erkennbar.

Das Band kehrt fast vollständig in seine ursprüngliche Länge zurück, jedoch sind kleine Anzeichen von Abnutzung erkennbar, wie geringfügige Materialermüdung oder minimale Verformungen, die aber die Funktionsfähigkeit des Bandes nicht beeinträchtigen.

80 Punkte: Band kehrt größtenteils zurück, leichte Abnutzung erkennbar.

Das Band hat sich größtenteils in seine ursprüngliche Länge zurückgezogen, zeigt jedoch leichte Abnutzung wie kleine Risse oder Dehnverformungen, die eine leichte Abweichung von der originalen Länge bedingen.

70 Punkte: Band zeigt merkliche Abnutzung und kehrt nicht vollständig zurück.

Hier kehrt das Band nicht vollständig in seine ursprüngliche Form zurück und weist merkliche Abnutzungserscheinungen wie sichtbare Dehnungsverformungen oder Risse auf, die seine Elastizität und Leistung beeinträchtigen.

60 Punkte: Band zeigt deutliche Abnutzung und kehrt nur teilweise zurück.

Das Band kann seine ursprüngliche Form nur teilweise wiederherstellen und zeigt deutliche Abnutzung in Form von tieferen Rissen, signifikanten Verformungen oder erkennbarer Schwächung des Materials.

50 Punkte: Band hat signifikante Schäden und kehrt kaum zurück.

Das Band weist signifikante Schäden wie tiefe, durchgehende Risse oder starke Materialermüdung auf und kehrt kaum in seine ursprüngliche Form zurück, verliert deutlich an Elastizität.

40 Punkte: Band ist stark beschädigt und verliert seine Elastizität.

Die Elastizität des Bandes ist stark beeinträchtigt. Es zeigt große Risse, erhebliche Verformungen und seine Fähigkeit, zurückzuspringen, ist stark reduziert. Das Material weist deutliche Schwächen auf.

30 Punkte: Band ist nahezu unbrauchbar, zeigt große Schäden.

Das Band ist fast unbrauchbar und zeigt beträchtliche Schäden und Verformungen. Es zeigt eine sehr geringe Rückkehr in die ursprüngliche Form und ist stark geschwächt.

20 Punkte: Band ist zerrissen oder extrem abgenutzt.

Das Band ist entweder komplett zerrissen oder weist so hohe Abnutzungserscheinungen auf, dass es seine Elastizität zur Gänze verloren hat. Es kann seine ursprüngliche Form nicht wiederherstellen.

10 Punkte: Band ist vollständig unbrauchbar und zeigt keine Elastizität mehr.

Das Band ist vollständig unbrauchbar geworden, zeigt keine Elastizität und ist nicht mehr in der Lage, in die ursprüngliche Form zurückzukehren. Es ist entweder vollständig zerrissen oder weist extreme Materialermüdung auf.

## 2. Komfort der Griffe

### Testdurchführung:

Schritt 1: Die Griffe wurden an den Widerstandsbändern befestigt.

Die Griffe wurden gemäß den Anweisungen des Herstellers an den Enden der Widerstandsbänder angebracht. Dies beinhaltete das vorsichtige Einführen der Bänder in die dafür vorgesehenen Öffnungen der Griffe und das anschließende Sicherstellen, dass die Bänder fest und sicher in den Griffen sitzen. Vor Beginn der Übungen wurde geprüft, dass alle Verbindungen stabil und korrekt montiert sind.

Schritt 2: Verschiedene Übungen wurden mit den Griffen durchgeführt.

Um den Komfort der Griffe unter realistischen Bedingungen zu testen, wurden mehrere Übungen mit unterschiedlichen Belastungsstufen ausgeführt. Dazu gehörten beispielsweise Bizeps-Curls, bei denen die Griffe in der Zugphase intensiv beansprucht wurden, und Schulterdrücken, das die Griffe während des gesamten Bewegungsablaufs in einem festen Griff hielt. Die Übungen wurden über einen längeren Zeitraum und in mehreren Wiederholungssätzen durchgeführt, um eine umfassende Bewertung zu ermöglichen.

Schritt 3: Die Griffe wurden auf Komfort und Haltbarkeit überprüft.

Während der Übungen wurde kontinuierlich darauf geachtet, wie angenehm die Griffe in der Hand lagen. Faktoren wie die Oberflächenbeschaffenheit, ergonomische Form und Polsterung der Griffe wurden dabei bewertet. Zudem wurde die Haltbarkeit der Griffe über die gesamte Testdauer beobachtet. Hierbei wurde speziell auf Materialermüdung, Abnutzungserscheinungen und die Stabilität der Befestigungspunkte geachtet, um sicherzustellen, dass die Griffe auch bei intensiver Nutzung ihre Funktionstüchtigkeit bewahren.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Griffe sind sehr bequem und zeigen keine Abnutzung.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Griffe während der gesamten Übungen äußerst komfortabel in der Hand liegen und nach Abschluss der Testphase keinerlei Abnutzungserscheinungen oder Materialermüdung aufweisen.

90 Punkte: Griffe sind bequem, minimale Abnutzung erkennbar.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Griffe insgesamt komfortabel sind und nur sehr geringe, kaum sichtbare Abnutzung nach intensiver Nutzung auftritt. Der Nutzungskomfort bleibt nahezu unverändert.

80 Punkte: Griffe sind größtenteils bequem, leichte Abnutzung.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Griffe hauptsächlich bequem sind, aber leichte Spuren von Abnutzung zeigen, die jedoch keinen wesentlichen Einfluss auf den Nutzungskomfort haben.

70 Punkte: Griffe zeigen merkliche Abnutzung, aber noch akzeptabel.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn deutlichere Abnutzungserscheinungen erkennbar sind, die jedoch die Gebrauchstauglichkeit und den Komfort der Griffe noch nicht wesentlich beeinträchtigen.

60 Punkte: Griffe sind weniger bequem und zeigen deutliche Abnutzung.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Griffe im Gebrauch weniger komfortabel sind und eindeutig erkennbare Abnutzungsvorgänge zeigen, die den Nutzen beeinträchtigen.

50 Punkte: Griffe sind unbequem und zeigen signifikante Abnutzung.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Griffe während der Übungen als unbequem empfunden werden und erhebliche Abnutzung oder Materialschäden auftreten.

40 Punkte: Griffe sind sehr unbequem und nicht mehr gut nutzbar.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Griffe stark an Komfort verlieren und ihre Nutzbarkeit aufgrund erheblicher Abnutzung und Schäden stark eingeschränkt ist.

30 Punkte: Griffe sind nahezu unbrauchbar, große Schäden.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Griffe aufgrund drastischer Abnutzung und deutlicher Materialschäden kaum noch funktionsfähig sind und der Komfort erheblich beeinträchtigt ist.

20 Punkte: Griffe sind stark beschädigt und unbrauchbar.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Griffe aufgrund schwerer Beschädigungen während der Testphase nicht mehr verwendet werden können und nahezu keinen Komfort mehr bieten.

10 Punkte: Griffe sind vollständig unbrauchbar und zeigen große Mängel.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Griffe aufgrund erheblicher Mängel und Totalschäden vollkommen unbrauchbar sind und keinerlei Komfort oder Funktionalität mehr bieten.

### 3. Robustheit der Fußschlaufen

#### Testdurchführung:

Schritt 1: Die Fußschlaufen wurden an den Widerstandsbändern befestigt.

Die Fußschlaufen wurden gemäß den Anweisungen sicher an den Enden der Widerstandsbänder angebracht. Es wurde darauf geachtet, dass alle Befestigungselemente ordnungsgemäß verschlossen und die Bänder fest an den Schlaufen fixiert wurden. Jegliche Schlupflöcher oder Lockerungen, die potentiell die Integrität der Fußschlaufen beeinträchtigen könnten, wurden vermieden.

Schritt 2: Verschiedene Beinübungen wurden durchgeführt.

Verschiedene zielgerichtete Beinübungen wie Beinheber, Kniebeugen, Lungen (Ausfallschritte) und seitliche Beinhebungen wurden durchgeführt. Diese Übungen wurden in mehreren Sätzen mit unterschiedlicher Intensität ausgeführt, um sicherzustellen, dass die Fußschlaufen bei variierenden Belastungen getestet werden. Besondere Aufmerksamkeit wurde dabei auf die Bewegungsabläufe und den Druck auf die Befestigungspunkte gerichtet.

Schritt 3: Die Fußschlaufen wurden auf Stabilität und Komfort überprüft.

Während der Übungen und nach deren Abschluss wurde die Stabilität der Fußschlaufen systematisch überprüft. Es wurde überprüft, ob die Schlaufen sicher und fest an den Widerstandsbändern blieben und keine Anzeichen von Materialermüdung oder -versagen aufwiesen. Zudem wurden die Schlaufen auf ihren Tragekomfort bei längerer Nutzung geprüft, um sicherzustellen, dass sie keine Druckstellen verursachen oder unangenehm zu tragen sind. Schließlich wurde die Haltbarkeit durch visuelle Inspektion und manuelle Belastung getestet, um jegliche Zeichen von Verschleiß oder Beschädigungen zu identifizieren.

#### Punkteverteilung:

100 Punkte: Fußschlaufen sind sehr robust und zeigen keine Abnutzung.

Die Fußschlaufen haben alle Testphasen ohne jegliche Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigungen durchlaufen. Sie blieben stabil und fest verbunden und verursachten keinen Unbehagen.

90 Punkte: Fußschlaufen sind robust, minimale Abnutzung erkennbar.

Die Fußschlaufen zeigten lediglich sehr geringe Abnutzungsspuren, die die Funktionalität und den Komfort nicht beeinträchtigten. Die Schlaufen blieben während der gesamten Tests stabil.

80 Punkte: Fußschlaufen sind größtenteils robust, leichte Abnutzung.

Leichte Abnutzungsspuren waren sichtbar, jedoch beeinträchtigten sie die grundlegende Funktionalität und die Stabilität der Fußschlaufen nicht. Der Tragekomfort blieb größtenteils erhalten.

70 Punkte: Fußschlaufen zeigen merkliche Abnutzung, aber noch akzeptabel.

Die Fußschlaufen wiesen merkliche Abnutzungsspuren auf, die zwar sichtbar, aber noch im akzeptablen Bereich waren. Ihre Stabilität und Gebrauchstauglichkeit waren noch gewährleistet.

60 Punkte: Fußschlaufen sind weniger robust und zeigen deutliche Abnutzung.

Deutliche Abnutzungsspuren beeinträchtigten die Stabilität und den Komfort der Fußschlaufen. Die robuste Nutzung war eingeschränkt, jedoch konnten die Schlaufen noch genutzt werden.

50 Punkte: Fußschlaufen sind nicht sehr robust und zeigen signifikante Abnutzung.

Signifikante Abnutzung sorgte dafür, dass die Fußschlaufen nur noch begrenzt stabil und weniger komfortabel waren. Die Haltbarkeit war spürbar reduziert.

40 Punkte: Fußschlaufen sind sehr wenig robust und nicht mehr gut nutzbar.

Die Fußschlaufen zeigten umfangreiche Abnutzung und waren nicht mehr gut für vorgesehenen Übungen geeignet. Stabilität und Komfort waren stark beeinträchtigt.

30 Punkte: Fußschlaufen sind nahezu unbrauchbar, große Schäden.

Große Schäden und erhebliche Abnutzung machten die Fußschlaufen nahezu unbrauchbar. Die Sicherheit beim Einsatz war nicht mehr gewährleistet.

20 Punkte: Fußschlaufen sind stark beschädigt und unbrauchbar.

Die Fußschlaufen waren stark beschädigt, zeigten umfassenden Materialverschleiß und waren dadurch nicht mehr nutzbar. Jede weitere Verwendung wäre unsicher.

10 Punkte: Fußschlaufen sind vollständig unbrauchbar und zeigen große Mängel.

Die Fußschlaufen waren vollständig kaputt und zeigten zahlreiche strukturelle Mängel, die eine Verwendung vollständig ausschlossen.

#### **4. Stabilität des Türankers**

##### **Testdurchführung:**

Schritt 1: Der Türanker wurde an einer stabilen Tür montiert.

Der Türanker wurde gemäß den präzisen Anweisungen des Herstellers an einer robusten, im Haus befindlichen Tür angebracht. Hierfür wurde zunächst die Stabilität der Tür selbst überprüft, um sicherzustellen, dass sie sich für den Test eignet. Anschließend wurde der Türanker in die vorgesehene Position gebracht und sorgsam befestigt, wobei darauf geachtet wurde, dass alle Befestigungselemente korrekt und vollständig eingesetzt waren.

Schritt 2: Verschiedene Übungen wurden durchgeführt.

Um die Stabilität des Türankers auf die Probe zu stellen, wurden eine Reihe von Übungen ausgeführt. Zu diesen Übungen zählten unter anderem Brustdrücken, bei dem Druck nach vorne ausgeübt wurde, und Rudern, bei dem Zugkraft nach hinten auf den Türanker wirkt. Jede Übung wurde mehrfach wiederholt, um sicherzustellen, dass der Türanker nicht nur kurzfristig, sondern auch unter wiederholter Belastung stabil bleibt. Dabei wurden unterschiedliche Intensitäten und Geschwindigkeiten der Ausführungen berücksichtigt, um eine vielseitige Belastung zu simulieren.

Schritt 3: Der Türanker wurde auf seine Stabilität und Festigkeit überprüft.

Während und nach den Übungen wurde sorgfältig beobachtet, ob der Türanker seine Position hält und keine Anzeichen von Lockerung zeigt. Es wurde geprüft, ob der Türanker bei wiederholter Benutzung in der Tür verbleibt und ob es zu Bewegungen oder Verschiebungen kommt. Zusätzlich wurden sichtbare Mängel oder Beschädigungen an der Verankerung, wie Risse oder Abnutzungsspuren, dokumentiert. Diese Überprüfung erfolgte visuell und durch manuelles Testen der festen Verankerung des Türankers.

##### **Punkteverteilung:**

100 Punkte: Türanker ist sehr stabil und zeigt keine Anzeichen von Lockerung.

Bei keiner der durchgeführten Übungen, unabhängig von der Intensität oder Häufigkeit, wies der Türanker jegliche Form von Bewegung oder Lockerung auf. Er hielt seine Position fest und zeigte auch bei genauerer Inspektion keine Abnutzungserscheinungen.

90 Punkte: Türanker ist stabil, minimale Lockerung erkennbar.

Der Türanker blieb hauptsächlich stabil, jedoch konnte bei genauerer Prüfung eine sehr geringfügige Bewegung oder Lockerung festgestellt werden, welche allerdings die Funktionalität nicht beeinträchtigte.

80 Punkte: Türanker ist größtenteils stabil, leichte Lockerung.

Während der intensiveren Übungen war eine leichte Lockerung des Türankers bemerkbar, die jedoch keine größere Beeinträchtigung der Nutzung darstellte.

70 Punkte: Türanker zeigt merkliche Lockerung, aber noch akzeptabel.

Es war eine merkliche Lockerung des Türankers während der Übungen festzustellen, die Nutzung war jedoch noch als akzeptabel einzustufen, wenn auch nicht unter idealen Bedingungen.

60 Punkte: Türanker ist weniger stabil und zeigt deutliche Lockerung.

Der Türanker wies deutliche Anzeichen von Lockerung auf und bewegte sich während der Übungen spürbar, was die Nutzung einschränkte.

50 Punkte: Türanker ist nicht sehr stabil und zeigt signifikante Lockerung.

Die Stabilität des Türankers war signifikant beeinträchtigt, sodass er sich während der Übungen deutlich bewegte und die sichere Nutzung bezweifelt werden musste.

40 Punkte: Türanker ist sehr wenig stabil und nicht mehr gut nutzbar.

Der Türanker war kaum noch stabil und konnte die Übungen nicht mehr sicher unterstützen, was seine Nutzung stark einschränkte.

30 Punkte: Türanker ist nahezu unbrauchbar, große Schäden.



Der Türanker zeigte große Schäden oder Deformationen, die seine Funktionalität fast vollständig einschränkten, sodass er praktisch nicht mehr nutzbar war.

20 Punkte: Türanker ist stark beschädigt und unbrauchbar.

Es wurden erhebliche Schäden am Türanker festgestellt, welche seine Nutzung unmöglich machten. Er konnte keine Anforderung mehr erfüllen.

10 Punkte: Türanker ist vollständig unbrauchbar und zeigt große Mängel.

Der Türanker war komplett unbrauchbar, wies große strukturelle Mängel auf und konnte keine einzige Übung sicher unterstützen.

## 5. Benutzerfreundlichkeit des Trainingsplans

### Testdurchführung:

Schritt 1: Der Trainingsplan wurde aufmerksam durchgelesen, um eine erste Einschätzung der Verständlichkeit und der klaren Strukturierung zu gewinnen. Dabei wurde auf Details wie Satzbau, Begriffserklärungen, und die logische Anordnung der Inhalte geachtet.

Schritt 2: Die Übungen wurden gemäß dem Trainingsplan durchgeführt. Die im Trainingsplan vorgeschlagenen Übungen wurden in der vorgegebenen Reihenfolge und gemäß den Anweisungen genau und vollständig durchgeführt. Während der Durchführung wurde besonderen Wert darauf gelegt, ob die Anleitungen klar verständlich und praktisch umsetzbar sind. Es wurde beobachtet, ob benötigte Hilfsmittel leicht zugänglich waren und ob die Beschreibungen der Übungen deutlich waren.

Schritt 3: Der Trainingsplan wurde auf Benutzerfreundlichkeit überprüft. Während und nach der Durchführung der Übungen wurde bewertet, wie benutzerfreundlich der Trainingsplan ist. Dies umfasste die Verständlichkeit der Anleitungen, die Klarheit der gegebenen Informationen und die logische Abfolge der Übungen. Zudem wurden eventuelle Hindernisse oder Schwierigkeiten notiert, die bei der Umsetzung der Übungen auftraten, um die Benutzerfreundlichkeit zu bewerten.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Der Trainingsplan ist sehr benutzerfreundlich und leicht verständlich. Alle Informationen sind klar und prägnant dargestellt, und die Übungen lassen sich ohne Probleme umsetzen.

90 Punkte: Der Trainingsplan ist benutzerfreundlich, mit nur minimalen Unklarheiten. Diese Unklarheiten beeinträchtigen jedoch nicht wesentlich die Verständlichkeit und Umsetzbarkeit der Übungen.

80 Punkte: Der Trainingsplan ist größtenteils benutzerfreundlich, weist jedoch einige leichte Unklarheiten auf. Diese Unklarheiten haben eine geringe negative Auswirkung auf die Umsetzung der Übungen.

70 Punkte: Der Trainingsplan zeigt merkliche Unklarheiten, ist jedoch noch akzeptabel. Die Unklarheiten führen dazu, dass einige Übungen schwer verständlich oder umsetzbar sind, beeinträchtigen aber das Gesamtergebnis nicht stark.

60 Punkte: Der Trainingsplan ist weniger benutzerfreundlich und zeigt deutliche Unklarheiten. Diese Unklarheiten erschweren die Nutzung des Plans und behindern die effektive Umsetzung der Übungen merklich.

50 Punkte: Der Trainingsplan ist nicht sehr benutzerfreundlich und zeigt signifikante Unklarheiten. Die Umsetzung der Übungen wird durch diese Unklarheiten stark behindert, und es bedarf zusätzlicher Erklärungen oder Anpassungen.

40 Punkte: Der Trainingsplan ist sehr wenig benutzerfreundlich und nicht mehr gut nutzbar. Die vielen Unklarheiten und Probleme in der Struktur und Beschreibung der Übungen machen die Nutzung des Plans schwierig.

30 Punkte: Der Trainingsplan ist nahezu unbrauchbar, mit großen Unklarheiten und strukturellen Problemen. Die Umsetzung der meisten Übungen ist ohne zusätzliche Erklärungen oder Anpassungen kaum möglich.

20 Punkte: Der Trainingsplan ist stark unverständlich und unbrauchbar. Die Anleitungen sind so unklar und fehlerhaft, dass die Nutzung des Plans nicht erfolgreich durchgeführt werden kann.

10 Punkte: Der Trainingsplan ist vollständig unbrauchbar und zeigt große Mängel. Er enthält gravierende Fehler und ist weder verständlich noch umsetzbar.