

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. Montage

Schritt 1: Erste Durchsicht der Anleitung

Die Trainingsanleitung wurde in einem ersten Durchgang vollständig und sorgfältig gelesen, um einen ersten Eindruck von der Klarheit der Sprache und der Struktur der Anweisungen zu gewinnen. Dabei wurde besonders auf die Konsistenz und Logik der Abfolgen geachtet, um sicherzustellen, dass die Anleitung auch für Personen ohne spezielles Vorwissen leicht verständlich ist.

Schritt 2: Ausführung der beschriebenen Übungen

Alle in der Anleitung beschriebenen Schritte wurden sorgfältig ausgeführt, um zu testen, ob die Anweisungen tatsächlich verständlich und durchführbar sind. Dabei wurde darauf geachtet, ob jede notwendige Information bereitgestellt wurde, ob es zu Missverständnissen kam und ob die Schritte nachvollziehbar dargestellt waren.

Schritt 3: Überprüfung der Illustrationen

Die Illustrationen in der Anleitung wurden eingehend untersucht, um ihre Nützlichkeit bei der Erklärung der Übungen zu bewerten. Kriterien für die Überprüfung waren die Klarheit der Darstellungen, die Passgenauigkeit der Illustrationen zu den Textanweisungen und deren Beitrag zum besseren Verständnis der beschriebenen Schritte.

Schritt 4: Benutzerfeedback sammeln

Feedback von einer weiteren Person wurde eingeholt. Ziel des Feedbacks war es, eine umfassende Bewertung der Verständlichkeit und Nützlichkeit der Anleitung zu erhalten. Die Person gab Rückmeldung zu spezifischen Bereichen, die ihr besonders hilfreich oder verwirrend erschienen, sowie möglichen Verbesserungsvorschlägen.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Anleitung ist sehr klar, verständlich und enthält hilfreiche Illustrationen.

Die Anleitung wurde als durchgehend klar und verständlich bewertet. Alle Anweisungen waren logisch aufeinander aufgebaut und verständlich formuliert. Die Illustrationen ergänzten den Text perfekt und halfen dabei, die Übungen besser zu verstehen.

90 Punkte: Anleitung ist klar und verständlich, aber es fehlen einige Details.

Die Anleitung war klar und verständlich, jedoch wurden während der Durchführung der Übungen einige kleinere Details vermisst, die für ein noch besseres Verständnis hätten sorgen können. Die Hauptinhalte waren jedoch einwandfrei vermittelbar.

80 Punkte: Anleitung ist verständlich, jedoch könnten die Illustrationen verbessert werden.

Die Anleitung selbst war verständlich, allerdings wurde festgestellt, dass mehrere Illustrationen unklar oder fehlerhaft waren und die visuelle Unterstützung somit nicht optimal war. Dennoch konnten die Übungen nachvollzogen werden.

70 Punkte: Anleitung ist akzeptabel, jedoch fehlen einige wichtige Informationen.

Die Anleitung war insgesamt akzeptabel, jedoch fehlten einige wesentliche Informationen, die für eine vollständige und korrekte Ausführung der Übungen notwendig gewesen wären. Einzelne Schritte waren ohne ergänzende Angaben schwer verständlich.

60 Punkte: Anleitung ist teilweise verständlich, aber mehrere Details sind unklar.

Mehrere Anweisungen in der Anleitung waren unklar, was die Ausführung der Übungen erschwerte. Es gab Verwirrungen über bestimmte Schritte und Detailinformationen, was zu Unsicherheiten führte.

50 Punkte: Anleitung ist schwer verständlich und es fehlen viele wichtige Informationen.

Die Anleitung war schwer verständlich und es fehlten viele entscheidende Informationen, die für die korrekte Durchführung der Übungen essentiell gewesen wären. Mehrere Anweisungen waren nicht nachvollziehbar.

40 Punkte: Anleitung ist sehr unklar und die Illustrationen sind wenig hilfreich. Die Anleitung war insgesamt sehr unklar, und die Illustrationen trugen wenig zur Aufklärung bei. Viele Schritte waren missverständlich oder inkonsistent beschrieben, und die visuellen Hilfen waren kaum nützlich.

30 Punkte: Anleitung ist kaum verständlich und die Illustrationen sind verwirrend.
Die Anleitung war nahezu unverständlich, und die Illustrationen trugen eher zur Verwirrung bei als zur Klärung der Anweisungen. Die Ausführung der Übungen war dadurch stark beeinträchtigt.

20 Punkte: Anleitung ist unverständlich und enthält viele Fehler.
Die Anleitung wurde als völlig unverständlich bewertet, da sie zahlreiche Fehler und Unklarheiten enthielt. Keine der beschriebenen Übungen konnte korrekt nachvollzogen werden.

10 Punkte: Anleitung ist unbrauchbar und vollständig unverständlich.
Die Anleitung war komplett unbrauchbar, da sie weder nachvollziehbare Anweisungen noch sinnvolle Illustrationen beinhaltete. Es war nicht möglich, auch nur einen Teil der Übungen umzusetzen.

2. Ergonomie und Griffkomfort

Schritt 1: Erste Griffprobe

Die Griffe der Klimmzugstange wurden vor dem ersten Belastungstest auf Komfort und Materialbeschaffenheit überprüft. Dies beinhaltete eine taktile Bewertung der Oberflächenstruktur, um festzustellen, ob das Material angenehm in der Hand liegt und ob es potenziell rutschig oder rau ist. Es wurde auch geprüft, ob die Griffe eine angemessene Polsterung aufweisen, die für längere Nutzungsdauer von Vorteil wäre.

Schritt 2: Belastungstest mit verschiedenen Griffarten

Während des Belastungstests wurden verschiedene Griffarten (z.B. Obergriff, Untergriff) ausprobiert, um die Ergonomie zu bewerten. Es wurde besonders darauf geachtet, wie sich die Handposition und der Druck auf verschiedene Teile der Hand und Finger auswirken. Dabei wurde auch festgestellt, ob die Griffe eine gleichmäßige Gewichtsverteilung ermöglichen und ob sie ein komfortables und sicheres Halten bei intensiven Trainingseinheiten unterstützen.

Schritt 3: Benutzerfeedback sammeln

Feedback von einer weiteren Testperson wurde eingeholt, um eine umfassende Bewertung der Ergonomie und des Griffkomforts zu erhalten. Die Person wurden gebeten, ihre Erfahrungen zu teilen. Aspekte wie leichtes Abrutschen und allgemeines Wohlbefinden bei der Anwendung wurden ausführlich dokumentiert.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Griffe sind sehr bequem, ergonomisch und zeigen keine Abnutzung. Sie bieten exzellenten Komfort und bleiben stabil und widerstandsfähig.

90 Punkte: Griffe sind bequem und ergonomisch, aber minimale Unannehmlichkeiten (leichtes abrutschen etc.) treten auf. Die Funktionalität und der Komfort werden dadurch jedoch nicht wesentlich beeinträchtigt.

80 Punkte: Griffe sind bequem, aber die Ergonomie könnte verbessert werden. Es treten kleinere Komforteinbußen auf, die jedoch nicht stark ins Gewicht fallen.

70 Punkte: Griffe sind komfortabel, zeigen jedoch deutliche Abnutzung. Die Haltbarkeit des Materials ist eingeschränkt und beeinträchtigt den Langzeitkomfort.

60 Punkte: Griffe sind akzeptabel, aber nicht besonders ergonomisch. Sie ermöglichen eine grundsätzliche Nutzung, jedoch ohne besonderen Komfort.

50 Punkte: Griffe sind unbequem und zeigen schnell Abnutzung. Sie erfordern häufigere Anpassungen während der Nutzung, um die Hände zu schonen.

40 Punkte: Griffe sind sehr unbequem und verschleißten schnell. Die Nutzung führt zu deutlichen Unannehmlichkeiten, und der Verschleiß mindert die Langlebigkeit erheblich.

30 Punkte: Griffe sind schwer zu halten und verschleißten stark. Sie verursachen bereits nach kurzer Nutzung Beschwerden und beeinträchtigen die Trainingserfahrung erheblich.

20 Punkte: Griffe sind unbenutzbar und zeigen sofortigen Verschleiß. Die Materialschwächen sind sofort sichtbar, und die Griffe bieten keinerlei Komfort.

10 Punkte: Griffe sind nicht funktionsfähig und extrem unbequem. Sie unterstützen keine normale Nutzung und werden als untragbar für jegliche Art von Training angesehen.

3. Demontage und Wiederverwendbarkeit

Testdurchführung:

Schritt 1: Erstmalige Demontage

Die Klimmzugstange wurde nach dem ersten Belastungstest demontiert, um die Einfachheit der Entfernung zu bewerten. Zuerst wurde die Stange aus dem Türrahmen gelöst. Dabei wurde beobachtet, wie lange der Demontageprozess dauerte und ob die Handhabung intuitiv war. Die Verbindungsteile und Mechanismen, die die Stange am Türrahmen fixierten, wurden genauestens untersucht, um zu beurteilen, ob die Demontage ohne übermäßigen Kraftaufwand möglich war.

Schritt 2: Überprüfung der Einzelteile

Nach der Demontage wurden alle Einzelteile der Stange gründlich überprüft. Dies schloss eine visuelle Inspektion jeder Komponente ein, um sicherzustellen, dass keine Abnutzung oder Beschädigungen wie Risse, Biegungen oder Materialschwächen sichtbar waren. Hierbei wurde besonders darauf geachtet, dass alle Teile in ihrem Ursprungszustand erhalten blieben und für eine erneute Montage geeignet waren.

Schritt 3: Wiederholte Montage

Die Klimmzugstange wurde erneut in den Türrahmen eingehängt, wobei auf den Aufwand der Montage geachtet wurden. Es wurde überprüft, ob alle Teile wie vorgesehen funktionierten und ob die Verbindung stabil und sicher war. Während dieses Schritts wurde ebenfalls darauf geachtet, ob die Einzelteile ohne Widerstand und passend wieder zusammengefügt werden konnten.

Schritt 4: Wiederholte Demontage

Nach dem zweiten Belastungstest wurde die Klimmzugstange erneut demontiert, wobei erneut der Demontageprozess bewertet wurde. Es wurde festgestellt, ob sich der Aufwand oder die Anforderungen im Vergleich zur erstmaligen Demontage verändert hatten. Zudem wurde überprüft, ob alle Teile nach wie vor ohne Beschädigungen und vollständig funktionsfähig waren.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Die Stange lässt sich problemlos demontieren und alle Teile sind vollständig wiederverwendbar. Dies bedeutet, dass alle Teile intakt bleiben und die Montage sowie Demontage schnell und einfach vonstatten gehen.

90 Punkte: Die Stange lässt sich leicht demontieren, jedoch sind minimale Gebrauchsspuren sichtbar. Dies bedeutet, dass der Demontageprozess simpel geblieben ist, kleine Abnutzungen jedoch an den Einzelteilen erkennbar sind, die die Funktion nicht beeinträchtigen.

80 Punkte: Die Demontage erfordert geringen Aufwand und die Teile zeigen leichte Abnutzung. Dies bedeutet, dass etwas Kraft oder Aufmerksamkeit erforderlich ist, um die Stange zu entfernen, und dass leichte Abnutzungen an den Teilen sichtbar sind.

70 Punkte: Die Demontage ist etwas schwieriger, aber alle Teile bleiben funktionsfähig. Dies bedeutet, dass mehr Aufwand oder ein spezifisches Vorgehen notwendig ist, um die Stange zu entfernen, jedoch alle Teile weiterhin ordnungsgemäß funktionieren.

60 Punkte: Die Demontage erfordert mehr Aufwand und einige Teile zeigen deutliche Abnutzung. Dies bedeutet, dass erhebliche Anstrengungen erforderlich sind und mehrere Teile Gebrauchsspuren aufweisen, die auf die Nutzung zurückzuführen sind.

50 Punkte: Die Demontage ist schwierig und einige Teile müssen ersetzt werden. Dies bedeutet, dass die Stange schwer zu demontieren ist und einige Teile so stark abgenutzt sind, dass ein Austausch notwendig ist.

40 Punkte: Die Demontage ist sehr schwierig und mehrere Teile sind beschädigt. Dies bedeutet, dass erheblicher Aufwand notwendig ist, um die Stange zu demontieren und mehrere Teile nach der Demontage nicht mehr funktionsfähig sind.

30 Punkte: Die Demontage benötigt Werkzeuge und viele Teile sind stark abgenutzt. Dies bedeutet, dass spezielle Werkzeuge zur Demontage erforderlich sind und die Mehrzahl der Teile deutliche Abnutzungsspuren aufweist, was ihre Wiedereinsatzfähigkeit beeinträchtigt.

20 Punkte: Die Demontage ist kaum möglich und die meisten Teile sind unbrauchbar. Dies bedeutet, dass es fast unmöglich ist, die Stange zu entfernen, und die Mehrheit der Teile nach dem Abbau nicht mehr verwendet werden kann.

10 Punkte: Die Demontage ist nicht möglich, die Stange ist nicht wiederverwendbar. Dies bedeutet, dass die Stange nicht abgebaut werden kann und alle Teile nach einem Versuch zur Demontage unbrauchbar sind.

4. Beschädigungsfreiheit der Türrahmen

Testdurchführung:

Schritt 1: Vorbereitung des Türrahmens

Der Türrahmen wurde visuell sorgfältig auf bestehende Beschädigungen wie Kratzer, Risse, Verformungen oder Farbveränderungen überprüft. Jegliche vorgefundenen Beschädigungen wurden detailliert dokumentiert und fotografiert, um den Ausgangszustand festzuhalten und einen Vergleich nach der Testdurchführung zu ermöglichen.

Schritt 2: Montage der Klimmzugstange

Die Klimmzugstange wurde nach den Anweisungen des Herstellers in den vorbereiteten Türrahmen eingehängt. Während der Montage wurde sorgsam darauf geachtet, keine zusätzlichen Belastungen auf den Türrahmen auszuüben, die zu unerwünschten Beschädigungen führen könnten.

Schritt 3: Belastungstest durchführen

Nach der ordnungsgemäßen Montage der Klimmzugstange wurde diese einem Belastungstest unterzogen. Mehrere Klimmzüge und Hängeübungen wurden durchgeführt. Während dieser Phase wurde kontinuierlich beobachtet, ob der Türrahmen Anzeichen von Belastung, wie Knacken oder andere Geräusche, zeigte. Besondere Aufmerksamkeit wurde auf eventuell auftretende Abdrücke oder Farbveränderungen an den Kontaktstellen zwischen Türrahmen und Klimmzugstange gelegt.

Schritt 4: Demontage der Klimmzugstange

Nach Abschluss des Belastungstests wurde die Klimmzugstange vorsichtig und ohne zusätzliche Belastung des Türrahmens entfernt. Es folgte eine erneute visuelle Inspektion des Türrahmens auf neue Beschädigungen, speziell an den Stellen, wo die Stange Kontakt hatte. Abdrücke, Verformungen oder andere sichtbare Veränderungen wurden dokumentiert und mit den zuvor erfassten Ausgangsbildern verglichen.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Keine sichtbaren Beschädigungen oder Verformungen des Türrahmens. Der Türrahmen weist nach der Demontage keine Veränderungen gegenüber dem Ausgangszustand auf.

90 Punkte: Minimale, kaum sichtbare Abdrücke oder Verfärbungen, die mit bloßem Auge schwer erkennbar sind und sich leicht entfernen lassen, beispielsweise durch einfaches Abwischen mit einem feuchten Tuch.

80 Punkte: Leichte Abdrücke oder Verfärbungen, die durch leichtes Reiben oder spezielle Reinigungsmittel entfernt werden können und keine permanente Veränderung des Türrahmens bewirken.

70 Punkte: Deutliche Abdrücke oder Verfärbungen, die eine gründliche Reinigung erfordern, aber nach der Reinigung keine Spuren hinterlassen.

60 Punkte: Kleine Kratzer oder Einkerbungen, die die Ästhetik des Türrahmens geringfügig beeinträchtigen, aber die strukturelle Integrität nicht beeinflussen.

50 Punkte: Mehrere kleine Kratzer oder eine größere, sichtbarere Beschädigung, die auch nach Reinigung und Politur sichtbar bleibt, den Rahmen jedoch weiterhin nutzbar hält.

40 Punkte: Deutliche Kratzer oder Einkerbungen, die die optische Qualität des Türrahmens deutlich beeinträchtigen und nicht leicht repariert werden können.

30 Punkte: Mehrere deutliche Kratzer oder Einkerbungen, die die Funktionalität des Türrahmens stark beeinflussen und eine deutliche visuelle Beeinträchtigung darstellen.

20 Punkte: Größere Schäden am Türrahmen, die eine professionelle Reparatur notwendig machen, um die strukturelle Integrität und Ästhetik wiederherzustellen.

10 Punkte: Schwere Beschädigungen, bei denen der Türrahmen nicht mehr repariert werden kann und eine vollständige Erneuerung des Rahmens erforderlich ist.

5. Trainingsanleitung

Testdurchführung:

Schritt 1: Download und Überprüfung des E-Books

Das E-Book wurde zunächst aus der angegebenen Quelle heruntergeladen. Danach wurde die Verständlichkeit des Textes sowie eventuelle Formatierungsfehler überprüft, um sicherzustellen, dass sämtliche Kapitel und Inhalte gut verständlich und zugänglich sind. Es wurde weiterhin darauf geachtet, dass das E-Book in einem lesbaren Format vorliegt und keine technischen Probleme beim Öffnen und Navigieren im Dokument auftreten.

Schritt 2: Durchlesen der Übungen

Im zweiten Schritt wurden die im E-Book beschriebenen Übungen sorgfältig durchgelesen. Dabei wurde ein besonderes Augenmerk darauf gelegt, wie klar und detailliert die Anweisungen formuliert sind. Es wurde überprüft, ob die Beschreibungen der Übungen für verschiedene Schwierigkeitsstufen (Anfänger, Fortgeschrittene, Profis) geeignet sind und ob notwendige Vorbereitungen oder Materialien gut illustriert und erklärt sind. Zusätzlich wurde die sprachliche Ausdrucksweise bewertet, um sicherzustellen, dass keine Missverständnisse entstehen können.

Schritt 3: Durchführung der Übungen

Anschließend wurden mehrere der im E-Book beschriebenen Übungen praktisch durchgeführt. Die Übungen wurden gemäß den Anweisungen im E-Book ausgeführt, um deren Machbarkeit und Anwendbarkeit im Alltag zu prüfen. Währenddessen wurden mögliche Probleme oder Hindernisse dokumentiert, wie zum Beispiel Schwierigkeiten bei der Ausführung oder Unklarheiten in der Anleitung.

Schritt 4: Bewertung der Variabilität

Zuletzt wurde die Variabilität der durchgeführten Übungen bewertet. Dies beinhaltete eine Beurteilung, wie gut die Übungen in der Lage sind, verschiedene Muskelgruppen zu trainieren und ob so unterschiedliche Trainingsziele erreicht werden können.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Die Übungen sind klar beschrieben, leicht durchzuführen und sehr effektiv. Sämtliche Anweisungen sind verständlich und detailliert, sodass auch Anfänger ohne Probleme folgen können. Die Übungen decken eine große Bandbreite an Muskelgruppen ab und lassen sich gut in verschiedene Trainingspläne integrieren.

90 Punkte: Die Übungen sind gut beschrieben und weitgehend effektiv, aber es gibt kleinere Verbesserungspotenziale in der Klarheit der Anweisungen oder in der Variabilität der Übungen. Beispielsweise könnten einige Beschreibungen etwas präziser sein oder zusätzliche Illustrationen helfen.

80 Punkte: Die Übungen sind verständlich und größtenteils effektiv, decken jedoch nicht alle Muskelgruppen gleichermaßen ab. Es fehlen möglicherweise spezifische Übungen für weniger gängige Muskelgruppen oder die Variabilität innerhalb der Übungen könnte verbessert werden.

70 Punkte: Die Übungen sind akzeptabel beschrieben, aber teilweise schwer durchzuführen oder weniger effektiv. Es gibt einige Unklarheiten in den Anleitungen, und die Effizienz der Übungen lässt in bestimmten Bereichen zu wünschen übrig.

60 Punkte: Die Übungen sind verständlich, aber nicht sehr effektiv und decken nur wenige Muskelgruppen ab. Die Variabilität der Übungen ist gering, und es fehlen detaillierte Anweisungen oder hilfreiche Tipps zur korrekten Durchführung.

50 Punkte: Die Übungen sind teilweise unverständlich und wenig effektiv. Es gibt signifikante Probleme in der Beschreibung, die das Verständnis erschweren, und die Effektivität der Übungen ist nur begrenzt gegeben.

40 Punkte: Die Übungen sind schwer verständlich und wenig effektiv. Viele Muskelgruppen werden nicht ausreichend trainiert, und die Anweisungen sind teils verwirrend oder unvollständig.

30 Punkte: Die Übungen sind kaum verständlich und wenig praxistauglich. Es fehlen grundlegende Erklärungen, wodurch die korrekte Durchführung stark beeinträchtigt wird, und die Effektivität der Übungen ist sehr gering.

20 Punkte: Die Übungen sind unverständlich und ineffektiv. Die Anleitungen sind nicht nachvollziehbar, was die Durchführung nahezu unmöglich macht, und die Übungen haben kaum bis keinen spürbaren Trainingseffekt.

10 Punkte: Die Übungen sind unbrauchbar und unverständlich. Sie lassen sich weder aufgrund der unklaren Anweisungen korrekt ausführen noch erzielen sie irgendeine sinnvolle Wirkung im Hinblick auf das Training der Muskelgruppen.