

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. Aufbauzeit

Testdurchführung:

Schritt 1: Alle Einzelteile der Kraftstation auspacken und auf Vollständigkeit prüfen.

Die Einzelteile wurden sorgfältig aus der Verpackung entnommen und in einer übersichtlichen Weise auf dem Boden ausgebreitet. Jedes Teil wurde mit der Stückliste in der Aufbauanleitung abgestimmt, um sicherzustellen, dass alle benötigten Komponenten vorhanden sind. Dabei wurde besonders auf kleine Teile wie Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben geachtet, um sicherzustellen, dass sie nicht fehlen oder verloren gehen.

Schritt 2: Werkzeuge bereitstellen und die Aufbauanleitung genau studieren.

Ein Schraubenzieher und ein Maulschlüssel wurden bereitgelegt und auf Funktionalität geprüft.

Anschließend wurde die Aufbauanleitung ausführlich gelesen, einschließlich aller Sicherheitshinweise und spezifischen Anweisungen für bestimmte Montageschritte. Dies diente dazu, den gesamten Aufbauprozess zu verstehen und keinen Schritt zu übersehen.

Schritt 3: Schrittweise den Aufbau gemäß der Anleitung durchführen.

Die Hauptkomponenten der Kraftstation wurden gemäß der Aufbauanleitung systematisch und sorgfältig zusammengeschraubt. Dabei wurde jede Schraube fest angezogen und jede Verbindung auf Stabilität überprüft, um sicherzustellen, dass die Konstruktion sicher und stabil ist. Eventuelle Unklarheiten wurden durch erneutes Durchlesen der Anleitungen geklärt. Gelegentliches Nachjustieren war notwendig, um sicherzustellen, dass alle Teile korrekt ausgerichtet sind.

Schritt 4: Zeit messen.

Die gesamte Aufbauzeit wurde ab dem Moment, in dem mit dem Auspacken der Teile begonnen wurde, bis zu dem Moment, in dem der letzte Schritt des Aufbaus abgeschlossen war, mit einer beginnenden und stoppenden Stoppuhr gemessen. Zeiten für kurze Pausen wurden dokumentiert und von der Gesamtzeit abgezogen, um eine präzise Messung der reinen Aufbauzeit zu gewährleisten.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Aufbauzeit beträgt weniger als 2 Stunden und keine fehlenden Teile. Dies wird erreicht, wenn der Aufbau in unter 120 Minuten abgeschlossen werden konnte und alle Teile vorhanden und korrekt montiert wurden.

90 Punkte: Aufbauzeit beträgt 2 bis 3 Stunden und keine fehlenden Teile. Dies bedeutet, dass der Aufbau zwischen 121 und 180 Minuten gedauert hat und alle Teile wie erwartet vorhanden waren.

80 Punkte: Aufbauzeit beträgt 3 bis 4 Stunden und keine fehlenden Teile. Entsprechend sollte der Aufbau in einer Zeitspanne von 181 bis 240 Minuten erfolgt sein, ohne dass Teile gefehlt oder ersetzt werden mussten.

70 Punkte: Aufbauzeit beträgt 4 bis 5 Stunden und keine fehlenden Teile. Für diese Bewertungskategorie muss der Aufbauprozess zwischen 241 und 300 Minuten abgeschlossen worden sein, bei vollständiger Verfügbarkeit aller Teile.

60 Punkte: Aufbauzeit beträgt 5 bis 6 Stunden und keine fehlenden Teile. Hierbei sollte der Aufbauzeitrahmen im Bereich von 301 bis 360 Minuten gelegen haben, bei vollständiger Set-Komplettierung.

50 Punkte: Aufbauzeit beträgt 6 bis 7 Stunden oder einige Teile fehlten, aber konnten ersetzt werden. Dies trifft zu, wenn der Aufbau zwischen 361 und 420 Minuten erfolgte oder wenn einige Teile zunächst fehlten, aber während des Aufbaus ersetzt oder nachgeliefert werden konnten.

40 Punkte: Aufbauzeit beträgt 7 bis 8 Stunden oder einige Teile fehlten und erschwerten den Aufbau. Die Zeitspanne liegt zwischen 421 und 480 Minuten oder es fehlten Teile, die den Aufbauprozess erheblich erschwerten, aber dennoch abgeschlossen werden konnten.

30 Punkte: Aufbauzeit beträgt 8 bis 9 Stunden oder mehrere Teile fehlten. In dieser Kategorie muss der

Aufbau zwischen 481 und 540 Minuten dauern oder es müssen mehrere Serie kritische Teile gefehlt haben, was den Aufbau erheblich behindert hat.

20 Punkte: Aufbauzeit beträgt 9 bis 10 Stunden oder viele Teile fehlten. Dies bedeutet, dass der Aufbau zwischen 541 und 600 Minuten in Anspruch nahm oder dass viele wesentliche Teile beim Auspacken gefehlt und den Montageprozess stark beeinträchtigt haben.

10 Punkte: Aufbauzeit beträgt mehr als 10 Stunden oder es fehlten kritische Teile, die den Aufbau unmöglich machten. Wenn der Aufbau über 600 Minuten dauert oder wenn kritische Teile gänzlich fehlen, die eine Fertigstellung des Aufbaus unmöglich machen, wird diese niedrigste Punktzahl vergeben.

2. Geräuscentwicklung bei Benutzung

Testdurchführung:

Schritt 1: Kraftstation betriebsbereit machen.

Die Kraftstation wurde vollständig aufgebaut, wobei sämtliche Komponenten gemäß der Aufbauanleitung montiert wurden. Nach der Montage wurden alle Verbindungen und Befestigungen überprüft, um sicherzustellen, dass die Station stabil und sicher ist. Insbesondere wurden alle Schrauben nachgezogen und alle mechanischen Teile auf ihre Funktionalität geprüft, um mögliche Störgeräusche durch mangelnde Stabilität oder lose Bauteile zu vermeiden.

Schritt 2: Verschiedene Übungen durchführen und Geräuschpegel messen.

Verschiedene Übungen wurden durchgeführt, um die Geräuscentwicklung während des normalen Gebrauchs zu messen. Dabei wurden typische Übungen wie Bankdrücken, Latzug und Seilzugseinsatz in das Testprogramm aufgenommen. Während jeder Übung wurde ein Dezibel-Messgerät in einem festgelegten Abstand zur Kraftstation positioniert, um den Geräuschpegel präzise zu erfassen. Die Messungen wurden mehrfach wiederholt, um eine zuverlässige Datengrundlage zu gewährleisten und alle potentiellen Geräuschquellen zu identifizieren.

Schritt 3: Vergleich des gemessenen Geräuschpegels mit haushaltsüblichen Geräuschen.

Der im vorherigen Schritt ermittelte Geräuschpegel wurde anschließend mit bekannten haushaltsüblichen Geräuschen verglichen. Dazu wurden die Dezibel-Werte den entsprechenden Geräten wie Staubsauger, Waschmaschine oder Kühlschrank gegenübergestellt, um festzustellen, ob die Geräuscentwicklung der Kraftstation im akzeptablen Bereich für Haushaltsgeräte liegt. Dieser Vergleich bietet eine praxisnahe Einschätzung der Lärmbelastung, die von der Kraftstation ausgeht.

Schritt 4: Geräuschquellen identifizieren und bewerten.

In diesem Schritt wurde detailliert analysiert, welche spezifischen Teile der Kraftstation die Hauptquellen des Betriebsgeräusches sind. Lautere Geräuschquellen wurden identifiziert und die genauen Ursachen, wie beispielsweise lockere Schrauben, quietschende Seilzüge oder verschlissene Lager, wurden dokumentiert. Die Analyse half dabei, gezielte Optimierungsmaßnahmen vorzuschlagen, um die Geräuschbelastung zu minimieren und den Komfort für den Benutzer zu erhöhen.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Geräuschpegel unter 40 dB (sehr leise, unterhalb eines Kühlschranks).

Ein Geräuschpegel, der bei allen getesteten Übungen unter 40 dB bleibt, wird als sehr leise eingestuft. Dies entspricht einem Niveau, das in einem stillen Raum kaum wahrnehmbar ist.

90 Punkte: Geräuschpegel zwischen 40 und 50 dB (vergleichbar mit leisen Gesprächen).

Ein Geräuschpegel, der während des Gebrauchs zwischen 40 und 50 dB liegt, ist mit der Lautstärke eines leisen Gesprächs vergleichbar und gilt als akzeptabel leise für den Gebrauch im Haushalt.

80 Punkte: Geräuschpegel zwischen 50 und 60 dB (vergleichbar mit normalem Gespräch).

Ein Geräuschpegel im Bereich von 50 bis 60 dB entspricht der Lautstärke eines normalen Gesprächs und ist noch als akzeptabel zu bewerten.

70 Punkte: Geräuschpegel zwischen 60 und 70 dB (vergleichbar mit Staubsauger in einem anderen Raum).

Geräuschpegel von 60 bis 70 dB ähneln der Lautstärke eines Staubsaugers, der in einem anderen Raum betrieben wird. Dies ist noch im Rahmen, kann aber als störend empfunden werden.

60 Punkte: Geräuschpegel zwischen 70 und 80 dB (vergleichbar mit einer Waschmaschine).

Wird ein Geräuschpegel von 70 bis 80 dB erreicht, so ist dies mit dem Betrieb einer Waschmaschine vergleichbar. Dieses Niveau wird in den meisten Haushalten als störend wahrgenommen.

50 Punkte: Geräuschpegel zwischen 80 und 90 dB (vergleichbar mit lautem Rasenmäher).

Ein Geräuschpegel zwischen 80 und 90 dB ähnelt einem lauten Rasenmäher und wird in der Regel als sehr störend empfunden.

40 Punkte: Geräuschpegel zwischen 90 und 100 dB (vergleichbar mit einem Motorrad).
Geräuschpegel von 90 bis 100 dB sind mit einem vorbeifahrenden Motorrad vergleichbar und werden als extrem störend angesehen.

30 Punkte: Geräuschpegel zwischen 100 und 110 dB (vergleichbar mit einem Presslufthammer).
Ein Geräuschpegel von 100 bis 110 dB entspricht der Lautstärke eines Presslufthammers, was für den häuslichen Gebrauch völlig inakzeptabel ist.

20 Punkte: Geräuschpegel zwischen 110 und 120 dB (vergleichbar mit einem Rockkonzert).
Ein solch hoher Geräuschpegel wäre vergleichbar mit einem Rockkonzert und deutlich zu laut für den normalen Hausgebrauch.

10 Punkte: Geräuschpegel über 120 dB (vergleichbar mit einem Flugzeugstart).
Geräuschpegel über 120 dB sind mit einem Flugzeugstart zu vergleichen und sind nicht akzeptabel, da sie nicht nur störend, sondern auch gesundheitsschädlich sein können.

3. Komfort der Sitzpolster

Testdurchführung:

Schritt 1: Polsterung optisch und haptisch prüfen.

Die Überprüfung der Polsterung wurde durch eine visuelle Inspektion durchgeführt, bei der die Dicke und die Materialqualität der Sitzpolster genauestens unter die Lupe genommen wurden. Darüber hinaus wurde die Polsterung haptisch geprüft, indem sie von mehreren Testpersonen verschiedenen Gewichtsklassen durch Berührung auf ihre Weichheit, Elastizität und Rückstellfähigkeit getestet wurde. Dies ermöglichte einen ersten Eindruck der Polsterqualität.

Schritt 2: Verschiedene Übungen durchführen und Sitzkomfort bewerten.

Anschließend wurden Übungen wie Bankdrücken, Bein Strecken und Seilzug ausgeführt. Während dieser Übungen bewerteten die Testpersonen die Polster hinsichtlich ihres Komforts und der Unterstützung, die sie während der körperlichen Betätigung boten. Hierbei wurde besonders auf die Anpassungsfähigkeit der Polster an den Körper und die gleichmäßige Druckverteilung geachtet.

Schritt 3: Langzeittest durchführen.

Um den Langzeitkomfort der Polster zu evaluieren, wurden die genannten Übungen über einen längeren Zeitraum von mindestens 30 Minuten kontinuierlich durchgeführt. Während dieser Zeitspanne wurde der Sitzkomfort laufend beobachtet und dokumentiert. Dabei wurde besonders darauf geachtet, ob das Polster seine ursprüngliche Form und Weichheit beibehält oder sich im Laufe der Nutzung verformt.

Schritt 4: Feedback zu Druckstellen und Polsterverformung notieren.

Nach dem Langzeittest wurden alle Testpersonen aufgefordert, eventuelle Druckstellen zu melden und mögliche Polsterverformungen zu dokumentieren. Hierbei wurde speziell geprüft, ob es Bereiche gab, die unangenehm auffielen oder sich negativ auf den Komfort auswirkten. Jede Polsterverformung, egal wie geringfügig, wurde sorgfältig notiert und bewertet, um ein umfassendes Feedback zum Zustand der Polster nach intensiver Nutzung zu erhalten.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Sehr hoher Komfort, keine Druckstellen oder Verformungen auch nach längerer Nutzung. Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Sitzpolster auch nach längerer Nutzung (über 30 Minuten) keine Anzeichen von Druckstellen oder Verformungen aufweisen und einen durchweg sehr hohen Komfort bieten.

90 Punkte: Hoher Komfort, minimale Druckstellen oder Verformungen nach längerer Nutzung. Für diese Punktzahl dürfen nur minimale und kaum spürbare Druckstellen oder Verformungen nach längerer Nutzung auftreten, wobei der Komfort insgesamt sehr hoch bleibt.

80 Punkte: Guter Komfort, leichte Druckstellen oder Verformungen nach längerer Nutzung. Hier wird ein guter Komfort bewertet, wobei leichte Druckstellen oder geringfügige Verformungen nach längerer Nutzung akzeptabel sind.

70 Punkte: Akzeptabler Komfort, merkliche Druckstellen oder Verformungen nach längerer Nutzung. Diese Punktzahl wird vergeben, wenn der Sitzkomfort als akzeptabel eingestuft wird, aber merkliche Druckstellen oder Verformungen nach längerer Nutzung auftreten.

60 Punkte: Mäßiger Komfort, spürbare Druckstellen oder Verformungen nach längerer Nutzung. Für diese Bewertung muss der Komfort mäßig sein, wobei spürbare Druckstellen und Verformungen nach längerer Nutzung festgestellt werden.

50 Punkte: Geringer Komfort, deutliche Druckstellen oder Verformungen nach kurzer Nutzung. Eine Punktzahl von 50 wird vergeben, wenn der Komfort gering ist und deutliche Druckstellen oder Verformungen bereits nach kurzer Nutzung auftreten.

40 Punkte: Sehr geringer Komfort, starke Druckstellen oder Verformungen nach kurzer Nutzung. Diese Punktzahl ist angemessen, wenn der Komfort sehr gering ist und starke Druckstellen oder Verformungen sich schnell nach kurzer Nutzung zeigen.

30 Punkte: Unangenehmer Komfort, sehr starke Druckstellen oder Verformungen nach kurzer Nutzung. Hier werden 30 Punkte vergeben, wenn der Sitzkomfort als unangenehm empfunden wird und sehr starke Druckstellen oder Verformungen nach kurzer Nutzung sichtbar werden.

20 Punkte: Sehr unangenehmer Komfort, Polster verformen sich stark und schnell. Für diese Punktzahl muss der Komfort sehr unangenehm sein, mit stark und schnell verformbaren Polstern.

10 Punkte: Unerträglicher Komfort, Polster sind unbrauchbar. Diese Bewertung wird vergeben, wenn der Komfort unerträglich ist und die Polster aufgrund starker Verformungen, Druckstellen oder anderer Mängel als unbrauchbar eingestuft werden.

4. Funktion der Seilzüge

Testdurchführung:

Schritt 1: Seilzüge auf korrekte Installation überprüfen.

Bei diesem Schritt wurden die Seilzüge zunächst visuell inspiziert, um sicherzustellen, dass sie korrekt installiert sind. Es wurde überprüft, ob alle Befestigungspunkte sicher befestigt waren, keine sichtbaren Schäden oder Abnutzungsspuren an den Seilen oder Umlenkrollen vorhanden waren. Zudem wurde die Spannung der Seile kontrolliert, um sicherzustellen, dass sie weder zu straff noch zu locker gespannt sind.

Schritt 2: Verschiedene Übungen durchführen und Funktion bewerten.

Nachdem die korrekte Installation bestätigt wurde, wurden spezifische Übungen wie Latzug, Rudern und Trizepsdrücken durchgeführt. Während dieser Übungen wurde besonders auf die Leichtgängigkeit des Systems geachtet. Es wurde beobachtet, ob die Seilzüge gleichmäßig und ohne Widerstand, Ruckeln oder plötzliche Bewegungen funktionieren. Außerdem wurde darauf geachtet, ob sich die Seilzüge sanft und fließend bewegen lassen, was für die Bewertung der Nutzerfreundlichkeit und Effizienz des Trainingsgeräts wichtig ist.

Schritt 3: Überprüfung auf Geräusche und Widerstand.

Während der Durchführung der Übungen wurde auf ungewöhnliche Geräusche wie Quietschen, Knarren oder Schleifgeräusche geachtet. Zusätzlich wurde überprüft, ob es bei der Bewegung der Seilzüge zu ungleichmäßigem Widerstand kommt. Alle Auffälligkeiten wurden notiert, um einen detaillierten Eindruck von der Geräuschentwicklung und den Widerstandsverhältnissen zu erhalten.

Schritt 4: Langzeittest durchführen.

Für einen umfassenden Funktionstest wurden die Übungen über einen längeren Zeitraum, mindestens 30 Minuten, ausgeführt. Dieser Langzeittest sollte sicherstellen, dass die Seilzüge auch bei längerem Einsatz zuverlässig funktionieren. Dabei wurde kontinuierlich auf die oben beschriebenen Kriterien wie Geräuschentwicklung, Leichtgängigkeit und gleichmäßiger Widerstand geachtet. Jegliche Änderungen im Verhalten der Seilzüge während des Langzeittests wurden dokumentiert.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Seilzüge funktionieren einwandfrei, sind leichtgängig und geräuschlos.

Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Seilzüge während aller durchgeführten Tests völlig problemlos funktionieren. Es dürfen keine Geräusche auftreten, und der Bewegungsablauf muss reibungslos und gleichmäßig sein.

90 Punkte: Seilzüge funktionieren gut, minimale Geräusche oder Widerstandsprobleme.

Möglicherweise wurden ganz leichte, kaum hörbare Geräusche vernommen oder minimaler ungleichmäßiger Widerstand festgestellt, die jedoch den Gesamtbetrieb nicht beeinträchtigen.

80 Punkte: Seilzüge funktionieren zufriedenstellend, leichte Geräusche oder Widerstandsprobleme.

In diesem Fall könnten während des Betriebs gelegentlich leichte Geräusche oder geringe Widerstandsprobleme auftreten, die jedoch die Benutzererfahrung nur wenig beeinflussen.

70 Punkte: Seilzüge funktionieren akzeptabel, merkliche Geräusche oder Widerstandsprobleme.

Bei dieser Bewertung sind Geräusche und Widerstandsprobleme deutlich merkbar, aber der Betrieb der Seilzüge ist weiterhin akzeptabel und sie sind nutzbar.

60 Punkte: Seilzüge funktionieren mäßig, spürbare Geräusche oder Widerstandsprobleme.

Die Funktionalität der Seilzüge ist vor allem durch wahrnehmbare Geräusche und merklichen Widerstand eingeschränkt, was die Trainingsqualität beeinträchtigt.

50 Punkte: Seilzüge funktionieren schlecht, deutliche Geräusche oder Widerstandsprobleme.

Deutliche Geräusche und erhebliche Widerstandsprobleme erschweren die Nutzung der Seilzüge, was die Benutzererfahrung stark mindert.

40 Punkte: Seilzüge funktionieren sehr schlecht, häufige Geräusche oder Widerstandsprobleme. Häufige und störende Geräusche sowie beständige Widerstandsprobleme machen die Nutzung der Seilzüge sehr unangenehm.

30 Punkte: Seilzüge funktionieren kaum, ständige Geräusche und Widerstandsprobleme. Die Seilzüge sind fast unbrauchbar, da ständige, laute Geräusche und starker Widerstand das Training erheblich beeinträchtigen.

20 Punkte: Seilzüge sind fast unbrauchbar, sehr laute Geräusche und hoher Widerstand. Sehr laute und störende Geräusche und ein enormer Widerstand machen eine vernünftige Nutzung fast unmöglich.

10 Punkte: Seilzüge sind unbrauchbar, extrem laute Geräusche und extrem hoher Widerstand. Die Seilzüge sind durch extrem laute Geräusche und sehr hohen Widerstand komplett für das Training unbrauchbar.

5. Anpassbarkeit der Gewichte

Testdurchführung:

Schritt 1: Gewichte auf korrekte Installation überprüfen.

Im ersten Schritt wurde überprüft, ob die Gewichte korrekt installiert und sicher befestigt waren. Dies beinhaltete eine manuelle Kontrolle der Befestigungspunkte sowie eine visuelle Inspektion, um sicherzustellen, dass keine losen oder fehlenden Teile vorhanden sind. Die Befestigungen wurden auf Stabilität und Sicherheit hin überprüft, um mögliche Risiken während der Übungen auszuschließen.

Schritt 2: Verschiedene Übungen mit unterschiedlichen Gewichten durchführen.

Im zweiten Schritt wurden mehrere Übungen durchgeführt, bei denen verschiedene Gewichtsbereiche zum Einsatz kamen. Dazu gehörten Bankdrücken, Latzug und Beinstrecken. Jede Übung wurde mit unterschiedlichen Gewichtseinstellungen ausgeführt, um zu prüfen, wie gut sich die Gewichte an verschiedene Übungstypen und Intensitäten anpassen lassen und ob die Handhabung in den verschiedenen Szenarien konsistent und zuverlässig ist.

Schritt 3: Geschwindigkeit und Einfachheit der Gewichtsänderung testen.

Im dritten Schritt wurde die Zeit und der Aufwand gemessen, die erforderlich sind, um die Gewichte zwischen den Übungen und während einer Übungssession zu ändern. Dies beinhaltete das Zeitnehmen und eine Bewertung der Handhabungskomforts bei der Änderung der Gewichte. Aspekte wie die Ergonomie der Gewichtseinstellungen und die intuitive Bedienbarkeit wurden dabei betrachtet, um festzustellen, wie schnell und einfach die Gewichtsänderungen durchgeführt werden können.

Schritt 4: Langzeittest durchführen.

Im vierten und letzten Schritt wurde ein Langzeittest durchgeführt, bei dem Übungen über einen Zeitraum von mindestens 30 Minuten ausgeführt wurden. Während dieser Session wurden die Gewichte mehrfach geändert, um die Langzeitanpassbarkeit zu bewerten. Dabei wurde auf jegliche Abnutzungserscheinungen oder Funktionsstörungen geachtet, die durch häufige Gewichtsadjustierungen auftreten könnten. Dies half, die Dauerhaftigkeit und Zuverlässigkeit der Gewichte über längere Zeiträume sicherzustellen.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Gewichte sind sehr leicht und schnell anpassbar, keine Probleme.

Gewichte konnten in weniger als 10 Sekunden gewechselt werden, die Bedienung war intuitiv und es traten keinerlei Funktionsstörungen auf.

90 Punkte: Gewichte sind leicht und schnell anpassbar, minimale Probleme.

Gewichte konnten in weniger als 15 Sekunden gewechselt werden, die Bedienung war weitgehend intuitiv, nur gelegentliche, aber unkritische Anpassungsprobleme traten auf.

80 Punkte: Gewichte sind zufriedenstellend anpassbar, leichte Probleme.

Gewichte konnten in weniger als 20 Sekunden gewechselt werden, es gab einzelne Fälle von kleineren Schwierigkeiten bei der Bedienung.

70 Punkte: Gewichte sind akzeptabel anpassbar, merkliche Probleme.

Gewichte konnten in weniger als 25 Sekunden gewechselt werden, merkliche Schwierigkeiten bei der Bedienung traten auf, störten aber den Trainingsablauf nicht erheblich.

60 Punkte: Gewichte sind mäßig anpassbar, spürbare Probleme.

Gewichte benötigten bis zu 30 Sekunden zum Wechseln, mehrere spürbare Schwierigkeiten bei der Bedienung traten auf und beeinträchtigten den Trainingsfluss.

50 Punkte: Gewichte sind schwer anpassbar, deutliche Probleme.

Gewichte benötigten über 30 Sekunden zum Wechseln, deutliche Probleme bei der Bedienung und Nutzung beeinträchtigten den Trainingsablauf spürbar.

40 Punkte: Gewichte sind sehr schwer anpassbar, häufige Probleme.

Gewichte benötigten über 40 Sekunden zum Wechseln, häufige Probleme und Schwierigkeiten führten zu einer deutlichen Störung des Trainingsflusses.

30 Punkte: Gewichte sind kaum anpassbar, ständige Probleme.

Gewichte benötigten über 50 Sekunden zum Wechseln, ständige und schwerwiegende Probleme machten die Nutzung sehr mühsam und ineffizient.

20 Punkte: Gewichte sind fast unbrauchbar, sehr häufige Probleme.

Gewichte benötigten mehr als eine Minute zum Wechseln, sehr häufige und gravierende Probleme führten zu einer extrem ineffizienten Nutzung.

10 Punkte: Gewichte sind unbrauchbar, extrem häufige Probleme.

Gewichte waren praktisch nicht wechselbar, extrem häufige und gravierende Probleme machten den Gebrauch unmöglich.