

## **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. Ergonomie und Komfort

### Testdurchführung:

Schritt 1: Der Nackenstrecker wurde von fünf verschiedenen Personen mit unterschiedlichen Körpergrößen und -formen getestet.

Fünf Tester mit variierenden Körpergrößen und -formen wurden sorgfältig ausgewählt, um eine repräsentative Stichprobe zu gewährleisten. Jeder Tester legte sich auf eine flache, komfortable Oberfläche, z. B. eine Yoga-Matte oder ein Bett. Der Nackenstrecker wurde unter den Nacken jedes Testers positioniert, um den Komfort und die Ergonomie des Produkts in einer natürlichen Liegeposition beurteilen zu können.

Schritt 2: Jede Person verwendete den Nackenstrecker für eine Dauer von 15 Minuten.

Alle Testpersonen setzten den Nackenstrecker für eine gleichmäßige Zeitspanne von 15 Minuten ein. Während dieser Zeit wurden die Tester gebeten, auf ihre unmittelbaren Empfindungen zu achten, einschließlich jedes Unbehagens oder Komforts, den sie erlebten. Sie notierten ihre Eindrücke und gaben kontinuierlich Feedback darüber, wie sich der Nackenstrecker anfühlt, um sowohl kurzfristige als auch sich entwickelnde Komfortaspekte zu dokumentieren.

Schritt 3: Die Tester wurden gebeten, ihre Bewegungen während der Nutzung zu beobachten.

Während der 15-minütigen Nutzungsdauer wurden die Testpersonen dazu angehalten, auf ihre natürlichen Bewegungen und Anpassungen zu achten. Sie sollten insbesondere die Positionierung ihres Kopfes und die Unterstützung der natürlichen Krümmung ihrer Wirbelsäule durch den Nackenstrecker beobachten. Diese Beobachtungen halfen dabei, die ergonomische Eignung des Nackenstreckers zu bewerten und festzustellen, ob er die korrekte Haltung fördert oder nicht.

Schritt 4: Nach der Nutzung wurden die Tester gebeten, eine Skala von 1 bis 10 zu bewerten, wie angenehm sie den Nackenstrecker empfanden.

Nach Abschluss der 15-minütigen Testperiode füllten die Testpersonen einen Bewertungsbogen aus, auf dem sie den Komfort und die Ergonomie des Nackenstreckers auf einer Skala von 1 bis 10 bewerteten. Diese Bewertung spiegelte ihre subjektive Wahrnehmung des Komforts und der Effektivität des Produkts wider und ermöglichte eine quantifizierbare Messung der Testerfahrungen.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Alle Tester empfanden den Nackenstrecker als äußerst komfortabel und ergonomisch. Diese Punktzahl wird erreicht, wenn alle fünf Tester den Nackenstrecker mit der höchsten Bewertung von 10 auf der Bewertungsskala bewerten und von einem außergewöhnlichen Komfort und einer hervorragenden ergonomischen Unterstützung berichten.

90 Punkte: Vier von fünf Testern berichteten von hohem Komfort und guter Ergonomie. Diese Punktzahl wird vergeben, wenn vier der fünf Tester den Nackenstrecker mit einer Bewertung von 9 oder 10 bewerten und von einem hohen Maß an Komfort und ergonomischer Passform sprechen.

80 Punkte: Drei von fünf Testern empfanden den Nackenstrecker als komfortabel. Diese Punktzahl wird erreicht, wenn drei der fünf Tester den Nackenstrecker mit einer Bewertung von 8 oder höher bewerten und den Komfort als gut einschätzen, jedoch mit einigen geringfügigen Verbesserungsvorschlägen.

70 Punkte: Zwei von fünf Testern fühlten sich wohl, aber es gab leichte Beschwerden. Diese Punktzahl wird vergeben, wenn zwei der fünf Tester den Nackenstrecker als überwiegend komfortabel bewerten (7 oder höher), jedoch leichte Beschwerden oder Verbesserungsvorschläge äußern. Die restlichen Tester könnten eine niedrigere Bewertung abgeben.

60 Punkte: Eine Person empfand den Nackenstrecker als angenehm. Diese Punktzahl wird erreicht, wenn nur einer der fünf Tester den Nackenstrecker als angenehm bewertet, während die anderen Tester durchschnittliche oder geringfügige Beschwerden äußern.

50 Punkte: Alle Tester empfanden den Nackenstrecker als mittelmäßig bequem.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn alle Tester den Nackenstrecker als durchschnittlich komfortabel bewerten und eine Bewertung von 5 oder 6 abgeben, ohne größere Beschwerden zu berichten, aber auch keine herausragenden positiven Aspekte zu vermerken.

40 Punkte: Zwei oder mehr Tester berichteten von leichten Beschwerden.

Diese Punktzahl wird erreicht, wenn zwei oder mehr Tester leichte Beschwerden äußern und der Nackenstrecker insgesamt als wenig komfortabel oder ergonomisch bewertet wird, wobei die Bewertungen unter 5 liegen.

30 Punkte: Mehrere Tester empfanden Unbehagen.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn mehrere (mindestens drei) Tester von deutlichem Unbehagen berichten und die Bewertungen überwiegend niedrig (3 bis 4) sind, was auf wesentliche ergonomische oder Komfortprobleme hinweist.

20 Punkte: Die Mehrheit der Tester empfand den Nackenstrecker als unbequem.

Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Mehrheit der Tester (mindestens drei) den Nackenstrecker als unbequem empfinden und Bewertungen von 2 oder weniger abgeben, was gravierende Mängel in Komfort und Ergonomie signalisiert.

10 Punkte: Alle Tester fanden den Nackenstrecker unangenehm.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn alle fünf Tester den Nackenstrecker als unangenehm bewerten und die niedrigste Bewertung von 1 abgeben, was auf eine vollständige Unzufriedenheit mit dem Produkt hinweist.

## 2. Benutzerfreundlichkeit

### Testdurchführung:

Schritt 1: Der Nackenstrecker wurde von den Testern aus der Verpackung genommen und auf seine Benutzerfreundlichkeit überprüft.

Die Tester packten den Nackenstrecker sorgfältig aus seiner Verpackung aus. Sie achteten darauf, alle enthaltenen Teile zu entnehmen und zu überprüfen, ob alle Lieferbestandteile in einem einwandfreien Zustand vorlagen. Anschließend begannen sie, die beiliegenden Anweisungen zur Handhabung des Geräts zu lesen, um einen Überblick über die Funktionsweise und die Anwendungsprozesse zu erlangen. Es war ihnen nur gestattet, die Anleitung zu verwenden, ohne Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen.

Schritt 2: Die Tester versuchten, den Nackenstrecker ohne jegliche Hilfsmittel zu montieren und zu benutzen. Nachdem die Tester die Anleitung durchgelesen hatten, begannen sie mit dem Aufbau des Nackenstreckers. Sie verzichteten bewusst auf externe Werkzeuge oder Unterstützung. Während des Aufbaus und der ersten Inbetriebnahme des Geräts legten die Tester besonderes Augenmerk auf die Verständlichkeit der Anleitung sowie die Simplizität und Praktikabilität der Nutzungsschritte. Jeder Teilnehmer machte sich Notizen zu den einzelnen Handgriffen und eventuellen Herausforderungen, auf die er stieß.

Schritt 3: Die Tester bewerteten die Benutzerfreundlichkeit auf einer Skala von 1 bis 10, basierend auf ihrem ersten Eindruck und der tatsächlichen Nutzung.

Nach Abschluss der Montage und der ersten Nutzung des Nackenstreckers führten die Tester eine Bewertung auf einer vorgegebenen Skala durch. Sie sollten ihren ersten Eindruck, die Klarheit der Anweisungen und die Einfachheit der Nutzung reflektieren. Dazu nutzte jeder Tester eine Skala von 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden) und verglich persönliche Erwartungen mit der realen Erfahrung.

Schritt 4: Alle aufgetretenen Schwierigkeiten wurden dokumentiert und analysiert.

Während und nach dem Testvorgang hielten die Tester fest, welche Schwierigkeiten und Herausforderungen sich beim Aufbau und der Nutzung des Nackenstreckers ergaben. Diese Dokumentation umfasste sowohl kleinere Probleme wie unklare Anweisungen als auch größere Schwierigkeiten wie technische Mängel oder unpraktische Handhabung. Diese erfassten Daten wurden anschließend analysiert, um Verbesserungspotenziale zu identifizieren und um den Gesamteindruck zu vervollständigen.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Alle Tester fanden den Nackenstrecker sehr einfach zu benutzen und benötigten keine Hilfe. Diese Punktzahl wird erreicht, wenn jeder der Tester sich dazu in der Lage sah, den Nackenstrecker ohne jegliche Probleme zu montieren und zu benutzen, und dabei keinerlei externe Hilfe erforderlich war. Alle fanden die Anleitung klar und die Nutzung intuitiv.

90 Punkte: Vier von fünf Testern empfanden die Nutzung als einfach.

Vier der fünf Tester konnten den Nackenstrecker mit minimalen Schwierigkeiten selbständig nutzen. Ein Tester hatte geringe Probleme, die jedoch nicht maßgeblich waren und die Gesamtbenutzungserfahrung nicht stark beeinträchtigten.

80 Punkte: Drei von fünf Testern konnten den Nackenstrecker ohne Probleme nutzen.

Drei der fünf Tester waren in der Lage, den Nackenstrecker ohne signifikante Hindernisse zu bedienen. Zwei Tester begegneten mehreren kleineren Schwierigkeiten, welche ihre Nutzungserfahrung zum Teil negativ beeinflussten.

70 Punkte: Zwei von fünf Testern fanden die Nutzung einfach, aber es gab kleinere Schwierigkeiten.

Zwei Tester gelang es, den Nackenstrecker weitgehend ohne größere Schwierigkeiten zu benutzen. Die anderen drei Tester hatten kleinere, jedoch nicht unüberwindbare Probleme, die die Nutzung etwas erschwerten.

60 Punkte: Eine Person empfand die Nutzung als einfach, aber die anderen hatten Schwierigkeiten.

Nur ein Tester fand die Nutzung des Nackenstreckers unkompliziert. Die restlichen vier Tester stießen auf diverse Schwierigkeiten und benötigten teilweise Unterstützung oder hatten Schwierigkeiten, die Anleitung korrekt umzusetzen.

50 Punkte: Alle Tester fanden die Nutzung mittelmäßig einfach.

Bei dieser Punktzahl hatten alle Tester eine mittelmäßige Nutzungserfahrung. Keiner war ohne Probleme in der Lage, das Gerät zu bedienen, jedoch war die Mehrheit in der Lage, die Hindernisse mit etwas Mühe zu überwinden.

40 Punkte: Zwei oder mehr Tester hatten erhebliche Schwierigkeiten bei der Nutzung.

Mindestens zwei der Tester stießen auf erhebliche Schwierigkeiten während der Nutzung des Nackenstreckers. Dieser Punktestand spiegelt deutliche Herausforderungen und eventuell unzulängliche Anleitung wider.

30 Punkte: Mehrere Tester empfanden die Nutzung als schwierig.

Mehr als die Hälfte der Tester empfand die Nutzung des Nackenstreckers als schwierig. Es traten wiederholte Probleme auf, sei es durch unklare Anweisungen oder komplizierte Handhabung, was die Gesamtbenutzung stark beeinträchtigte.

20 Punkte: Die Mehrheit der Tester fand die Nutzung sehr schwierig.

Eine deutliche Mehrheit der Tester fand den Nackenstrecker sehr schwer zu bedienen. Die Schwierigkeiten reichten von Unklarheiten in der Anleitung bis hin zu technischen Problemen beim Gebrauch.

10 Punkte: Alle Tester fanden die Nutzung äußerst kompliziert.

Dieser Punktestand wird erreicht, wenn alle Tester erhebliche Probleme hatten, den Nackenstrecker zu montieren und zu benutzen. Die Anleitung war unverständlich, und die Nutzung war weder intuitiv noch einfach, was zu einer äußerst negativen Bewertung führte.

### 3. Anpassungsfähigkeit an verschiedene Nackengrößen

#### Testdurchführung:

Schritt 1: Der Nackenstrecker wurde von Personen mit unterschiedlichen Nackengrößen getestet. Die Tester, eine Gruppe von insgesamt fünf Personen, wurden sorgfältig ausgewählt, um eine breite Spannweite an Nackengrößen abzudecken. Vor der Nutzung des Nackenstreckers maßen die Tester gewissenhaft ihren Nackenumfang mit einem Maßband, um die Ausgangsgrößen zu dokumentieren. Dieses initiale Messen des Nackenumfangs stellte sicher, dass jede nachfolgende Anpassung und Bewertung präzise und auf nachvollziehbaren, genauen Daten beruhte.

Schritt 2: Jede Person verwendete den Nackenstrecker und überprüfte, ob das Gerät gut passt und Unterstützung bietet.

Nachdem die Nackenumfänge gemessen und notiert wurden, begannen die Tester mit der praktischen Nutzung des Nackenstreckers. Sie legten das Gerät an ihrem Nacken an und übten damit verschiedene Bewegungen aus, um die Passform und den Unterstützungsgrad zu überprüfen. Jede Person konzentrierte sich darauf zu bewerten, wie gut der Nackenstrecker sich an die jeweilige Nackengröße anpasst und ob er eine effiziente Unterstützung bei der Nutzung bietet. Anschließend bewerteten sie die Anpassungsfähigkeit auf einer subjektiven Skala von 1 bis 10, mit 1 als schlechteste und 10 als beste Anpassungsfähigkeit.

Schritt 3: Die Tester notierten spezifische Anpassungen oder Einstellungen, die sie vornehmen mussten, um den Nackenstrecker optimal zu nutzen.

In diesem Schritt dokumentierten die Tester gewissenhaft alle Änderungen oder Anpassungen, die sie vornehmen mussten, um den Nackenstrecker für ihre jeweilige Nackengröße optimal einzustellen. Dazu gehörten beispielsweise das Justieren der Neigung, das Anpassen der Breite sowie das Verschieben von Polsterungen. Wurde ein bestimmter Mechanismus für die Anpassung verwendet, beschrieben sie diesen ausführlich. Diese Dokumentationen halfen, ein umfassendes Verständnis dafür zu bekommen, wie nutzerfreundlich und flexibel der Nackenstrecker ist.

Schritt 4: Alle Anpassungsschritte wurden dokumentiert und die Anpassungsfähigkeit analysiert.

In der letzten Phase der Testdurchführung wurden alle gesammelten Daten zusammengetragen. Jede Anpassung wurde detailliert aufgelistet und hinsichtlich der Häufigkeit analysiert. Es wurde untersucht, welche Anpassungen bei mehreren Nutzern erforderlich waren, um auf potentielle Designverbesserungen hinzuweisen. Basierend auf der Analyse wurde die allgemeine Anpassungsfähigkeit des Nackenstreckers bewertet und abschließend reflektiert.

#### Punkteverteilung:

100 Punkte: Der Nackenstrecker passte sich perfekt an alle Nackengrößen an.

Diese Punktzahl wird erreicht, wenn alle fünf Tester den Nackenstrecker ohne jegliche Anpassungsprobleme nutzen konnten und eine Bewertung von 10 auf der Anpassungsfähigkeitsskala abgegeben haben.

90 Punkte: Vier von fünf Testern fanden die Anpassungsfähigkeit sehr gut.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn vier Tester den Nackenstrecker mit minimalen oder keinen Anpassungen optimal nutzen konnten und Bewertungen von 9 oder 10 gegeben haben.

80 Punkte: Drei von fünf Testern waren mit der Anpassungsfähigkeit zufrieden.

Hier wird die Punktzahl erreicht, wenn drei Tester den Nackenstrecker nach geringen Anpassungen gut nutzen konnten und Bewertungen von mindestens 8 gegeben wurden.

70 Punkte: Zwei von fünf Testern fanden die Anpassungsfähigkeit akzeptabel.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn zwei Tester die Anpassungsfähigkeit als ausreichend bewerten, indem sie mindestens 7 Punkte vergeben, während die anderen Tester deutliche Anpassungen vornehmen mussten.

60 Punkte: Eine Person fand die Anpassungsfähigkeit gut, die anderen hatten kleinere Anpassungsprobleme.

Hier wird die Punktzahl erteilt, wenn nur einer der fünf Tester die Anpassungsfähigkeit als gut bewertet,

während die anderen Tester kleinere, aber nicht signifikante Probleme mit der Anpassung hatten, die aber noch akzeptabel waren.

50 Punkte: Alle Tester fanden die Anpassungsfähigkeit durchschnittlich.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn alle Tester den Nackenstrecker als durchschnittlich bewerten und das Gerät eine gemischte Bewertung auf der Skala von 5 bis 6 erhielt, was auf eine mittlere Anpassungsfähigkeit hinweist.

40 Punkte: Zwei oder mehr Tester hatten erhebliche Anpassungsprobleme.

Diese Punktzahl wird erreicht, wenn mindestens zwei Tester erhebliche Schwierigkeiten bei der Nutzung des Nackenstreckers hatten und niedrige Bewertungen abgeben (um die 4).

30 Punkte: Mehrere Tester empfanden die Anpassungsfähigkeit als unzureichend.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Mehrheit der Tester den Nackenstrecker als nicht ausreichend anpassbar empfand, und sie Bewertungen im Bereich von 3 gaben.

20 Punkte: Die Mehrheit der Tester hatte große Schwierigkeiten mit der Anpassung.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn vier von fünf Testern wesentliche Anpassungsprobleme hatten und Bewertungen im Bereich von 2 gaben.

10 Punkte: Alle Tester fanden die Anpassungsfähigkeit sehr schlecht.

Diese niedrigste Punktzahl wird vergeben, wenn alle fünf Tester die Anpassungsfähigkeit des Nackenstreckers als extrem ungenügend empfanden und geschlossenen Bewertungen von 1 gaben.

## 4. Reinigung und Pflegeleichtigkeit

### Testdurchführung:

Schritt 1: Die Tester untersuchten den Nackenstrecker auf seine Materialbeschaffenheit und die Reinigungshinweise.

Während dieses Schrittes nahmen die Tester den Nackenstrecker, betrachteten und fühlten das Material detailliert, um dessen Beschaffenheit einzuschätzen. Sie suchten nach etikettierten Reinigungshinweisen oder konsultierten das Handbuch, um spezifische Informationen zur empfohlenen Reinigung zu erhalten. Das beinhaltete das Notieren der passenden Reinigungsmittel (z.B. Wasser, Seifenlösungen, spezielle Reinigungsmittel) und der empfohlenen Methoden (z.B. Abwischen, Einweichen, Schrubben). Dieser Schritt half, die Anforderungen und den möglichen Aufwand der Reinigung zu bestimmen.

Schritt 2: Jede Person reinigte den Nackenstrecker gemäß den Anweisungen und bewertete die Reinigung auf einer Skala von 1 bis 10.

Nun ging jede testende Person individuell dazu über, den Nackenstrecker genau nach den vorher ermittelten Reinigungshinweisen zu reinigen. Dabei achteten sie auf die Einfachheit der Schritte (zum Beispiel, ob spezielle Reinigungsprodukte erforderlich waren) und die dafür benötigte Zeit. Nach der Reinigung bewerteten sie den Prozess auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 für „sehr schwierig/zeitaufwändig“ und 10 für „sehr einfach/schnell“ stand. Diese Bewertungen wurden notiert und später zusammengefasst.

Schritt 3: Die Tester überprüften nach der Reinigung, ob das Material des Nackenstreckers Schäden oder Abnutzungserscheinungen aufwies.

Nach der durchgeführten Reinigung untersuchten die Tester den Nackenstrecker erneut gründlich auf sichtbare Schäden oder Abnutzungserscheinungen. Dazu gehörte das Überprüfen von Rissen, Verfärbungen, Ausbleichen oder sonstigen Verschlechterungen der Materialqualität. Sie notierten jede Auffälligkeit, um die Dauerhaftigkeit des Materials unter den Reinigungsvorgaben zu bewerten.

Schritt 4: Alle Reinigungsschritte und die Pflegeleichtigkeit wurden dokumentiert und analysiert.

Abschließend wurde eine detaillierte Dokumentation der durchgeführten Schritte und die individuellen Bewertungen der Einfachheit und des Zeitaufwands angefertigt. Diese Dokumentation umfasste alle Beobachtungen der Tester über den gesamten Prozess hinweg. Basierend auf diesen Aufzeichnungen wurde eine Analyse zur Pflegeleichtigkeit des Nackenstreckers erstellt, die in die endgültige Punktebewertung einfluss.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Der Nackenstrecker ließ sich sehr einfach und schnell reinigen ohne Schäden. Hierbei berichteten alle Tester, dass der gesamte Reinigungsprozess minimalen Aufwand erforderte, sie keine Schwierigkeiten beim Durchführen der empfohlenen Reinigungsschritte hatten und das Material des Nackenstreckers keine Schäden aufwies.

90 Punkte: Vier von fünf Testern fanden die Reinigung sehr einfach. Ein Tester könnte geringfügige Schwierigkeiten gehabt haben, jedoch war die Mehrheit der Meinung, dass die Reinigung unkompliziert und in einer kurzen Zeit zu bewältigen war, ohne dass das Material Schäden aufwies.

80 Punkte: Drei von fünf Testern waren mit der Reinigung zufrieden. In diesem Fall empfanden drei Tester die Reinigung als überwiegend einfach, während zwei vielleicht kleinere Herausforderungen bemerkten. Das Material wies dennoch keine nennenswerten Schäden auf.

70 Punkte: Zwei von fünf Testern fanden die Reinigung akzeptabel. Zwei Tester bewerteten die Reinigung als „akzeptabel“, was bedeutet, dass sie einige Schwierigkeiten hatten oder mehr Zeit benötigten als erwartet, während die drei anderen Tester möglicherweise gemischte Bewertungen abgaben.

60 Punkte: Eine Person fand die Reinigung einfach, die anderen hatten kleinere Schwierigkeiten. Ein Tester fand den Prozess einfach, während die anderen vier Tester verschiedene kleinere Probleme oder Unannehmlichkeiten erwähnten, die jedoch nicht als gravierend angesehen wurden.

50 Punkte: Alle Tester fanden die Reinigung durchschnittlich. Hier empfanden alle fünf Tester die Reinigung als durchschnittlich, was bedeutet, dass der Prozess weder besonders einfach noch besonders schwierig war und keine herausragenden Schwierigkeiten oder positiven Aspekte meldeten.

40 Punkte: Zwei oder mehr Tester hatten erhebliche Schwierigkeiten bei der Reinigung. Mindestens zwei Tester berichteten von erheblichen Schwierigkeiten oder Problemen bei der Reinigung, was einen gesteigerten Aufwand oder Frustration implizierte.

30 Punkte: Mehrere Tester empfanden die Reinigung als kompliziert. Mehr als zwei Tester fanden den Reinigungsprozess kompliziert und umständlich, was eine negative Bewertung der Pflegeleichtigkeit nach sich zog.

20 Punkte: Die Mehrheit der Tester hatte große Schwierigkeiten mit der Reinigung. Vier von fünf Testern berichteten von großen Herausforderungen und Problemen bei der Reinigung, was auf schlechte Pflegeleichtigkeit hinwies.

10 Punkte: Alle Tester fanden die Reinigung sehr schwierig. Alle fünf Tester kamen zu dem Ergebnis, dass die Reinigung des Nackenstreckers äußerst schwierig und zeitaufwändig war, möglicherweise mit deutlichen Schäden am Material nach der Reinigung.

## 5. Auswirkungen auf die Nackenmuskulatur nach Nutzung

### Testdurchführung:

Schritt 1: Vor der Nutzung des Nackenstreckers wurde der Zustand der Nackenmuskulatur der Tester dokumentiert.

Die Tester beschrieben detailliert eventuelle Verspannungen oder Schmerzen, indem sie ihre Empfindungen auf einer Skala von 1 bis 10 bewerteten und spezifische Schmerzbereiche identifizierten. Zusätzlich wurden visuelle und palpatorische Untersuchungen von geschultem Personal durchgeführt, um Muskelverhärtungen und Bewegungseinschränkungen festzustellen.

Schritt 2: Jede Person verwendete den Nackenstrecker für eine Dauer von 15 Minuten täglich über eine Woche hinweg.

Die Tester dokumentierten täglich ihre Erfahrungen und Veränderungen der Nackenmuskulatur. Dabei notierten sie ihre subjektiven Empfindungen in Bezug auf Spannungs- und Schmerzveränderungen und führten ein Tagebuch, in dem sie Faktoren wie Tageszeit der Nutzung, unmittelbar danach auftretende Empfindungen und allgemeine Wohlbefinden festhielten. Zusätzlich wurden täglich Fotos ihres Nackenbereichs gemacht, um visuelle Veränderungen festzuhalten.

Schritt 3: Nach einer Woche Nutzung wurde der Zustand der Nackenmuskulatur erneut überprüft und dokumentiert.

Die Tester beschrieben, ob sich Verspannungen oder Schmerzen verändert hatten, indem sie erneut die gleichen Bewertungsskalen und professionellen Untersuchungen wie in Schritt 1 durchliefen. Zusätzlich wurden Interviews durchgeführt, um subjektive Wahrnehmungen und eventuelle Einflüsse externer Faktoren wie Stress oder körperliche Aktivität zu erfassen, die die Nackenmuskulatur beeinflusst haben könnten.

Schritt 4: Alle Beobachtungen und Veränderungen wurden analysiert und bewertet.

Die gesammelten Daten aus den täglichen Tagebucheinträgen, Fotos und Abschlussuntersuchungen wurden systematisch verglichen. Statistische Methoden wurden angewandt, um signifikante Unterschiede zu identifizieren. Diese Ergebnisse wurden zusammen mit den subjektiven Erfahrungsberichten zu einer umfassenden Bewertung der Auswirkungen des Nackenstreckers auf die Nackenmuskulatur der Tester verdichtet.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Alle Tester berichteten von einer signifikanten Verbesserung der Nackenmuskulatur.

Dies ist erreicht, wenn jeder Tester eine deutliche Reduktion von Verspannungen und Schmerzen auf seiner Bewertungsskala meldet und keine Anzeichen von neuen oder verschlimmerten Beschwerden dokumentiert werden. Die professionellen Untersuchungen zeigen eine merkbare Verbesserung in Muskelentspannung und Beweglichkeit.

90 Punkte: Vier von fünf Testern bemerkten eine deutliche Verbesserung.

Vier Tester geben an, dass ihre Nackenbeschwerden erheblich abgenommen haben, und dies wird durch visuelle und palpatorische Untersuchungen bestätigt. Der fünfte Tester meldet eine leichte Verbesserung oder keine Veränderung, aber keine Verschlechterung.

80 Punkte: Drei von fünf Testern empfanden eine Verbesserung.

Drei Tester berichten von einer spürbaren Verbesserung der Nackenmuskulatur, während die verbleibenden zwei Tester entweder eine leichte Verbesserung oder keine Veränderung ihrer Beschwerden feststellen. Keine der Untersuchungen zeigt signifikante Verschlechterungen.

70 Punkte: Zwei von fünf Testern bemerkten eine leichte Verbesserung.

Zwei Tester berichten, dass sie eine leichte Verbesserung ihrer Nackenbeschwerden wahrgenommen haben, während die anderen drei Tester keine Veränderung bemerkten. Es gibt keine Berichte von Verschlechterungen der Beschwerden.

60 Punkte: Eine Person empfand eine Verbesserung, die anderen bemerkten keine Veränderung.

Ein Tester meldet eine Verbesserung hinsichtlich der Nackenmuskulatur, während die restlichen vier Tester

keine spürbaren Veränderungen feststellen können. Es treten keine neuen oder verschlimmerten Beschwerden auf.

50 Punkte: Alle Tester empfanden keine Veränderung.

Keine der fünf Tester bemerkt eine Veränderung in ihren Nackenbeschwerden, weder in Form von Verbesserungen noch Verschlechterungen. Die professionellen Untersuchungen bestätigen diese subjektiven Berichte.

40 Punkte: Zwei oder mehr Tester bemerkten keine Verbesserung und leichte Verschlechterungen.

Mindestens zwei der Tester berichten, dass ihre Nackenbeschwerden nicht besser wurden, und es werden leichte Verschlechterungen dokumentiert. Dies wird durch die abschließenden professionellen Untersuchungen bestätigt.

30 Punkte: Mehrere Tester empfanden eine Verschlechterung.

Ein signifikanter Teil der Tester, aber nicht die Mehrheit, berichtet von einer Verschlechterung ihrer Nackenmuskulatur, die sowohl subjektiv als auch durch professionellen Untersuchungen bestätigt wird.

20 Punkte: Die Mehrheit der Tester berichtete von Verschlechterungen.

Mehr als die Hälfte der Tester dokumentiert eine Verschlechterung ihrer Nackenbeschwerden. Die Beobachtungen und Untersuchungen weisen deutlich auf eine Zunahme der Schmerzen oder Verspannungen hin.

10 Punkte: Alle Tester fanden, dass sich ihre Nackenmuskulatur verschlechtert hatte.

Alle fünf Tester berichten über eine signifikante Verschlechterung ihrer Nackenmuskulatur-Zustände, was durch die professionellen Untersuchungen untermauert wird. Es werden neue oder erhebliche Zunahmen von Beschwerden festgestellt.