

## **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. Griffigkeit der Handgriffe

### Schritt 1:

Zunächst wurden die Griffe des Springseils einer detaillierten visuellen Inspektion unterzogen. Hierbei wurde speziell darauf geachtet, ob es Risse, Kratzer oder andere sichtbare Defekte in der Oberfläche des Materials gab. Dies war wichtig, um sicherzustellen, dass solche Mängel nicht die Leistung oder Sicherheit während der Nutzung beeinträchtigen könnten.

### Schritt 2:

Die Griffe wurden von einer Testperson, die kein zusätzliches Hilfsmittel trug, umfasst. Dies wurde mit dem Ziel durchgeführt, ein unverfälschtes Gefühl für die Griffigkeit und Textur der Oberflächenbeschichtung zu bekommen. Währenddessen war es entscheidend zu beobachten, ob die Hände unerwartet abrutschen oder die Griffe ein Gefühl des sicheren Halts vermitteln. Der Fokus lag auf der ersten Gefühlseinschätzung hinsichtlich des Komforts und der Griffigkeit.

### Schritt 3:

In diesem Schritt wurden die Griffe absichtlich leicht befeuchtet, um eine Nutzung unter leicht schwitzigen oder feuchten Bedingungen zu simulieren, wie sie beim intensiven Training auftreten könnten. Durch das Einwirken von Feuchtigkeit sollte ermittelt werden, ob die bisher wahrgenommene Griffigkeit beibehalten wird oder ob die Funktionalität der Griffe eingeschränkt wird. Mit diesem Test lassen sich Rückschlüsse auf die Eignung der Griffe in verschiedenen Umgebungen und Bedingungen ziehen.

### Schritt 4:

Der Test wird durch eine praktische Anwendung ergänzt, bei der eine Testperson das Springseil unter realistischen Bedingungen verwendet. In einer kurzen, aber intensiven Periode von etwa einer Minute wird der Fokus auf das Gefühl der Kontrolle und die Stabilität des Griffs gelegt. Ziel ist es, die Griffigkeit während dynamischer Bewegungen zu bewerten, um sicherzustellen, dass keine unerwarteten Verluste der Griffkontrolle auftreten, die eine sichere Nutzung des Springseils beeinträchtigen könnten.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Griffe sind auch bei Feuchtigkeit rutschfest und bieten maximalen Halt.

Die Griffe zeigen keinerlei Ermüdungserscheinungen oder Verlust an Griffigkeit, selbst unter Bedingungen erhöhter Feuchtigkeit. Sie liefern einen sicheren und festen Halt, unabhängig von der Intensität oder Dauer der Nutzung.

90 Punkte: Griffe sind überwiegend rutschfest, nur leichtes Abrutschen bei Feuchtigkeit.

Die Griffe bieten in den meisten Situationen einen festen Halt. Es kann zu einem minimalen Abrutschen kommen, das allerdings weder die Funktion noch die Sicherheit beeinträchtigt.

80 Punkte: Griffe bieten guten Halt, können aber bei Feuchtigkeit leicht rutschen.

Während die Griffe bei trockenen Bedingungen sehr positiv bewertet werden, kann bei erhöhter Feuchtigkeit ein minimales, jedoch spürbares Nachlassen der Griffigkeit festgestellt werden.

70 Punkte: Griffe sind im Trockenzustand griffig, verlieren aber bei Feuchtigkeit deutlich an Halt.

Bei trockenen Bedingungen erfüllen die Griffe die geforderten Erwartungen, jedoch führt das Auftreten von Feuchtigkeit zu einer signifikanten Reduktion der Griffigkeit, die bei regelmäßiger Nutzung störend einwirken kann.

60 Punkte: Griffe bieten durchschnittlichen Halt, rutschen jedoch bei Feuchtigkeit stark.

Unter trockenen Bedingungen ist der Halt akzeptabel, aber die Griffe zeigen bei Feuchtigkeit ein starkes Nachlassen der Griffigkeit, was den Nutzen bei Trainings unter solchen Bedingungen einschränkt.

50 Punkte: Griffe sind im Trockenzustand akzeptabel, rutschen jedoch schnell bei Feuchtigkeit.

Die Griffe sind unter idealen, trockenen Bedingungen nutzbar, aber bereits geringe Mengen an Feuchtigkeit führen zu einem schnellen und spürbaren Verlust der Griffigkeit.

40 Punkte: Griffe sind leicht rutschig im Trockenzustand, schwerer Halt bei Feuchtigkeit. Sogar unter trockenen Bedingungen zeigt sich eine gewisse Rutschigkeit, die dann bei Einführung von Feuchtigkeit deutlich wird und das Benutzen der Griffe stark einschränkt.

30 Punkte: Griffe bieten schlechten Halt, unabhängig von Feuchtigkeit. Unabhängig von den Bedingungen (trocken oder feucht) ist der Halt enttäuschend schwach, was die Funktionalität stark negativ beeinflusst.

20 Punkte: Griffe sind stark rutschig und unpraktisch für den Gebrauch. Griffe vermitteln ein starkes Gefühl von Unsicherheit in der Handhabung und lassen ein sicheres Training nicht zu, da sie unter feuchten und trockenen Bedingungen rutschen.

10 Punkte: Griffe sind unbrauchbar, da sie keinen Halt bieten. Die Griffe versagen völlig in ihrer Grundfunktion, Halt und Kontrolle zu bieten, und sind daher unbrauchbar für jedwede ernsthafte Anwendung.

## 2. Drehmechanismus der Handgriffe

### Schritt 1:

In diesem Schritt wurde der Drehmechanismus genauer betrachtet, um sicherzustellen, dass keine sichtbaren Schäden, wie Risse, Dellen oder andere äußere Beschädigungen, vorhanden sind. Hierbei wurde besonderes Augenmerk auf die Verbindungsstellen gelegt, um die Unversehrtheit der Konstruktion zu überprüfen.

### Schritt 2:

Der Mechanismus wurde von Hand betätigt, um seine Funktionalität zu prüfen. Dabei wurde auf die Leichtgängigkeit des Drehens geachtet. Außerdem wurde überprüft, ob es irgendwo hakt oder blockiert. Dies half dabei, den Widerstand beim Drehen einzuschätzen und mögliche mechanische Probleme frühzeitig zu erkennen.

### Schritt 3:

In diesem Schritt wurde der Mechanismus plötzlich und schnell bewegt, um zu sehen, wie er auf abrupte Kräfte reagiert. Dies simuliert Einsatzbedingungen, die unter normalen Umständen auftreten könnten. Besonderes Augenmerk wurde dabei auf das Verhalten des Mechanismus gelegt, um zu bestimmen, ob er bei solchen Bewegungen reibungslos oder eher widerstandsfähig reagiert.

### Schritt 4:

Nach dem Sprungtest wurde der Mechanismus erneut von Hand gedreht. Dieser abschließende Schritt diente dazu, mögliche Veränderungen in der Leichtgängigkeit oder zusätzliche Reibungen und Blockaden, die durch den Sprungtest auftreten könnten, festzustellen.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Der Drehmechanismus bewegt sich äußerst leicht und reibungslos, ohne jegliche Blockaden oder Widerstände, sowohl im normalen Betrieb als auch bei schnellen Bewegungen.

90 Punkte: Der Mechanismus funktioniert größtenteils leichtgängig und zeigt nur minimale Reibung in einigen Positionen oder bei bestimmten Bewegungen.

80 Punkte: Der Drehmechanismus ist insgesamt gut, wobei bei höheren Geschwindigkeiten leichte Reibung spürbar ist, die den Gesamteindruck jedoch nicht wesentlich mindert.

70 Punkte: Prinzipiell funktioniert der Drehmechanismus zufriedenstellend, allerdings ist eine spürbare Reibung vorhanden, die das Drehen etwas erschwert.

60 Punkte: Es ist eine merkliche Schwierigkeit bei schnellen Bewegungen vorhanden, die den fließenden Betrieb des Mechanismus behindert.

50 Punkte: Der Drehmechanismus ist eher schwerfällig und neigt dazu, oft zu blockieren. Dies erschwert den Einsatz unter normalen Bedingungen wesentlich.

40 Punkte: Der Mechanismus zeigt sich bei schnellen Bewegungen als besonders träge und reagiert unzuverlässig, was seine Praktikabilität stark einschränkt.

30 Punkte: Der Mechanismus blockiert häufig, was zu einer unzureichenden Leistung führt und den Gebrauch stark beeinträchtigt.

20 Punkte: Die Funktion des Drehmechanismus ist stark eingeschränkt; er ist nahezu unbrauchbar und erfordert erhebliche Anstrengung für die Bedienung.

10 Punkte: Der Mechanismus ist komplett blockiert oder weist einen Defekt auf, der keine Bewegung zulässt, wodurch er unbrauchbar ist.



### 3. Geräusentwicklung beim Springen

#### Schritt 1:

Im ersten Schritt wurde ein besonderer Fokus darauf gelegt, einen Raum auszusuchen, der frei von externen Geräuschen ist. Dies stellt sicher, dass die Wahrnehmung der Geräusche, die ausschließlich vom Springseil herrühren, nicht durch Außengeräusche verfälscht werden. Es wurde darauf geachtet, dass der Raum weder durch Straßenlärm noch durch elektronische Geräte gestört wird, um eine neutrale Testumgebung zu garantieren.

#### Schritt 2:

In diesem Schritt wurde ein gezielter Sprungtest mit dem Springseil auf unterschiedlichen Bodenbelägen durchgeführt. Für jede Oberfläche wurde eine spezifische Anzahl von Sprüngen festgelegt. Diese Sprünge wurden in gleichmäßigem Rhythmus ausgeführt, um eine konsistente Geräusentwicklung an den Oberflächen Teppich und Holz zu ermöglichen. Dadurch wurde beurteilt, wie das Springseil auf verschiedenen Materialien klanglich reagiert.

#### Schritt 3:

Bei der Durchführung des Sprungtests wurde besonders auf die Art und die Lautstärke der Geräusentwicklung geachtet. Es wurde darauf geachtet, ob das Seil klappernde, schleifende oder andere Geräusche verursacht. Diese akustischen Merkmale wurden dokumentiert, um zu verstehen, wie diese die subjektive Wahrnehmung des Nutzers beeinflussen könnten.

#### Schritt 4:

Nach Abschluss der Sprungtests erfolgte ein Vergleich der aufgenommenen Geräusche mit denen anderer Springseile unter ähnlichen Bedingungen. Dieser Vergleich diente dazu, die herausragenden oder minderwertigen akustischen Eigenschaften des getesteten Springseils im Kontrast zu gängigen Modellen zu analysieren und eine Bewertung im Verhältnis zu etablieren.

#### **Punkteverteilung:**

100 Punkte: Das Springseil ist nahezu geräuschlos auf allen getesteten Oberflächen. Diese Punktzahl wird vergeben, wenn das Springseil während der Tests keine wahrnehmbaren Geräusche macht, unabhängig von der Bodenbeschaffenheit.

90 Punkte: Sehr geringe Geräusentwicklung, nur auf harten Oberflächen leicht hörbar. Hierbei ist das Springseil auf weichen Oberflächen praktisch lautlos und erzeugt auf harten nur minimal wahrnehmbare Geräusche.

80 Punkte: Geringe Geräusentwicklung, auf Teppich nahezu geräuschlos. Das Seil arbeitet auf Teppichfliesen extrem leise und erzeugt auf harten Böden geringe, aber nicht störende Geräusche.

70 Punkte: Durchschnittliche Geräusentwicklung, auf harten Oberflächen deutlicher hörbar. Diese Punktzahl wird erteilt, wenn die Geräusche auf harten Oberflächen hörbar, jedoch nicht unangenehm laut sind.

60 Punkte: Deutliche Geräusentwicklung, störend auf harten Oberflächen. Für diese Punktzahl müssen die Geräusche so bemerkbar sein, dass sie auf harten Böden als störend empfunden werden.

50 Punkte: Geräusentwicklung ist laut und auf allen Oberflächen bemerkbar. Hier verursacht das Springseil deutlich hörbare Geräusche auf sämtlichen getesteten Oberflächen, was die Nutzung einschränken könnte.

40 Punkte: Sehr laute Geräusentwicklung, besonders störend auf harten Böden. Die Geräusentwicklung ist auf harten Böden besonders intensiv und dringt während des Betriebs deutlich hervor.

30 Punkte: Extreme Geräusentwicklung, kaum geeignet für Innenräume. Die Geräusche erreichen ein Niveau, das eine Nutzung in Innenräumen stark einschränken oder unmöglich machen würde.

20 Punkte: Unerträgliche Geräusentwicklung, stark störend. Die Geräusentwicklung ist auf einem derart hohen Niveau, dass sie als äußerst störend bezeichnet werden kann.

10 Punkte: Geräusentwicklung ist unzumutbar und extrem störend. Diese Punktzahl wird vergeben, wenn das Springseil durch seine Geräusche die Testnutzung fast unmöglich macht und extrem irritierend ist.

## 4. Komfort beim Springen

### Schritt 1:

In diesem Schritt haben die Prüfer die Probanden das Springseil für genau fünf Minuten nutzen lassen. Die Probanden konzentrierten sich darauf, ihren natürlichen Springrhythmus beizubehalten, während ihre Anfangseindrücke zum Komfort des Seils notiert wurden. Wichtige Indikatoren wie der Griffkomfort, die Flexibilität sowie das Gewicht des Seils wurden hierbei beobachtet.

### Schritt 2:

Im zweiten Schritt wurde darauf geachtet, wie sich das Springseil auf den Oberkörper der Probanden auswirkt. Sie wurden gebeten, ihre Erfahrungen hinsichtlich der Belastung auf Hände, Arme und Schultern zu äußern. Diese Rückmeldungen halfen dabei, eventuell auftretende Unbehaglichkeiten oder Ermüdungserscheinungen direkt zu erfassen.

### Schritt 3:

Hier bewerteten die Prüfer, wie das Springseil die Gelenke, insbesondere die Knie und Handgelenke, während des Sprungvorgangs beeinflusst hat. Der Bewegungsablauf wurde dabei kritisch beobachtet, um festzustellen, ob das Seil eventuell zu einer unnatürlichen Haltung oder Bewegung führt, die langfristig problematisch sein könnte, auch wenn es sich um einen Kurzzeittest handelt.

### Schritt 4:

Nach dem Test wurde ein Vergleich mit ähnlichen Produkten durchgeführt. Die Probanden gaben ein Feedback ab, welches Seil einen angenehmsten Gebrauch bot. Diese Rückmeldung half, eine umfassende Bewertung des Komforts des Springseils im Vergleich zu anderen von den Probanden getesteten Seilen zu ermöglichen.

### **Punkteverteilung:**

100 Punkte: Höchster Komfort, keine Ermüdung oder Unbehagen bei längerem Gebrauch erkennbar. Das Seil bietet exzellenten Griffkomfort und ist perfekt ausbalanciert.

90 Punkte: Sehr guter Komfort mit minimalen Faktoren, die zu Ermüdung führen könnten. Die Nutzer spürten nur geringe Anzeichen von Anstrengung und bemerkten die hohe Qualität des Materials.

80 Punkte: Guter Komfort mit leichten Ermüdungserscheinungen nach der Testdauer. Kleinere Anpassungen könnten den Unterschied zu höherer Punktzahl führen.

70 Punkte: Durchschnittlicher Komfort, wobei klare Ermüdungserscheinungen feststellbar waren. Das Seil zeigte in einigen Bereichen Verbesserungspotential.

60 Punkte: Spürbare Ermüdung und Unbehagen bereits während der kurzen Testzeit. Das Design des Seils schränkte die natürliche Bewegung spürbar ein.

50 Punkte: Deutlich unkomfortabel mit schneller auftretender Ermüdung in den Armen und Schultern, was den Gebrauch einschränkte.

40 Punkte: Sehr unkomfortabel, mit bemerkbaren Schmerzen oder starkem Unbehagen kurz nach Beginn des Tests.

30 Punkte: Extrem unkomfortabel und nicht zumutbar für jegliche Anwendung, was zu einem Abbruch des Tests führen konnte.

20 Punkte: Unerträglich unkomfortabel mit unmittelbarer negativer Auswirkung auf die Gelenke und Muskulatur der Nutzer.

10 Punkte: Komplette unkomfortabel und unbrauchbar, führte der Test zu sofortiger Aufgabe aufgrund von Schmerzen oder Unbehagen.



## **5. Anpassbarkeit an Körpergrößen**

### Schritt 1:

In diesem Schritt wurde das Seil genau inspiziert, um sicherzustellen, dass es über ein Längeneinstellsystem verfügt. Es wurde visuell beurteilt, ob Mechanismen vorhanden sind, die eine Anpassung der Länge ermöglichen. Hierbei lag der Fokus auf der ergonomischen Gestaltung und der Benutzerfreundlichkeit der Mechanismen.

### Schritt 2:

Es wurden drei Personen mit unterschiedlichen Körpergrößen ausgewählt, um die Anpassungsfähigkeit des Seils zu testen. Jede Person hat das Seil auf die für sie maßgeschneiderte Länge eingestellt, um zu prüfen, ob die Anpassung leicht durchführbar und komfortabel ist.

### Schritt 3:

Während die Benutzer das Seil in regulären Bewegungsabläufen nutzten, wurde beobachtet, ob die eingestellte Länge stabil blieb. Der Test bewertete die Sicherheit und Funktionalität der Mechanismen unter Belastung und Bewegung, um sicherzustellen, dass das Seil zuverlässig arbeitet.

### Schritt 4:

Im Rahmen dieses Schrittes wurde das Seil mit einer repräsentativen Auswahl an vergleichbaren Produkten verglichen. Hierbei ging es darum, die Flexibilität und Benutzerfreundlichkeit des getesteten Seils in Relation zu anderen Produkten zu bewerten.

### **Punkteverteilung:**

100 Punkte: Das Seil zeigt eine herausragende Anpassungsfähigkeit. Es lässt sich mühelos und sicher verstellen und passt sich perfekt an alle getesteten Körpergrößen an.

90 Punkte: Die Anpassung ist sehr gut, mit nur minimalen Herausforderungen bei extremen Größen, die jedoch die Funktionalität nicht wesentlich beeinträchtigen.

80 Punkte: Die Anpassungsfähigkeit ist gut, es gibt jedoch leichte Schwierigkeiten bei sehr kleinen oder großen Größen, die eine geringfügige Beeinträchtigung darstellen.

70 Punkte: Die Anpassungsfähigkeit ist durchschnittlich, mit merklichen Herausforderungen, insbesondere bei extremen Körpergrößen.

60 Punkte: Eine Anpassung ist möglich, jedoch ist der Prozess entweder umständlich oder kann während der Nutzung Unsicherheit hervorrufen.

50 Punkte: Die Anpassung erweist sich als schwierig. Die Stabilität während des Gebrauchs ist beeinträchtigt, was Bedenken hinsichtlich der Sicherheit aufwirft.

40 Punkte: Die Anpassbarkeit ist stark eingeschränkt und unpraktisch für eine Vielzahl von Größen, was die allgemeine Nutzbarkeit erheblich einschränkt.

30 Punkte: Die Anpassbarkeit ist extrem eingeschränkt, es ist kaum möglich, das Seil effektiv auf unterschiedliche Größen anzupassen.

20 Punkte: Nahezu keine Anpassbarkeit vorhanden. Das Seil ist im Prinzip nur für eine vorgegebene Größe geeignet.

10 Punkte: Keine Anpassbarkeit vorhanden. Das Produkt erweist sich als unbrauchbar für Größenanpassungen und erfüllt nicht die Grundanforderungen für Flexibilität.