

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 Team

1. Rutschfestigkeit

Testdurchführung:

Schritt 1: Eine ebene Fläche im Haus wurde ausgewählt, um das Balance Pad zu platzieren. Zuerst wurde eine geeignete, ebene Fläche innerhalb des Hauses identifiziert, die idealen Bedingungen für den Rutschtest bietet. Diese Fläche befindet sich im Wohnzimmer, wo genügend Platz und eine ruhige Umgebung zur Verfügung stehen. Das Balance Pad wurde sorgsam auf diese Fläche gelegt. Vor allem wurde darauf geachtet, dass der Untergrund gründlich gereinigt und trocken ist, um äußerliche Einflüsse wie Feuchtigkeit oder Schmutzpartikel, die das Testergebnis verfälschen könnten, zu eliminieren.

Schritt 2: Das Pad wurde leicht gedrückt, um zu prüfen, ob es auf der Oberfläche rutscht. Hierbei wurde das Balance Pad durch leichten manuellen Druck getestet, um seine Stabilität und Haftung auf der Fläche zu bewerten. Dieser Druck wurde minutiös ausgeübt, um realistische Bedingungen zu simulieren, bei denen das Pad allein durch den Kontakt mit der Hand getestet wird. Das Ziel war es, zu überprüfen, ob das Pad seine Position beibehält oder nachgibt und sich verschiebt.

Schritt 3: Der Testperson wurde angewiesen, mit einem Fuß auf das Pad zu steigen und das Gleichgewicht zu halten. Ein Proband wurde während des Tests gebeten, mit einem Fuß auf das Pad zu treten und zu versuchen, das Gleichgewicht darauf zu halten. Dieser Schritt dient dazu, die Rutschfestigkeit des Pads unter realen Bedingungen zu bewerten, bei denen eine Person darauf steht. Zudem wurde der Proband gebeten, verschiedene Bewegungen auszuführen, wie Gewichtsverlagerungen oder leichte Drehbewegungen, um die tatsächliche Standfestigkeit und Stabilität des Pads unter dynamischen und statischen Bedingungen zu prüfen.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Der Test zeigt, dass das Balance Pad unter keinen Bedingungen verrutscht, egal welcher Druck oder welche Bewegung auf das Pad ausgeübt wird. Sowohl während des manuellen Tests als auch bei der Nutzung durch die Testperson bleibt das Pad vollständig stabil.

90 Punkte: Gelegentliche, nicht signifikante Bewegungen des Pads sind vorhanden, die jedoch das Gleichgewicht des Nutzers in keiner Weise beeinträchtigen oder gefährden. Die Testperson fühlt sich sicher bei der Nutzung.

80 Punkte: Das Balance Pad zeigt eine leichte Verschiebung während der Nutzung, die jedoch nur mäßig die Anforderungen an das Gleichgewicht erhöht und gut kontrollierbar bleibt.

70 Punkte: Das Pad bewegt sich deutlich, fordert aber die Balance der Testperson heraus, ohne dass die Sicherheit stark gefährdet ist. Der Nutzer kann das Gleichgewicht noch halten, jedoch mit mehr Anstrengung.

60 Punkte: Während der Testdurchführung rutscht das Balance Pad spürbar weg. Es wird schwieriger, die Balance zu halten, und der Proband muss seine Konzentration und Bemühungen erhöhen, um stabil zu bleiben.

50 Punkte: Das Pad rutscht stark, und es ist für die Testperson kaum möglich, eine stabile Haltung zu bewahren. Die Balance kann nur mit erheblichem Aufwand gehalten werden, was die Nutzung unsicher macht.

40 Punkte: Bereits bei der ersten Belastung durch Druck oder Gewicht rutscht das Pad sofort. Der Proband hat Mühe, überhaupt darauf stehenzubleiben, was zu einem hohen Sturzrisiko führt.

30 Punkte: Das Pad ist so rutschig, dass der Proband darauf keinerlei sicheren Stand findet. Die Rutschgefahr ist extrem ausgeprägt.

20 Punkte: Sobald das Pad auch nur leicht belastet wird, zeigt es sofortige Instabilität. Bereits leichter Druck führt zu seiner Verschiebung.

10 Punkte: Die Rutschfestigkeit fehlt komplett, das Pad ist so rutschig, dass es als unbrauchbar eingestuft wird. Jede Nutzung gefährdet die Sicherheit des Nutzers.

2. Elastizität

Testdurchführung:

Schritt 1: Das Widerstandsband wurde auf eine flache Oberfläche gelegt und auf sichtbare Schäden untersucht.

Das Band wurde sorgfältig ausgebreitet, um sicherzustellen, dass es keine Verdrehungen oder Knicke aufweist, die die Sicht auf mögliche Risse oder Anzeichen von Abnutzung beeinträchtigen könnten. Eine gründliche Inspektion wurde vorgenommen, um sicherzustellen, dass das Material des Bandes intakt ist, keine Materialermüdung vorliegt und keine potenziellen Schwachstellen zu erkennen sind.

Schritt 2: Das Band wurde auf eine Länge von 1 Meter gedehnt und die Rückkehr zur Originalgröße beobachtet.

Die Dehnung des Bandes wurde mit einem Maßband exakt auf 1 Meter gemessen. Dabei wurde der gleichmäßige Zug beachtet, um die Elastizität des Materials zu bewerten. Nach der Dehnung wurde überprüft, ob das Band problemlos und ohne Verzögerung in seine ursprüngliche Größe zurückspringt, was ein Indikator für die Langlebigkeit und Funktionalität des Bandes ist.

Schritt 3: Das Band wurde von einer Testperson für eine Übung verwendet, um den Widerstand zu bewerten. Eine Testperson führte Bizepscurls mit dem Band aus und achtete dabei darauf, ob das Band konstanten und ausreichenden Widerstand bietet. Es wurde darauf geachtet, ob das Band während der Übung gleichmäßigen Zug bietet und ob sich das Material während der wiederholten Bewegungen verändert oder an elastischer Kraft verliert.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Das Band kehrt vollständig und verzögerungslos zur Originalgröße zurück, zeigt keinerlei Abweichungen und bietet während der Übung konstant starken Widerstand. Dieser Zustand weist auf ein Band hin, das keine Gebrauchsspuren zeigt und optimal für anspruchsvolle Fitnessübungen geeignet ist.

90 Punkte: Es gibt eine minimale Abweichung von der Originalgröße, jedoch bietet das Band einen guten und konsistenten Widerstand. Diese Bewertung zeigt, dass das Band in einem fast optimalen Zustand ist mit nur geringen Gebrauchsspuren, die die Funktion nicht wesentlich beeinträchtigen.

80 Punkte: Das Band weist eine geringe Längenänderung auf, bietet aber dennoch akzeptablen Widerstand bei der Anwendung. Diese Punktzahl deutet darauf hin, dass das Band sichtbar leichte Abnutzungserscheinungen zeigt, jedoch noch funktionsfähig für den alltäglichen Gebrauch ist.

70 Punkte: Eine deutliche Längenveränderung ist festzustellen, aber der Widerstand des Bandes ist immer noch vorhanden. Diese Bewertung zeigt, dass das Band möglicherweise erste Anzeichen von Materialermüdung zeigt, die jedoch die aktuelle Funktionalität nur geringfügig beeinträchtigt.

60 Punkte: Es ist eine spürbare Dehnung des Bandes zu erkennen, und der Widerstand hat sich merklich verringert. Diese Punktzahl lässt darauf schließen, dass das Band deutliche Gebrauchsspuren aufweist, die seine effektive Nutzung erschweren könnten.

50 Punkte: Die Längenänderung beeinträchtigt den Widerstand erheblich, was bedeutet, dass das Band in seiner Funktionsfähigkeit stark eingeschränkt ist. Solch eine Bewertung weist auf signifikante Abnutzungserscheinungen hin, die die Eignung für Fitnessübungen stark einschränken.

40 Punkte: Sichtbare Schäden am Band sind vorhanden, und der Widerstand ist kaum mehr wahrnehmbar. Diese Punktzahl ist ein klares Indiz dafür, dass das Band den Test in nahezu allen Aspekten nicht bestanden hat.

30 Punkte: Das Band ist deutlich gedehnt und bietet nur minimalen Widerstand. Diese Bewertung spiegelt wider, dass das Band seine Hauptfunktion verloren hat und für effektives Training nicht mehr geeignet ist.

20 Punkte: Das Band lässt sich mit Leichtigkeit dehnen, und der Widerstand ist kaum noch fühlbar. Dies zeigt auf, dass das Material stark abgenutzt ist und nicht mehr für Fitnesszwecke geeignet erscheint.

10 Punkte: Das Band ist unbrauchbar, da es keinen Widerstand mehr bietet und seine Elastizität komplett verloren hat. Es zeigt an, dass das Band ausgetauscht werden muss, da es keine Trainingsunterstützung mehr leisten kann.

3. Belastbarkeit

Testdurchführung:

Schritt 1: Eine Testperson mit bekanntem Gewicht wurde ausgewählt, um die Belastung des Pads zu prüfen. In diesem Schritt wurde ein Proband ausgewählt, dessen Körpergewicht zuvor genau gemessen und dokumentiert wurde. Die Testperson trat vorsichtig auf das Balance Pad und verteilte dabei ihr Gewicht so gleichmäßig wie möglich über die gesamte Fläche des Pads. Dieser Prozess diente dazu, eine gleichmäßige Druckverteilung zu gewährleisten und sicherzustellen, dass der Test objektiv durchgeführt wird. Die Beobachtungen konzentrierten sich darauf, wie das Pad auf das Gewicht reagiert und ob es in seiner ursprünglichen Form ohne sichtbare Verformungen blieb.

Schritt 2: Die Testperson führte Kniebeugen aus, um die Stabilität des Pads bei Belastung zu testen. Die Testperson begann mit kontrollierten, gleichmäßigen Kniebeugen, während sie auf dem Balance Pad stand. Mehrere Wiederholungen wurden durchgeführt, um die Fähigkeit des Pads zu testen, stabil zu bleiben und gleichzeitig die integrale Form während dynamischer Bewegungen zu bewahren. Beobachter achteten genau darauf, ob das Pad während dieser Aktivitäten seine Form beibehält und ob die Oberfläche die nötige Stabilität bot, um die Sicherheit der Testperson zu gewährleisten.

Schritt 3: Das Pad wurde nach der Belastung auf sichtbare Verformungen untersucht. Nach Abschluss der Übungsphase wurde das Balance Pad gründlich inspiziert. Es wurde auf sichtbare Verformungen, wie zum Beispiel bleibende Eindrücke oder strukturelle Änderungen, überprüft. Besonders Augenmerk lag auf der Beobachtung, ob das Pad in seine ursprüngliche Form zurückkehrte und ob die Funktionalität des Pads durch diese vorübergehenden Belastungen irgendwie beeinträchtigt wurde.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Das Balance Pad zeigt keinerlei sichtbare Verformungen oder strukturelle Schäden nach der Testreihe und bleibt vollkommen formstabil, selbst nach mehreren Testbelastungen.

90 Punkte: Es sind minimale Verformungen erkennbar, die sich jedoch innerhalb kürzester Zeit vollständig zurückbilden, sodass das Pad praktisch keine bleibenden Eindrücke aufweist.

80 Punkte: Geringfügige Abdrücke oder leichte Verformungen sind nach der Belastung feststellbar, haben jedoch keinerlei Einfluss auf die Funktionsfähigkeit oder Stabilität des Pads.

70 Punkte: Die Testreihe führte zu deutlicheren Abdrücken, dennoch bleibt das Pad stabil und kann weiterhin sicher verwendet werden.

60 Punkte: Während des Tests wurden spürbare Verformungen festgestellt, die die Stabilität des Pads leicht einschränken, jedoch nicht unmittelbar die Funktionalität beeinträchtigen.

50 Punkte: Das Balance Pad zeigt merkliche Verformungen, die die Funktionsfähigkeit deutlich beeinträchtigen und die Stabilität der Standfläche reduzieren.

40 Punkte: Schwere Verformungen sind sichtbar, die eine vollständige Nutzung des Pads erheblich einschränken, obwohl es noch eingeschränkt nutzbar ist.

30 Punkte: Das Pad hat seine Form und Stabilität weitgehend verloren und bietet keine sichere Unterstützung mehr für den Nutzer.

20 Punkte: Das Balance Pad weist starke, irreversible Verformungen auf und ist nicht mehr für den vorgesehenen Zweck nutzbar.

10 Punkte: Das Pad erleidet sofort irreversible Schäden und ist nach der Testreihe unbrauchbar geworden.

4. Komfort

Testdurchführung:

Schritt 1: Die Testperson wurde gebeten, barfuß auf das Pad zu stehen und den Komfort zu bewerten. In diesem ersten Schritt der Testdurchführung stand die Testperson für eine festgelegte Dauer barfuß auf dem Balance Pad, um einen ersten Eindruck vom Komfort des Materials zu bekommen. Während der Testperson auf dem Pad stand, wurde spezielle Aufmerksamkeit auf die Beschaffenheit und den subjektiven Komfort des Pads gerichtet. Insbesondere wurde darauf geachtet, ob sich das Pad angenehm weich anfühlt, ob sich die Standfläche gleichmäßig und unterstützend an die Füße anpasst und ob Druckstellen oder Unregelmäßigkeiten spürbar wurden.

Schritt 2: Die Testperson führte leichte Übungen wie das Wippen auf dem Pad aus. Im zweiten Schritt testete die Testperson den Komfort des Pads während leichter Bewegung. Hierbei bestand die Aufgabe hauptsächlich darin, durch sanfte Wippbewegungen die Balance zu halten, um die Reaktion des Pads auf dynamische Belastungen zu untersuchen. Ziel war es, zu erfühlen, wie das Pad auf Gewichtsverlagerungen reagiert und ob der Komfort auch bei aktiver Nutzung erhalten bleibt. Die Testperson beurteilte, ob das Pad bei diesen Bewegungen ausreichend Halt und Komfort bot, oder ob es zu unerwünschten Druck- oder Spannungsgefühlen kam.

Schritt 3: Die Testperson bewertete den Komfort des Pads im Sitzen. Im dritten Schritt nahm die Testperson auf dem Pad eine sitzende Position ein, um den Komfort und die Druckverteilung im Sitzen zu evaluieren. Dieser Aspekt des Tests zielte darauf ab, zu bewerten, wie das Material sich an den Körper in sitzender Position anpasst und ob es genügend Polsterung bietet, um ein angenehmes Sitzgefühl zu garantieren. Dabei wurde untersucht, ob sich spürbare Druckstellen entwickeln oder ob sich das Pad gleichmäßig und nachgiebig an den sitzenden Körper anschmiegt.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Das Pad bot während des Tests ausgezeichneten Komfort sowohl im Stehen als auch im Sitzen. Beim Stehen fühlte sich das Material optimal gepolstert an und passte sich der Fußform gleichmäßig an. Während der Übungen und im Sitzen blieb das Gefühl von Komfort und Unterstützung konstant ohne jegliche Druckstellen oder Unbehagen.

90 Punkte: Sehr guter Komfort wurde verzeichnet, wobei ein leichtes Druckgefühl bei längerem Stehen auftrat. Dies trübte jedoch nicht das grundlegende angenehme Gefühl des Pads.

80 Punkte: Der Test ergab einen guten Komfort; das Pad fühlte sich angenehm weich an. Obwohl generell zufriedenstellend, wurde eine leichte Abnahme der weichen Polsterung über längere Zeiträume hinweg bemerkt.

70 Punkte: Komfort wurde als akzeptabel bewertet, jedoch wurden leichte Druckstellen nach einer bestimmten Standzeit festgestellt. Diese waren nicht übermäßig störend, verminderten jedoch den Gesamteindruck ein wenig.

60 Punkte: Der Komfort wurde durch die relative Härte des Pads eingeschränkt. Im Test wurde festgestellt, dass die Polsterung nicht ausreichend war, um einen langanhaltenden Komfort sicherzustellen.

50 Punkte: Das Pad erwies sich als zu hart, wodurch länger andauerndes Stehen unangenehm war. Der initiale Komfort ging relativ schnell verloren, was zu Unannehmlichkeiten führte.

40 Punkte: Deutlicher Mangel an Komfort wurde verzeichnet — die Nutzung des Pads war durch die unzureichenden Polsterungseigenschaften unangenehm und nicht zu empfehlen.

30 Punkte: Das Pad stellte sich als unangenehm für längere Nutzung heraus. Bereits nach kurzer Zeit wurden Druckstellen spürbar, was den generellen Komfort stark beeinträchtigte.

20 Punkte: Aufgrund der Härte war das Pad unbehaglich und verursachte während der Tests merkliche Unannehmlichkeiten.

10 Punkte: Das Pad wurde als nahezu unbrauchbar angesehen, da der Komfort aufgrund der fehlenden Dämpfung und Härte faktisch nicht gegeben war.

5. Reinigung und Pflegeleichtigkeit

Testdurchführung:

Schritt 1: Das Pad wurde mit einem feuchten Tuch abgewischt, um die Oberfläche zu reinigen. In diesem ersten Schritt wurde ein feuchtes Mikrofaser Tuch verwendet, um die äußere Schicht des Pads sanft zu reinigen. Der Fokus lag darauf, oberflächliche Verschmutzungen wie Staub und lose Partikel zu entfernen, die sich leicht vom Pad lösen lassen. Der Einsatz des Mikrofaser Tuchs sorgt dafür, dass die Oberfläche nicht beschädigt wird, während gleichzeitig eine effektive Beseitigung von gebundenem Schmutz erfolgt.

Schritt 2: Eine milde Seifenlösung wurde auf das Pad aufgetragen und mit einem Schwamm gereinigt. Hierbei wurde eine gleichmäßige Schaumfilm der Seifenlösung auf das Pad aufgebracht. Ein sauberer Schwamm wurde benutzt, um mit leichten, kreisenden Bewegungen die gesamte Fläche zu bearbeiten. Daraus ergibt sich eine gründliche Reinigung, die tiefergehende Verschmutzungen angreift und nahezu alle Reste eliminieren soll. Der Einsatz der Seifenlösung zielt darauf ab, fettige oder fest anhaftende Verschmutzungen aufzulösen.

Schritt 3: Das Pad wurde mit klarem Wasser abgespült und abgetrocknet. In diesem abschließenden Schritt wurde das Pad intensiv mit klarem Wasser abgespült, um sämtliche Seifenreste vollständig zu entfernen. Danach erfolgte die Trockenlegung, indem das Pad vorsichtig mit einem trockenen, sauberen Tuch abgetupft wurde, um verbliebene Feuchtigkeit zu beseitigen. Ziel war es, das Pad in einem trockenen Zustand zu hinterlassen, um zu vermeiden, dass sich neue Verschmutzungen schnell wieder anlagern.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Das Pad zeigt nach der Reinigung keinerlei Verschmutzungen oder Rückstände und sieht aus wie im Neuzustand, was eine mühelose und auch schnelle Reinigung hervorhebt.

90 Punkte: Die Reinigung des Pads ist fast vollständig; es bleiben allerdings geringfügige und kaum wahrnehmbare Rückstände, die das Erscheinungsbild nicht signifikant beeinträchtigen.

80 Punkte: Die Reinigung ist durchaus zufriedenstellend, jedoch bleiben einige leichte Verfärbungen oder Flecken sichtbar, die auf hartnäckige Bereiche oder Verunreinigungen hinweisen.

70 Punkte: Die Reinigung erfordert einen erhöhten Aufwand; trotz der Maßnahmen verbleiben sichtbare Rückstände, die auf eine weniger effiziente Reinigung hinweisen.

60 Punkte: Es zeigt sich eine erhebliche Schwierigkeit bei der Reinigung des Pads; mehrere hartnäckige Flecken bleiben nach Abschluss des Reinigungsvorgangs bestehen.

50 Punkte: Das Pad weist nach dem Reinigungsvorgang deutliche Verfärbungen auf, die den Gesamteindruck merklich trüben und die Reinigung unzulänglich erscheinen lassen.

40 Punkte: Der Prozess der Reinigung ist sehr anstrengend und mühsam; zudem verbleibt das Pad in einem Zustand, der nicht als sauber bezeichnet werden kann.

30 Punkte: Trotz intensiver Reinigung zeigt das Pad immer noch starke, augenscheinliche Verschmutzungen, sodass der Prozess als weitgehend ineffektiv eingestuft wird.

20 Punkte: Das Pad lässt sich kaum von Verunreinigungen befreien; es verbleiben viele Rückstände, die die angestrebte Reinheit unerreichbar machen.

10 Punkte: Das Pad erweist sich als unbrauchbar hinsichtlich der Reinigungsfähigkeit; trotz zahlreicher Versuche bleibt es in einem stark verschmutzten Zustand zurück.