

## **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. Ergonomie und Komfor

### Testdurchführung:

#### Schritt 1: Vorbereitung des Testumfelds

In der initialen Phase der Testdurchführung wurde der Nackenstrecker auf einem stabilen Tisch oder einer gleichwertigen Fläche platziert, um eine sichere und kontrollierte Umgebung für den Test zu schaffen. Zusätzlich wurde die Umgebungstemperatur auf einem angenehmen Niveau eingestellt, um sicherzustellen, dass äußere Faktoren wie Hitze oder Kälte die Wahrnehmung des Komforts während des Tests nicht beeinflussen. Der Raum wurde leise gehalten, um die Konzentration der Testperson nicht zu stören.

#### Schritt 2: Erster Testlauf

Der Testperson wurden detaillierte Anweisungen über die Anwendung des Nackenstreckers bereitgestellt. Es wurden spezifische Hinweise gegeben, wie der Nackenstrecker korrekt positioniert und angepasst werden sollte, um optimalen Nutzen zu gewährleisten. Während des ersten Testlaufs lag der Fokus darauf, die Passform zu bewerten, indem die Testperson den Nackenstrecker anlegte und den Grad des subjektiven Komforts bewertete. Dieser Schritt zielte darauf ab, erste Eindrücke über das Erscheinungsbild und mögliche unmittelbare Unannehmlichkeiten zu sammeln.

#### Schritt 3: Beobachtung der Haltung

Im dritten Schritt wurde die Haltung der Testperson gründlich überwacht, während sie den Nackenstrecker benutzte. Beobachter notierten eventuelle Veränderungen in der Körperhaltung oder Anzeichen von Verspannungen, die möglicherweise durch das Gerät verursacht wurden. Zusätzlich wurde die Bewegungsfreiheit der Testperson beobachtet, um sicherzustellen, dass der Nackenstrecker die natürlichen Bewegungen nicht einschränkte oder beeinträchtigte.

#### Schritt 4: Feedback-Runde

Nach der Benutzung des Nackenstreckers wurde die Testperson zu einer Feedback-Runde eingeladen, in der ihr persönlicher Eindruck hinsichtlich des Komforts und der Ergonomie des Geräts erfasst wurde. Diese qualitative Bewertung umfasste Fragen zu entstandenen Druckstellen, dem Gefühl der Entlastung oder möglichen Beschwerden während der Nutzung. Die subjektiven Eindrücke der Testperson wurden sorgfältig dokumentiert, um sie in die abschließende Punktverteilung einfließen zu lassen.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Testperson den Nackenstrecker als überaus komfortabel empfindet, keine Beschwerden äußert und die Passform als ideal beschreibt. Es sind keine Anpassungen notwendig.

90 Punkte: Vergabe bei hohem Komfort, wobei nur minimale Anpassungen notwendig waren. Die Testperson fühlt sich im Wesentlichen wohl, entdeckt jedoch kleine Verbesserungsmöglichkeiten.

80 Punkte: Wird vergeben, wenn guter Komfort vorhanden ist, jedoch einige kleinere Unannehmlichkeiten während des Gebrauchs festgestellt werden, die geringfügige Anpassungen erfordern.

70 Punkte: Moderater Komfort wird notiert, wobei die Testperson einige Anpassungen als notwendig erachtet, um zufriedenstellenden Komfort zu erreichen.

60 Punkte: Durchschnittlicher Komfort, wobei die Testperson mehrere Anpassungen vornehmen muss, um annehmbare Bedingungen zu schaffen. Es sind häufigere Korrekturen erforderlich.

50 Punkte: Zeigt eingeschränkten Komfort an; die Testperson benötigt regelmäßige Anpassungen und empfindet den Gebrauch des Nackenstreckers als weniger angenehm.

40 Punkte: Geringer Komfort kombiniert mit einer unzureichenden Passform, die dazu führt, dass sich die Testperson unwohl fühlt und die Nutzung des Geräts als suboptimal erlebt.

30 Punkte: Mehrfache Beschwerden treten auf, und die Anpassungen erweisen sich als schwierig und wenig effektiv, was die Nutzung spürbar beeinträchtigt.

20 Punkte: Hohe Unannehmlichkeiten sind vorhanden, der Nackenstrecker wird als kaum nutzbar wahrgenommen, und es besteht Bedarf an wesentlichen Verbesserungen.

10 Punkte: Diese Bewertung erfolgt, wenn der Nackenstrecker als unbrauchbar und mit erheblichen Beschwerden wahrgenommen wird, sodass jegliche Nutzung vermieden wird.

## 2. Benutzerfreundlichkeit und Anweisungsverständnis

### Testdurchführung:

#### Schritt 1: Überprüfung des Handbuchs

Im ersten Schritt wurde das mitgelieferte Handbuch, das eine detaillierte Beschreibung der Montage- und Nutzungshinweise des Nackenstreckers enthält, sorgfältig auf seine Verständlichkeit und Vollständigkeit hin analysiert. Der Fokus lag hierbei insbesondere darauf, ob die Montageschritte logisch aufeinander folgen und ob alle nötigen Informationen zum erfolgreichen Aufbau des Geräts bereitgestellt sind. Es wurde überprüft, ob die Sprache klar und für die Zielgruppe verständlich ist.

#### Schritt 2: Eigenständige Montage

Im zweiten Schritt wurde eine Person gebeten, den Nackenstreck器 ohne jegliche Hilfsmittel und ausschließlich anhand der bereitgestellten Anleitung zu montieren. Dies beinhaltete das Auspacken aller Teile, das Zuordnen der jeweiligen Komponenten gemäß der Anleitung und das eigenhändige Zusammensetzen des Geräts. Es wurde dabei besonders auf die Reaktionen und den Ablauf geachtet, um festzustellen, ob einzelne Schritte der Anleitung Unklarheiten hervorrufen.

#### Schritt 3: Anwendungstest

Im dritten Schritt wurde die intuitive Nutzung des vollständig montierten Nackenstreckers untersucht. Die Testperson sollte das Gerät gemäß den Anweisungen im Handbuch selbstständig verwenden, während laufend beobachtet wurde, ob die Nutzung ohne zusätzliche Anleitungen oder Hilfe möglich ist. Eine Bewertung erfolgte auf Grundlage der Frage, ob jegliche Handlungsweisen klar und ohne Missverständnisse durchgeführt werden konnten.

#### Schritt 4: Feedback zur Anleitung

Nach der Nutzung wurde die Testperson aufgefordert, Rückmeldung zur Verständlichkeit und Vollständigkeit der Anweisungen zu geben. Es wurde spezifisch nach Unklarheiten, Missverständnissen oder fehlenden Informationen gefragt, um detaillierte Verbesserungsmöglichkeiten für das Handbuch zu identifizieren. Auch positive Aspekte wurden dokumentiert, um den Grad der Zufriedenheit mit der Anleitung einordnen zu können.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Die Anleitung erwies sich als vollständig verständlich und ermöglichte eine fehlerfreie Nutzung des Nackenstreckers, ohne dass während der Montage oder Anwendung Fragen auftraten. Der gesamte Prozess gestaltete sich reibungslos, was auf eine sehr hohe Qualität der Anweisungen hindeutet.

90 Punkte: Die Anleitung war klar formuliert, jedoch traten geringe Unklarheiten auf, die die Nutzung minimal behinderten. Diese beeinträchtigten den Gesamtprozess nicht wesentlich und konnten leicht behoben werden.

80 Punkte: Die Anleitung erwies sich als gut, jedoch hatte die Testperson vereinzelte Fragen während des Montage- oder Anwendungsprozesses. Diese Fragen konnten einigermaßen selbstständig geklärt werden.

70 Punkte: Die Anleitung war verständlich, es bestanden jedoch mehrere Unsicherheiten, die zu wiederholten Rückfragen führten. Die Nutzung konnte letztendlich dennoch erfolgreich abgeschlossen werden.

60 Punkte: Die Anleitung wurde als mäßig verständlich eingeschätzt; häufigere Rückfragen seitens der Testperson waren erforderlich, um die Nutzung erfolgreich durchführen zu können.

50 Punkte: Die Anleitung wies teilweise unklare Formulierungen auf, wodurch viele Rückfragen unvermeidlich waren. Die Testperson benötigte bedeutende Hilfe, um das Gerät nutzen zu können.

40 Punkte: Die Anleitung erschien unklar, was die Nutzung des Nackenstreckers enorm erschwerte. Wesentliche Montageschritte waren nicht nachvollziehbar.

30 Punkte: Die Anweisungen waren so unklar, dass die Anwendung des Geräts problematisch wurde. Die Testperson konnte das Gerät kaum ohne externe Hilfe benutzen.

20 Punkte: Die Anweisungen waren weitgehend unbrauchbar, sodass das Verständnis der Nutzung und Montage nahezu unmöglich war. Wesentliche Informationselemente fehlten.

10 Punkte: Die Anleitung war nicht verständlich, wodurch eine Nutzung ohne fremde Unterstützung ausgeschlossen war und alle Schritte nahezu unabhängig erarbeitet werden mussten.

### **3. Anpassungsfähigkeit an unterschiedliche Körpergrößen**

#### **Testdurchführung:**

##### Schritt 1: Auswahl der Testpersonen

Es wurde eine sorgfältige Auswahl an Testpersonen getroffen, die eine breite Palette an Körpergrößen und -formen repräsentieren. Ziel war es, sicherzustellen, dass der Nackenstrecker auf seine Anpassungsfähigkeit über ein möglichst breites Spektrum von physischen Merkmalen hinweg getestet wird. Die Testpersonen wurden in verschiedene Kategorien eingeteilt, um die Abdeckung unterschiedlicher Höhen und spezifischer Körperformen zu gewährleisten.

##### Schritt 2: Erste Anpassung

In diesem Schritt wurde der Nackenstrecker an die individuelle Körpergröße und -form jeder Testperson angepasst. Dies erfolgte durch eine initiale Einstellung der mechanischen Komponenten des Geräts, um die Flexibilität und Vielseitigkeit des Designs zu prüfen. Hierbei wurden verschiedene Einstellungsmechanismen des Nackenstreckers eingesetzt, um eine möglichst individuelle Anpassung für jede Testperson sicherzustellen.

##### Schritt 3: Anwendungstest

Hier erfolgte der eigentliche Praxistest, bei dem die Testpersonen den Nackenstrecker in einer kontrollierten Umgebung verwendeten. Während der Nutzung wurden detaillierte Beobachtungen gemacht, um sowohl den Komfort als auch die Effektivität der Anpassungen zu evaluieren. Das Feedback der Testpersonen wurde dokumentiert, um die Erfahrungen aus erster Hand hinsichtlich Bequemlichkeit und Nützlichkeit zu erfassen.

##### Schritt 4: Anpassungskorrektur

Nach dem Anwendungstest wurden notwendige Anpassungskorrekturen identifiziert und vorgenommen. Ziel war es, jegliche Unannehmlichkeiten zu beseitigen und sicherzustellen, dass der Nackenstrecker optimal genutzt werden konnte. Dies beinhaltete die Feinjustierung der Anpassungsmöglichkeiten, basierend auf den Rückmeldungen der Testpersonen, um die bestmögliche Benutzererfahrung zu gewährleisten.

#### **Punkteverteilung:**

100 Punkte: Der Nackenstrecker passte sich perfekt an alle getesteten Körpergrößen an, ohne dass nachträgliche Korrekturen nötig waren. Alle Testpersonen berichteten von einem höchsten Maß an Komfort und Effektivität.

90 Punkte: Die Anpassung war sehr gut, es waren lediglich minimale Korrekturen erforderlich, um die optimale Nutzung zu erreichen. Die meisten Nutzenden empfanden den Komfort als nahezu einwandfrei.

80 Punkte: Gute Anpassung mit einigen kleinen Korrekturen nötig, die allerdings einfach und schnell durchführbar waren. Die Testpersonen waren überwiegend zufrieden.

70 Punkte: Die Anpassung war angemessen, jedoch waren mehrere Anpassungen erforderlich, um zufriedenstellenden Komfort und Effektivität zu erzielen.

60 Punkte: Die durchschnittliche Anpassung erforderte häufige Korrekturen, um das Gerät benutzerfreundlich zu gestalten.

50 Punkte: Der Strecker zeigte eingeschränkte Anpassungsfähigkeiten und es waren viele Korrekturen nötig, was die Benutzererfahrung beeinträchtigte.

40 Punkte: Die Anpassung wurde als schlecht bewertet; es war kaum möglich, eine zufriedenstellende Passform zu erreichen, was den Nutzen einschränkte.

30 Punkte: Sehr eingeschränkte Anpassungsfähigkeit, die als problematisch wahrgenommen wurde. Die Erwartungen der Testpersonen wurden nicht erfüllt.

20 Punkte: Fast keine Anpassung möglich, was zu einer unzureichenden Leistung führte. Nur in geringem Maß benutzbar.

10 Punkte: Der Nackenstrecker war nicht anpassbar und erwies sich als unbrauchbar für alle Testenden. Der Test ergab keinerlei Akzeptanz.

#### **4. Zeitaufwand für die Montage und Demontage**

##### **Testdurchführung:**

###### **Schritt 1: Vorbereitung der Werkzeuge**

In diesem Schritt wurde sichergestellt, dass alle benötigten Werkzeuge für die Montage und Demontage des Prüfobjekts bereitgestellt wurden. Dazu gehören standardmäßige haushaltsübliche Werkzeuge wie Schraubendreher, Zangen und eventuell benötigte Schraubenschlüssel. Die Werkzeuge wurden an einem zentralen Ort gesammelt, um einen reibungslosen und effizienten Arbeitsablauf während der Tests zu gewährleisten.

###### **Schritt 2: Zeitmessung der Montage**

In diesem Abschnitt des Tests wurde die Zeit für die erstmalige Montage des Produkts gemessen. Die Zeitmessung begann unmittelbar mit dem ersten Handgriff an der zu montierenden Komponente und endete, sobald das Produkt vollständig montiert und funktionstüchtig war. Zweck dieser Messung war es, die Effizienz des Montageprozesses zu bewerten. Hierbei wurden auch eventuelle Schwierigkeiten oder Verzögerungen dokumentiert, die während der Montage auftraten.

###### **Schritt 3: Zeitmessung der Demontage**

Ähnlich wie bei der Montage wurde in diesem Schritt die Zeit gemessen, die benötigt wurde, um das Produkt wieder zu demontieren. Die Demontage begann mit dem ersten Handgriff zur Entfernung einer Komponente und endete, sobald alle Teile des Produkts wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurückgeführt waren. Diese Messung diente dazu, die Praktikabilität des Produkts im Alltag zu analysieren und mögliche Herausforderungen, die bei der Nutzung auftreten könnten, zu identifizieren.

###### **Schritt 4: Optimierungspotential**

Nach der Montage und Demontage wurden die gesamten Prozesse auf mögliche Optimierungspotentiale hin überprüft. Hierbei wurde analysiert, ob der Prozess in Bezug auf Effizienz, Werkzeughandling oder Herangehensweise verbessert werden könnte, um in Zukunft Zeit zu sparen. Zudem wurden Lösungsvorschläge entwickelt, die den Montageablauf gegebenenfalls straffen und vereinfachen könnten.

##### **Punkteverteilung:**

**100 Punkte:** Die Höchstpunktzahl wird erreicht, wenn sowohl die Montage als auch die Demontage in weniger als 5 Minuten durchgeführt werden kann, was auf einen sehr effizienten und benutzerfreundlichen Prozess hinweist.

**90 Punkte:** Erreicht, wenn die Montage und Demontage zwischen 5 und 10 Minuten dauern, was auf einen schnellen und praktikablen Prozess hinweist.

**80 Punkte:** Diese Punktzahl wird vergeben, wenn der gesamte Prozess zwischen 10 und 15 Minuten in Anspruch nimmt, was immer noch als effizient betrachtet werden kann.

**70 Punkte:** Hierbei dauert die Montage und Demontage insgesamt zwischen 15 und 20 Minuten, was akzeptabel ist, jedoch Raum für Verbesserungen bietet.

**60 Punkte:** Wenn der Prozess zwischen 20 und 25 Minuten dauert, deutet dies auf mögliche Schwierigkeiten oder Ineffizienzen hin, die optimiert werden könnten.

**50 Punkte:** Eine gesamte Dauer von 25 bis 30 Minuten weist darauf hin, dass erhebliche Optimierungen notwendig sind, um den Prozess zu verbessern.

**40 Punkte:** Diese Punktzahl wird vergeben, wenn der Gesamtprozess zwischen 30 und 35 Minuten liegt, was die Dringlichkeit von Prozessverbesserungen betont.

**30 Punkte:** Bei einer Dauer von 35 bis 40 Minuten ist der Prozess als ineffizient zu betrachten und erfordert dringende Anpassungen.

20 Punkte: Eine Zeitspanne von 40 bis 45 Minuten für Montage und Demontage zeigt erhebliche Probleme im Prozess auf, die umgehend adressiert werden sollten.

10 Punkte: Wenn die Zeit für den gesamten Prozess über 45 Minuten liegt, ist der Ablauf stark optimierungsbedürftig und bedarf einer vollständigen Überarbeitung.

## 5. Reinigung und Pflegeleichtigkeit

### Testdurchführung:

#### Schritt 1: Materialüberprüfung

Es wurde eine detaillierte Überprüfung des Materials des Nackenstreckers durchgeführt, um seine spezifischen Pflegeanforderungen zu bestimmen. Dabei wurde untersucht, ob das Material wasserabweisend, kratzfest und widerstandsfähig gegen haushaltsübliche Reinigungsmittel ist. Dies hilft, die optimale Reinigungsmethode zu ermitteln und potenzielle Schäden zu vermeiden.

#### Schritt 2: Reinigungstest

Der Nackenstrecker wurde mit verschiedenen haushaltsüblichen Reinigungsmitteln wie Seifenlauge, Glasreiniger und Allzweckreiniger gereinigt. Ziel war es, den Reinigungsaufwand in Bezug auf die Zeit und Leichtigkeit der Entfernung von Schmutz und Flecken zu bewerten. Es wurde beobachtet, wie schnell und effizient die Verschmutzungen entfernt werden konnten.

#### Schritt 3: Trocknungszeit

Nach Abschluss der Reinigung wurde die Zeit gemessen, die der Nackenstrecker benötigte, um vollständig zu trocknen. Hierbei wurde darauf geachtet, dass keine sichtbaren Feuchtigkeitsspuren mehr vorhanden waren, um die sofortige Wiederverwendbarkeit ohne Schäden oder Beeinträchtigung der hygienischen Bedingungen zu gewährleisten.

#### Schritt 4: Pflegehinweise

Die mit dem Produkt gelieferten Pflegehinweise wurden daraufhin geprüft, ob sie leicht verständlich und vollständig sind. Dabei wurde besonders auf die Genauigkeit und Klarheit der Anweisungen zur Pflege und Reinigung geachtet, um eine einfache und unkomplizierte Anwendung sicherzustellen.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Die Reinigung des Nackenstreckers erfolgte reibungslos innerhalb von unter 5 Minuten, wobei die Anweisungen zur Pflege klar und einfach zu befolgen waren. Keine zusätzlichen Hilfsmittel wurden benötigt.

90 Punkte: Der Reinigungsprozess wurde in 5-10 Minuten abgeschlossen, und die Pflegehinweise waren einfach zu verstehen. Geringer Aufwand bei der Reinigung war erforderlich.

80 Punkte: Die Reinigung dauerte zwischen 10-15 Minuten, die Pflegehinweise waren gut verständlich. Es traten keine wesentlichen Schwierigkeiten auf.

70 Punkte: Der Nackenstrecker konnte in 15-20 Minuten gereinigt werden, wobei einige Pflegeanweisungen nicht völlig klar waren, was zu geringfügigen Verzögerungen führte.

60 Punkte: Der Reinigungsvorgang benötigte 20-25 Minuten, da einige Hinweise auf der Pflegeanleitung nur mäßig verständlich waren, was höhere Aufmerksamkeit erforderte.

50 Punkte: Die Reinigung dauerte 25-30 Minuten. Die Pflegeanleitung war in bestimmten Punkten unklar, was zu Unsicherheiten und einem erhöhten Reinigungsaufwand führte.

40 Punkte: Es wurden 30-35 Minuten für die Reinigung benötigt, häufig traten Missverständnisse bezüglich der Methoden auf, wodurch der Vorgang verkompliziert wurde.

30 Punkte: Die Reinigung nahm 35-40 Minuten in Anspruch und es wurden problematische Hinweise festgestellt, die die Reinigung erheblich erschwerten.

20 Punkte: Die Reinigung des Produkts dauerte länger als 40 Minuten. Die Hinweise erwiesen sich als unzureichend, was den Prozess mühsam machte.

10 Punkte: Die Reinigung war äußerst aufwendig und kaum durchführbar, da die Pflegeanweisungen unvollständig oder nicht vorhanden waren, was den Prozess nahezu unmöglich machte.