

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. Rutschfestigkeit

Testdurchführung:

Schritt 1: Vorbereitung der Testfläche

Die Testfläche wurde zunächst gründlich gereinigt, um sicherzustellen, dass keine Rückstände, Staub oder Feuchtigkeit das Testergebnis verfälschen könnten. Besonderer Wert wurde darauf gelegt, sämtliche Verschmutzungen, Schmutzpartikel und Feuchtigkeit zu entfernen. Nach der Reinigung wurde die Fläche vollständig getrocknet, um eine konsistente und kontrollierte Testumgebung zu gewährleisten.

Schritt 2: Platzierung des Yoga Blocks

Der Yoga Block wurde sorgsam auf die gereinigte und getrocknete Testfläche gelegt. Um sicherzugehen, dass der Yoga Block flach und stabil aufliegt, wurde er leicht angedrückt. Diese Maßnahme sollte verhindern, dass der Block von Anfang an irgendwelche Tendenzen zum Kippen oder Rutschen zeigt.

Schritt 3: Durchführung des Rutschtests

Der erste Teil des Tests bestand darin, den Yoga Block mit einem leichten und kontrollierten Druck in verschiedene Richtungen über die Fläche zu schieben. Diese Manöver wurden mehrfach wiederholt, um die Rutschfestigkeit des Blocks unter gleichbleibenden Bedingungen zu überprüfen. Dadurch konnte festgestellt werden, inwieweit der Block seine Position hält oder ob er sich bewegt.

Schritt 4: Wiederholung mit erhöhter Kraft

Für einen umfassenden Test wurde im nächsten Schritt der gleiche Rutschtest mit deutlich erhöhter Kraft und in verschiedenen Winkeln durchgeführt. Diese Variation sollte die Rutschfestigkeit des Yoga Blocks unter intensiveren Bedingungen darstellen und sicherstellen, dass der Block auch bei stärkerer Beanspruchung stabil bleibt.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Der Yoga Block zeigt keinerlei Rutschen, selbst unter erhöhter Kraftanwendung. Der Block bleibt vollständig stabil und zeigt keine Beweglichkeit.

90 Punkte: Der Yoga Block zeigt nur minimale Bewegung, die kaum spürbar ist. Diese Bewegung ist so gering, dass sie die Nutzung während Übungen nicht beeinträchtigt.

80 Punkte: Der Yoga Block zeigt leichte Bewegung, bleibt jedoch größtenteils stabil. Diese Bewegung hat keinen erheblichen Einfluss auf die Verwendung des Blocks.

70 Punkte: Der Yoga Block rutscht merklich, ist aber noch nutzbar. Dies bedeutet, dass der Block während der Anwendung eine spürbare, aber beherrschbare Bewegung zeigt.

60 Punkte: Der Yoga Block rutscht deutlich, was die Nutzung beeinträchtigen könnte. Der Nutzer muss sich auf die Stabilisierung des Blocks konzentrieren, was die Ausführung der Übungen stören kann.

50 Punkte: Der Yoga Block rutscht stark, wodurch die Nutzung schwierig wird. Der Block bewegt sich deutlich und kontinuierlich, was die Sicherheit und Effizienz der Übungen beeinträchtigt.

40 Punkte: Der Yoga Block rutscht sehr stark und ist kaum noch nutzbar. Die Bewegung des Blocks ist so stark, dass die Durchführung von Übungen nicht mehr zuverlässig möglich ist.

30 Punkte: Der Yoga Block rutscht extrem stark, was die Nutzung fast unmöglich macht. Jede Anwendung führt sofort zu einer erheblichen Bewegung des Blocks.

20 Punkte: Der Yoga Block rutscht sofort bei leichtem Druck. Bereits eine geringe Krafteinwirkung reicht aus, um den Block in Bewegung zu setzen.

10 Punkte: Der Yoga Block rutscht bereits ohne Druck und fällt sofort um. Selbst ohne bewusste Krafteinwirkung zeigt der Block eine starke Neigung zum Rutschen und bietet keinerlei Stabilität.

2. Kompressionstest

Testdurchführung:

Schritt 1: Vorbereitung des Yoga Blocks

Der Yoga Block wurde sorgfältig auf eine ebene und stabile Fläche gelegt, um eine gleichmäßige Verteilung der Kräfte während des Tests zu gewährleisten. Dabei wurde darauf geachtet, dass keine Verunreinigungen oder Unebenheiten die Ergebnisse verfälschen könnten.

Schritt 2: Durchführung des Handkompressionstests

Mit beiden Händen wurde der Yoga Block fest zusammengedrückt, um die Kompressionsfähigkeit und die strukturelle Integrität des Materials unter manueller Belastung zu überprüfen. Die Kraft wurde gleichmäßig auf den Block ausgeübt, um eine repräsentative Messung der Kompressionsresistenz zu erhalten.

Schritt 3: Durchführung des Gewichtstests

Ein haushaltsübliches Gewicht, in diesem Fall eine 5 kg Hantel, wurde vorsichtig und zentriert auf den Yoga Block platziert. Das Gewicht blieb für eine Minute auf dem Block, um dessen Belastbarkeit und die Fähigkeit zur Rückkehr in die ursprüngliche Form nach einer solchen einminütigen Belastung zu testen. Es wurde darauf geachtet, dass das Gewicht stabil und ohne zusätzliche Bewegungen auf dem Block verbleibt, um die Testbedingungen einheitlich zu halten.

Schritt 4: Überprüfung der Rückkehr zur ursprünglichen Form

Nach Ablauf der einminütigen Belastung wurde das Gewicht vorsichtig vom Yoga Block entfernt. Sofort danach wurde beobachtet und notiert, wie schnell und vollständig der Yoga Block seine ursprüngliche Form wieder annahm. Dabei wurden jegliche Verzögerungen, Unvollständigkeiten oder bleibende Verformungen dokumentiert.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Der Yoga Block zeigt praktisch keine Kompression unter den Testbedingungen und kehrt sofort und vollständig nach der Entfernung des Gewichts in seine ursprüngliche Form zurück, ohne Verzögerung oder verbleibende Deformation.

90 Punkte: Der Yoga Block weist nur minimale Kompression auf und kehrt sehr schnell, fast unmittelbar nach Entfernen des Gewichts, in seine ursprüngliche Form zurück. Die Verzögerung ist kaum wahrnehmbar.

80 Punkte: Der Yoga Block zeigt eine leichte Kompression unter Belastung, kehrt aber dennoch relativ schnell in seine ursprüngliche Form zurück, wobei eine kleine Verzögerung beobachtet werden kann.

70 Punkte: Der Yoga Block zeigt eine merkliche Kompression während der Belastung, kehrt aber noch gut und ohne große Verzögerung in seine ursprüngliche Form zurück.

60 Punkte: Der Yoga Block zeigt deutliche Anzeichen von Kompression und benötigt etwas mehr Zeit, um in seine ursprüngliche Form zurückzukehren.

50 Punkte: Der Yoga Block weist starke Kompression auf und die Rückkehr in die ursprüngliche Form dauert eine erhebliche Zeit.

40 Punkte: Der Yoga Block zeigt sehr starke Kompressionserscheinungen und die Rückkehr in die ursprüngliche Form ist unvollständig, mit sichtbaren Verformungen.

30 Punkte: Der Yoga Block zeigt extreme Kompression und es ist nur eine minimale Rückkehr in die ursprüngliche Form erkennbar.

20 Punkte: Der Yoga Block bleibt stark komprimiert und verliert erheblich an Form, was darauf hinweist, dass die Rückkehrkraft des Materials weitgehend unzureichend ist.

10 Punkte: Der Yoga Block wird durch die angewendete Kompression dauerhaft deformiert und zeigt keinerlei

Anzeichen einer Rückkehr in die ursprüngliche Form, was auf eine strukturelle Fehlleistung des Materials hinweist.

3. Reinigung

Testdurchführung:

Schritt 1: Vorbereitung des Yoga Blocks

Im ersten Schritt wurde der Yoga Block in seinen Ausgangszustand versetzt, der einem typischen haushaltsüblichen Gebrauch entspricht. Das bedeutet, dass der Yoga Block Staub und Schweiß ausgesetzt wurde, um eine realistische Verschmutzung zu simulieren. Dadurch konnte sichergestellt werden, dass die Testbedingungen jene widerspiegeln, denen ein Yoga Block im Alltag ausgesetzt ist.

Schritt 2: Durchführung der Reinigung mit Wasser und Seife

Nach der Vorbereitung wurde der Yoga Block mit einem feuchten Tuch und etwas Seife gründlich abgewischt. Hierbei wurde darauf geachtet, die gesamte Oberfläche gleichmäßig zu behandeln, um die Reinigungsfähigkeit des Blocks vollständig zu erfassen. Mit kreisenden Bewegungen wurden sowohl der Staub als auch die Schweißrückstände entfernt.

Schritt 3: Überprüfung der Trocknungszeit

Nachdem der Yoga Block gereinigt wurde, wurde er zur Seite gelegt, und die Zeit, die er zum vollständigen Trocknen benötigte, wurde notiert. Die Beobachtung der Trocknungsphase war wichtig, um festzustellen, wie schnell der Block nach einer Reinigung wieder einsatzbereit ist.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Yoga Block lässt sich leicht reinigen und trocknet schnell.

Diese Punktzahl wird erreicht, wenn der Yoga Block nach einmaligem Abwischen mit Wasser und Seife vollständig sauber ist und die Trocknungszeit sehr kurz ist, sodass der Block schnell wieder einsatzbereit ist.

90 Punkte: Yoga Block lässt sich größtenteils leicht reinigen, minimale Rückstände.

Hier wird der Block nach der Reinigung weitgehend sauber, es bleiben jedoch winzige, kaum sichtbare Rückstände. Die Trocknungszeit ist ebenfalls kurz und zufriedenstellend.

80 Punkte: Yoga Block zeigt leichte Schwierigkeiten bei der Reinigung, trocknet jedoch gut.

Der Block lässt sich zwar reinigen, es müssen aber an einigen Stellen etwas mehr Aufwand und Reinigungszeit investiert werden. Die Trocknung erfolgt in einer angemessenen Zeit.

70 Punkte: Yoga Block benötigt etwas mehr Aufwand zur Reinigung, trocknet aber akzeptabel.

Die Reinigung erfordert deutliche Anstrengung, um den Block vollständig sauber zu bekommen. Die Trocknungszeit ist akzeptabel, aber nicht optimal.

60 Punkte: Yoga Block zeigt merkliche Schwierigkeiten bei der Reinigung und trocknet langsam.

Es besteht erheblicher Aufwand, den Block zu reinigen, und die Trocknungszeit dauert länger als gewöhnlich.

50 Punkte: Yoga Block ist schwer zu reinigen und trocknet sehr langsam.

Der Aufwand zur Reinigung ist hoch, und der Block braucht eine sehr lange Zeit, um zu trocknen.

40 Punkte: Yoga Block zeigt deutliche Flecken und trocknet ungleichmäßig.

Selbst nach intensiver Reinigung bleiben sichtbare Flecken zurück, und die Trocknung erfolgt nicht gleichmäßig.

30 Punkte: Yoga Block bleibt schmutzig trotz intensiver Reinigung.

Trotz erheblicher Anstrengung können sichtbare Verschmutzungen nicht vollständig entfernt werden.

20 Punkte: Yoga Block nimmt Flecken dauerhaft auf und wird nicht richtig sauber.

Die Flecken setzen sich dauerhaft im Material des Blocks fest, und eine vollständige Reinigung ist nicht möglich.

10 Punkte: Yoga Block ist praktisch nicht zu reinigen und bleibt dauerhaft fleckig.

Die Reinigung ist im Wesentlichen ineffektiv, und der Block behält deutliche, permanente Flecken, die nicht zu entfernen sind.

4. Handhabung und Ergonomie

Testdurchführung:

Schritt 1: Inspektion des Yoga Blocks

Der Yoga Block wurde zunächst einer sorgfältigen visuellen und haptischen Inspektion unterzogen. Dabei wurden Form, Größe, Gewicht und Materialbeschaffenheit des Blocks begutachtet. Zudem wurde darauf geachtet, ob die Oberflächenbeschaffenheit ein angenehmes Gefühl in der Hand vermittelt und ob mögliche Verarbeitungsspuren oder scharfe Kanten vorhanden sind, die die Nutzung beeinträchtigen könnten.

Schritt 2: Durchführung von Yoga-Übungen

Im zweiten Schritt wurden verschiedene Yoga-Posen und -Übungen mit dem Yoga Block durchgeführt. Hierbei kamen Posen wie der Herabschauende Hund, der Dreieck-Pose und das unterstützte Rad zum Einsatz. Der Fokus lag darauf, zu überprüfen, wie gut der Block die Übenden in den unterschiedlichen Positionen unterstützt und ob er dabei den Komfort und die Ergonomie fördert. Der Block wurde in verschiedenen Höhenpositionen (flach, auf der Kante, auf der kurzen Seite) eingesetzt, um seine Vielseitigkeit zu prüfen.

Schritt 3: Überprüfung der Griffigkeit

Die Griffigkeit des Yoga Blocks wurde durch verschiedene Handpositionen und sogenannte Schwitzttests überprüft. Hierbei wurde unter anderem getestet, wie sicher der Block in der Hand liegt, wenn die Hände trocken oder feucht sind. Weiterhin wurde geprüft, wie rutschfest der Block auf verschiedenen Untergründen (wie Yoga-Matten oder Bodenbeläge) ist und ob die Oberfläche genügend Widerstand bietet, um ein sicheres Training zu gewährleisten.

Schritt 4: Beurteilung der Handhabung

Im vierten Schritt wurde der Yoga Block in verschiedenen Alltagsszenarien getestet. Dabei wurde bewertet, wie einfach es ist, den Block zu transportieren (z.B. im Auto, in der Sporttasche), zu platzieren (wie leicht er auf der Matte arrangiert werden kann) und zu nutzen (z.B. schnelle Positionswechsel während der Übungen). Dabei wurde auch darauf geachtet, ob der Block stabil bleibt oder leicht kippt und ob der Einsatz zusätzliches Unbehagen oder Schwierigkeiten verursacht.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Yoga Block ist sehr ergonomisch, leicht zu handhaben und bietet hervorragende Griffigkeit. Er fühlt sich angenehm an, unterstützt effektiv bei Übungen und bleibt selbst bei schwitzigen Händen rutschfest.

90 Punkte: Yoga Block ist größtenteils ergonomisch und leicht zu handhaben, zeigt jedoch minimale Abstriche bei der Griffigkeit. Eignet sich hervorragend für die meisten Übungen, könnte jedoch bei feuchten Händen leicht rutschen.

80 Punkte: Yoga Block zeigt gute Ergonomie und Handhabung, weist jedoch leichte Verbesserungsmöglichkeiten auf. Er ist komfortabel, rutscht aber vereinzelt auf bestimmten Untergründen oder bei sehr feuchten Händen.

70 Punkte: Yoga Block ist akzeptabel ergonomisch, die Handhabung könnte jedoch verbessert werden. Er ist stabil und komfortabel in der Anwendung, zeigt jedoch Schwächen bei der Griffigkeit oder in bestimmten Posen.

60 Punkte: Yoga Block zeigt merkliche ergonomische Mängel, die Handhabung ist nicht optimal. Er ist in seinen Anwendungen beschränkt und bietet keine zuverlässige Griffigkeit bei feuchten Händen.

50 Punkte: Yoga Block ist schwer zu handhaben, die Ergonomie ist unzureichend. Probleme treten häufig bei der Nutzung in verschiedenen Posen und bei der Stabilität auf glatten Oberflächen auf.

40 Punkte: Yoga Block ist sehr schwer zu handhaben, die Ergonomie ist schlecht. Er bietet wenig Komfort und seine Nutzung erfordert ständig Anpassungen, um stabil zu bleiben.

30 Punkte: Yoga Block ist kaum handhabbar, erhebliche ergonomische Mängel sind vorhanden. Der Block unterstützt die Übungen nicht effektiv und seine Griffigkeit ist unzureichend.

20 Punkte: Yoga Block ist praktisch nicht nutzbar aufgrund schlechter Ergonomie. Er ist rutschig, unbequem und bietet keinen Mehrwert für die Übungen.

10 Punkte: Yoga Block ist völlig unergonomisch und unhandlich. Die Nutzung führt zu Diskomfort und die Griffigkeit ist inakzeptabel, was zu einem hohen Verletzungsrisiko führen könnte.

5. Geräuscentwicklung bei Nutzung

Testdurchführung:

Schritt 1: Vorbereitung des Yoga Blocks

Der Yoga Block wurde auf eine stabile Unterlage gelegt. Dabei wurde darauf geachtet, dass die Unterlage eben und frei von Unebenheiten ist, um eine möglichst genaue Beurteilung der Geräuscentwicklung zu ermöglichen. Zusätzlich wurde der Yoga Block in Augenschein genommen, um sicherzustellen, dass er keine sichtbaren Mängel oder Beschädigungen aufweist, die die Testergebnisse verfälschen könnten.

Schritt 2: Durchführung von Yoga-Übungen

Verschiedene Yoga-Posen und -Übungen wurden durchgeführt, bei denen der Yoga Block genutzt wurde, um die Geräuscentwicklung zu testen. Bei den Übungen wurde darauf geachtet, dass der Yoga Block in verschiedenen Positionen und Belastungsszenarien eingesetzt wird, um eine umfassende Bewertung zu ermöglichen. Die Übungen wurden von einem erfahrenen Yoga-Praktizierenden ausgeführt, um eine gleichbleibende Qualität und Konsistenz bei der Durchführung sicherzustellen.

Schritt 3: Beobachtung der Geräuscentwicklung

Während der Nutzung des Yoga Blocks wurden die Geräusche, die durch den Kontakt mit der Unterlage und durch Bewegungen des Nutzers erzeugt wurden, aufmerksam beobachtet. Dabei wurde der Fokus auf die Intensität, Häufigkeit und Art der Geräusche gelegt. Jedes auftretende Geräusch wurde detailliert notiert und, wenn möglich, dessen Ursache dokumentiert.

Schritt 4: Wiederholung auf unterschiedlichen Unterlagen

Der Test wurde auf verschiedenen Unterlagen (Holzboden, Teppich, Matte) wiederholt, um die Geräuscentwicklung unter verschiedenen Bedingungen zu bewerten. Bei jeder Unterlage wurde der Yoga Block erneut in Augenschein genommen und die gleichen Übungen wie zuvor durchgeführt. Die Geräusche wurden wie im vorherigen Schritt beobachtet und dokumentiert. Die unterschiedlichen Unterlagen wurden gewählt, um eine realistische Nutzungssituation abzubilden und eventuell spezifische Geräuscentwicklungen zu identifizieren.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Der Yoga Block ist völlig geräuschlos bei der Nutzung. Es sind keinerlei Geräusche wahrnehmbar, unabhängig von der genutzten Unterlage und der Intensität der ausgeführten Übungen.

90 Punkte: Der Yoga Block erzeugt minimale, kaum hörbare Geräusche, die jedoch so leise sind, dass sie weder störend noch ablenkend wirken. Diese Geräusche treten nur gelegentlich und unter besonderen Belastungen auf.

80 Punkte: Der Yoga Block zeigt leichte Geräuscentwicklung, die beim Yoga-Praktizieren nicht störend ist. Diese Geräusche sind moderat und treten häufiger auf, ohne die Konzentration auf die Übung wesentlich zu beeinträchtigen.

70 Punkte: Der Yoga Block zeigt merkliche Geräusche, die aber noch als akzeptabel gelten. Die Geräusche sind gut hörbar, können aber bei normaler Nutzung hingenommen werden ohne die Yoga-Praxis maßgeblich zu stören.

60 Punkte: Der Yoga Block zeigt deutliche Geräusche, die unter gewissen Umständen als störend empfunden werden können. Diese Geräusche treten regelmäßig auf und könnten die Nutzererfahrung negativ beeinflussen.

50 Punkte: Der Yoga Block zeigt laute Geräusche, die die Nutzung beeinträchtigen. Diese Geräusche sind unangenehm und treten bei fast jeder Bewegung oder Belastung auf, wodurch sie den Praxisfluss spürbar stören.

40 Punkte: Der Yoga Block zeigt sehr laute Geräusche, die stark stören. Diese Geräusche sind extrem auffällig und beeinträchtigen die Yoga-Praxis erheblich, da sie die Konzentration und Entspannung des Nutzers stark stören.

30 Punkte: Der Yoga Block ist extrem laut, die Nutzung wird unangenehm. Die Geräusche sind so intensiv, dass sie die Yoga-Praxis nahezu unmöglich machen, da sie kontinuierlich ablenken und stören.

20 Punkte: Der Yoga Block erzeugt durchgehend störende Geräusche. Diese Geräusche sind konstant und so laut, dass eine normale Nutzung des Blocks nicht mehr möglich ist.

10 Punkte: Der Yoga Block ist aufgrund der Geräuscentwicklung praktisch nicht nutzbar. Die Geräusche sind extrem laut und durchdringend, jede Bewegung führt zu einem störenden Geräusch, welches die Nutzung vollständig unpraktikabel macht.