

## **Vorwort**

In diesem Dokument wird im Detail erläutert, wie die Kriterien im praktischen Teil dieses Tests bewertet wurden und wie die Punkteverteilung erfolgte. Falls Sie auch an der Bewertung unserer anderen Testkriterien wie Verpackung und Inhalt, Produktverarbeitung und Erscheinungsbild oder Preis-Leistungs-Verhältnis sowie den Bewertungen von Verbrauchern interessiert sind, 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.

## 1. Montageanleitung befolgen

### Testdurchführung:

#### Schritt 1: Überprüfen der gelieferten Teile

Im ersten Schritt wurden zunächst alle Teile aus der Verpackung genommen. Jedes Teil wurde dann sorgfältig mit der beigelegten Teileliste verglichen. Es wurde genau geprüft, ob alle erforderlichen Teile vorhanden sind. Dieser Überprüfungsprozess ist essenziell, um sicherzustellen, dass der Zusammenbau ohne Unterbrechungen durchgeführt werden kann. Dabei wurde auch auf Beschädigungen oder Abweichungen der gelieferten Teile geachtet.

#### Schritt 2: Lesen der Montageanleitung

Im zweiten Schritt wurde die gesamte Montageanleitung gründlich durchgelesen. Dies tat man, um sicherzustellen, dass jeder Montageabschnitt vollständig verstanden wird und eventuelle Unklarheiten vor Beginn des Zusammenbaus erkannt werden. Es wurde darauf geachtet, dass die Anleitung in einer logischen Reihenfolge aufgebaut ist und alle notwendigen Informationen enthält.

#### Schritt 3: Zusammenbau des Stuhls

Der nächste Schritt war der eigentliche Zusammenbau des Stuhls. Hierbei wurde die Montageanleitung Schritt für Schritt befolgt. Alle Verbindungen und Verschraubungen wurden gemäß den Vorgaben der Anleitung durchgeführt. Dabei wurde das mitgelieferte Werkzeug verwendet, um sicherzustellen, dass alle Schrauben fest angezogen sind. Es wurde bei jedem Schritt überprüft, ob alles korrekt und sicher montiert ist.

#### Schritt 4: Überprüfung der Stabilität

Nach Abschluss der Montage erfolgte eine gründliche Überprüfung der Stabilität des zusammengebauten Stuhls. Hierbei wurde kontrolliert, ob alle Teile korrekt befestigt sind und der Stuhl stabil steht. Es wurde darauf geachtet, dass keine Teile locker oder unsicher sind, um die Sicherheit und Nutzbarkeit des Stuhls zu gewährleisten.

### Punkteverteilung:

90-100 Punkte: Alle Teile waren vorhanden und die Anleitung war leicht verständlich. Der Stuhl konnte ohne Probleme zusammengebaut werden und ist stabil. Diese Punktzahl wird vergeben, wenn der gesamte Montageprozess reibungslos verlaufen ist und der Stuhl den Sicherheits- und Stabilitätsanforderungen entspricht.

80-89 Punkte: Ein Teil fehlte oder die Anleitung war teilweise unklar, aber der Stuhl konnte dennoch korrekt zusammengebaut werden. Diese Punktzahl wird vergeben, wenn kleinere Probleme aufgetreten sind, die jedoch behoben werden konnten und der Stuhl dennoch stabil und funktionsfähig ist.

70-79 Punkte: Mehrere Teile fehlten oder die Anleitung war schwer verständlich, was den Zusammenbau erschwerte, aber der Stuhl ist dennoch stabil. Diese Punktzahl wird vergeben, wenn größere Probleme oder Verständnisprobleme auftraten, die gelöst werden konnten, aber den Zusammenbau erheblich erschwerten.

Unter 70 Punkte: Viele Teile fehlten oder die Anleitung war sehr unverständlich, was den Zusammenbau stark beeinträchtigte und zu einem instabilen Stuhl führte. Diese Punktzahl wird vergeben, wenn schwerwiegende Mängel auftraten, die den Zusammenbau nahezu unmöglich machten und der Endzustand des Stuhls unbefriedigend ist.

## 2. Sitzkomfort über längeren Zeitraum bewerten

### Testdurchführung:

#### Schritt 1: Erste Sitzprobe

Der Stuhl wurde zunächst im Rahmen einer ersten Sitzprobe über einen Zeitraum von 30 Minuten genutzt. Während dieser halbstündigen Sitzung nutzte der Tester die Standard-Sitzhaltung, wie sie typischerweise bei Büroarbeiten vorkommt. Dabei wurde besonders auf den ersten Eindruck des Sitzkomforts geachtet, wobei Aspekte wie Polsterung, Sitzbreite, Rückenlehnenunterstützung und Armlehnenkomfort bewertet wurden.

#### Schritt 2: Langzeitnutzung

Im zweiten Schritt wurde der Stuhl über mehrere Tage hinweg täglich für mindestens 6 Stunden genutzt. Während dieser Langzeitnutzung wurden verschiedene Sitzpositionen eingenommen, um den Komfort in unterschiedlichen Haltungen zu testen. Der Tester wechselte bewusst zwischen aufrechter Sitzhaltung, leicht zurückgelehnter Position und gelegentlichem Zurücklehnen in eine entspannte Position, um die Flexibilität und den durchgehenden Komfort des Stuhls über längere Zeiträume hinweg zu bewerten.

#### Schritt 3: Notizen zum Komfort

Während der gesamten Nutzungsdauer wurden regelmäßig detaillierte Notizen zum Sitzkomfort verfasst. Diese Notizen beinhalteten Beobachtungen zu potenziellen Druckstellen, insbesondere am unteren Rücken oder den Oberschenkeln, Ermüdungserscheinungen im Laufe des Tages und das allgemeine Sitzgefühl, wie z. B. ob das Material eine gute Temperaturregulierung bietet oder ob sich die Polsterung optimal an den Körper anpasst.

#### Schritt 4: Vergleich mit anderen Stühlen

Abschließend wurde der Komfort des getesteten Stuhls im Kontext bereits vorhandener Bürostühle bewertet, um eine relative Bewertung vornehmen zu können. Hierzu wurden mindestens zwei andere Bürostühle herangezogen, die ähnlich benutzt wurden, um einen direkten Vergleich hinsichtlich der Unterstützung, Komfort und Ermüdungsprävention zu ermöglichen.

### Punkteverteilung:

90-100 Punkte: Der Stuhl war über den gesamten Zeitraum hinweg sehr komfortabel. Es traten keine Druckstellen auf, auch nach langem Sitzen gab es keine Ermüdungserscheinungen, und das allgemeine Sitzgefühl blieb stets positiv.

80-89 Punkte: Der Stuhl war größtenteils komfortabel. Gelegentlich wurden leichte Druckstellen festgestellt, und es kam hin und wieder zu milden Ermüdungserscheinungen. Insgesamt blieb der Komfort aber weitgehend erhalten.

70-79 Punkte: Der Stuhl wies mehrere Komfortmängel auf. Es traten regelmäßig Druckstellen auf, die Nutzung über längere Zeit führte zu signifikanten Ermüdungserscheinungen, und das allgemeine Sitzgefühl war überwiegend unangenehm.

Unter 70 Punkte: Der Stuhl war über längere Zeiträume hinweg sehr unbequem. Häufige Druckstellen und starke Ermüdungserscheinungen sorgten dafür, dass die Nutzung die Arbeitsleistung und das Wohlbefinden signifikant beeinträchtigte.

### 3. Verstellbarkeit der Sitzhöhe überprüfen

#### Testdurchführung:

##### Schritt 1: Identifikation des Mechanismus

Der Mechanismus zur Verstellung der Sitzhöhe wurde sorgfältig identifiziert. Dies geschah durch eine genaue Untersuchung des Stuhls, bei der besonders auf den Hebel oder das Rad, das für die Höhenverstellung zuständig ist, geachtet wurde. Die Funktionsweise wurde anschließend gemäß der mitgelieferten Anleitung nachvollzogen und verstanden, damit die Mechanik korrekt bedient und darauf aufbauend die weiteren Testschritte durchgeführt werden können.

##### Schritt 2: Erste Höhenverstellung

Im zweiten Schritt wurde der Hebel für die Höhenverstellung mehrfach betätigt. Zunächst wurde die Sitzhöhe auf die niedrigste Position gebracht und festgehalten, um sicherzustellen, dass die untere Grenze der Verstellbarkeit erreicht ist. Danach wurde die höchste Position eingestellt und ebenfalls überprüft. Es wurde besonders darauf geachtet, die maximale und minimale Reichweite der Höhenverstellung zu dokumentieren und festzustellen, ob der Mechanismus in beide Extrempositionen ohne Probleme funktioniert und auch sicher arretiert.

##### Schritt 3: Feinjustierung

Nach der Überprüfung der Extrempositionen wurde die Sitzhöhe auf mehrere Zwischenstufen eingestellt, um die Feinjustierbarkeit zu testen. Dabei wurde die Mechanik in kleinen Schritten betätigt, um zu sehen, ob die Höhe präzise und mühelos eingestellt werden kann. Es wurde insbesondere darauf geachtet, ob die Zwischenstufen der Verstellbarkeit gleichmäßig und ohne großen Kraftaufwand erreichbar sind und ob die Sitzhöhe auf jeder Stufe stabil bleibt.

##### Schritt 4: Belastungstest

Zuletzt wurde der Mechanismus unter realen Bedingungen getestet. Eine Person nahm auf dem Stuhl Platz und betätigte die Höhenverstellung sowie beließ den Sitz in verschiedenen Höhen unter Belastung. Dabei wurde überwacht, ob der Mechanismus auch bei Belastung durch das Körpergewicht einwandfrei funktioniert. Besondere Aufmerksamkeit wurde auf die Leichtgängigkeit, die Stabilität und eventuelle Anzeichen von Schwächen oder Versagen der Mechanik gelegt.

#### Punkteverteilung:

90-100 Punkte: Der Mechanismus erwies sich als vollkommen einwandfrei. Während des gesamten Tests war die Bedienung leichtgängig, und die Höhenverstellung konnte präzise durchgeführt werden. Die Mechanik zeigte keinerlei Anzeichen von Schwierigkeiten oder Beschädigungen, sowohl unbelastet als auch unter realen Bedingungen.

80-89 Punkte: Der Mechanismus funktionierte weitgehend zuverlässig, jedoch traten gelegentlich leichte Schwierigkeiten auf. Diese Schwierigkeiten führten zu kleinen Verzögerungen oder leicht erhöhtem Kraftaufwand während der Verstellung, beeinträchtigten jedoch nicht signifikant die Funktionsfähigkeit.

70-79 Punkte: Der Mechanismus war generell schwerfällig und ließ sich nicht immer präzise einstellen. Es waren deutliche Anstrengungen nötig, um die Sitzhöhe zu verändern, und in einigen Fällen wurde die gewünschte Höhe nicht exakt erreicht. Die Bedienungserfahrung war insgesamt suboptimal.

Unter 70 Punkte: Der Mechanismus funktionierte insgesamt schlecht oder gar nicht. Die Verstellung der Sitzhöhe stellte ein ernsthaftes Problem dar, war entweder aufgrund von Blockaden, mangelnder Stabilität oder totalem Versagen des Mechanismus kaum oder nicht durchführbar, wodurch die Funktionsfähigkeit des Stuhls erheblich beeinträchtigt wurde.

#### 4. Neigungswinkel der Rückenlehne testen

##### Testdurchführung:

###### Schritt 1: Identifikation des Neigungsverstellers

Der Mechanismus zur Verstellung des Neigungswinkels der Rückenlehne wurde identifiziert, indem die Anleitung des Stuhls genau studiert wurde. Dabei wurde sichergestellt, dass alle Teile des Mechanismus gut verständlich sind und ihre Funktion klar ist. Es wurde genau untersucht, welche Hebel, Knöpfe oder Schalter zur Verstellung der Rückenlehne dienen und wie diese zu bedienen sind, um eine korrekte Funktionsweise zu gewährleisten. Der Mechanismus wurde visuell inspiziert, um sicherzustellen, dass keine offensichtlichen Defekte vorliegen.

###### Schritt 2: Erste Neigungseinstellung

Der Hebel für die Neigungsverstellung wurde betätigt, um die Rückenlehne sowohl auf die maximale als auch auf die minimale Neigungsposition einzustellen. Hierbei wurde überprüft, ob der Mechanismus die Rückenlehne problemlos in den extremen Positionen halten kann und ob die Verstellung leicht und ohne Widerstand erfolgt. Zusätzlich wurde die Stabilität in beiden Positionen getestet, um sicherzustellen, dass die Lehne nicht ungewollt zurückfällt oder sich verstellt.

###### Schritt 3: Feinjustierung

Die Neigung der Rückenlehne wurde auf mehrere Zwischenstufen eingestellt, um die Feinjustierbarkeit zu testen. Dies beinhaltet das schrittweise Verstellen der Rückenlehne und das Überprüfen, ob der Mechanismus in jeder Zwischenposition eine stabile und sichere Haltung gewährleistet. Dabei wurde auch die Leichtgängigkeit des Mechanismus bewertet, um festzustellen, ob die Verstellung sanft und ohne Ruckeln oder Geräusche möglich ist. Dies ist von großer Bedeutung, um den Komfort und die Benutzerfreundlichkeit des Stuhls sicherzustellen.

###### Schritt 4: Belastungstest

Der Mechanismus wurde unter realen Bedingungen getestet. Eine Person setzte sich auf den Stuhl und betätigte die Neigungsverstellung, um die Funktion unter Belastung zu überprüfen. Dabei wurde beobachtet, ob der Mechanismus auch unter dem Gewicht einer sitzenden Person einwandfrei funktioniert und die Neigung sich mühelos anpassen lässt. Hierbei wurde auch darauf geachtet, ob der Mechanismus Geräusche machte oder Anzeichen von Verschleiß zeigte, was auf mögliche Probleme hinweisen könnte. Dieser Schritt ist entscheidend, um die Langlebigkeit und die Sicherheit des Mechanismus zu bewerten.

##### Punkteverteilung:

90-100 Punkte: Der Mechanismus funktionierte einwandfrei, war leichtgängig und ermöglichte eine präzise Neigungsverstellung ohne Probleme. Dies beinhaltet eine störungslose Handhabung in allen Stufen, sowohl maximale als auch Zwischenpositionen, und keinerlei Hinweise auf Mängel oder Defekte.

80-89 Punkte: Der Mechanismus funktionierte größtenteils gut, aber es gab gelegentlich leichte Schwierigkeiten bei der Verstellung. Diese kleinen Probleme könnten nicht die Gesamtfunktion beeinträchtigen, jedoch deuten sie auf leichte Unregelmäßigkeiten hin, wie etwa minimaler Widerstand oder selten vorkommende Geräusche.

70-79 Punkte: Der Mechanismus war schwerfällig und die Verstellung war nicht immer präzise möglich. In dieser Punktzahlkategorie zeigte der Mechanismus signifikanten Widerstand oder Schwierigkeiten, in die gewünschten Positionen zu gelangen oder diese zu halten, einschließlich ungenauer Zwischenstufen und potentieller Probleme unter Belastung.

Unter 70 Punkte: Der Mechanismus funktionierte schlecht oder gar nicht, was die Verstellung der Rückenlehnenneigung stark beeinträchtigte. Dies weist auf ernste Funktionsmängel hin, wie Nicht-Halten der Positionen, erheblicher Widerstand oder Bewegungsunfähigkeit des Mechanismus, der die grundsätzliche Funktionsweise des Stuhls untergräbt.

## 5. Ergonomie der Sitzfläche bewerten

### Testdurchführung:

#### Schritt 1: Erste Sitzprobe

Die Sitzfläche wurde für eine initiale Sitzprobe über einen Zeitraum von 30 Minuten benutzt. Während dieser Zeit wurde sie unter den normalen Alltagsbedingungen getestet, um den ersten Eindruck der Ergonomie zu gewinnen. Es wurde darauf geachtet, wie sich der Nutzer während und nach dieser kurzen Phase fühlt und ob sofortige Unannehmlichkeiten auftauchen, wie z.B. ein drückendes Gefühl auf dem Gesäß oder Anzeichen von Unbehagen in der Haltung.

#### Schritt 2: Langzeitnutzung

Die Sitzfläche wurde über einen Zeitraum von mehreren Tagen, täglich für mindestens 6 Stunden, genutzt. Dabei wurde auf die kontinuierliche Unterstützung des unteren Rückens geachtet. Während der Langzeitnutzung wurden Messungen zur Druckverteilung an verschiedenen Stellen der Sitzfläche durchgeführt. Zusätzlich wurden verschiedene Sitzhaltungen ausprobiert, um zu bewerten, ob die Sitzfläche auch bei unterschiedlichen Bewegungen und Positionen eine ausreichende ergonomische Unterstützung bietet.

#### Schritt 3: Notizen zur Ergonomie

Während der gesamten Nutzung wurden regelmäßig Notizen gemacht. Diese enthielten detaillierte Informationen zu Druckstellen, verspürten Rückenschmerzen und dem allgemeinen Wohlbefinden beim Sitzen. Es wurden reflektierende Kommentare und Beobachtungen gesammelt, um eine fundierte Bewertung zu ermöglichen. Tag für Tag wurde eine Art Tagebuch geführt, um auf mögliche Veränderungen in der Wahrnehmung der Ergonomie reagieren zu können.

#### Schritt 4: Vergleich mit ergonomischen Standards

Nach der Testphase wurde die Ergonomie der Sitzfläche mit gängigen ergonomischen Standards und Empfehlungen von anerkannten Institutionen verglichen. Hierbei wurden spezifische Kriterien betrachtet, wie etwa die Höhe und Tiefe der Sitzfläche, die Neigung des Rückens und die Materialien, die für Polsterung und Bezug verwendet wurden. Ziel war es, eine objektive Bewertung der Ergonomie zu erstellen, indem die gewonnenen Testergebnisse mit den Standardvorgaben abgeglichen wurden.

### Punkteverteilung:

90-100 Punkte: Die Sitzfläche war ergonomisch sehr gut gestaltet. Sie unterstützte den unteren Rücken optimal und verhinderte Druckstellen effektiv. Der Benutzer berichtete von einem hohen Maß an Komfort auch bei längerer Nutzung, ohne Anzeichen von Müdigkeit oder Beschwerden.

80-89 Punkte: Die Sitzfläche war größtenteils ergonomisch, allerdings traten gelegentlich leichte Mängel in der Unterstützung oder Druckverteilung auf. Diese führten manchmal zu geringfügigen Unannehmlichkeiten, die jedoch nicht schwerwiegend waren und die allgemeine Nutzungsqualität nur minimal beeinträchtigten.

70-79 Punkte: Die Sitzfläche wies mehrere ergonomische Mängel auf, die die Nutzung über längere Zeit hinweg spürbar unangenehm machten. Nutzer berichteten von wiederkehrendem Unbehagen, insbesondere im Bereich des unteren Rückens und Gesäßes, was die Langzeitauglichkeit der Sitzfläche einschränkte.

Unter 70 Punkte: Die Sitzfläche war ergonomisch schlecht gestaltet. Dies führte häufig zu Druckstellen und Rückenschmerzen. Die Nutzer gaben an, dass längeres Sitzen auf dieser Fläche kaum zu ertragen war und das allgemeine Wohlbefinden stark beeinträchtigte.