

## 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 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. Stabilität während des Gebrauchs

### Testdurchführung:

Schritt 1: Platzierung des Heimtrainers auf einer ebenen Fläche.

Der Heimtrainer wurde sorgfältig auf einen stabilen und ebenen Boden gestellt. Es wurde darauf geachtet, dass der Boden keinerlei Neigungen oder Unebenheiten aufwies, um eine unbeeinträchtigte Beurteilung der Stabilität zu gewährleisten. Alle umgebenden Faktoren wurden berücksichtigt, um sicherzugehen, dass der Heimtrainer unter idealen Bedingungen getestet wird.

Schritt 2: Durchführung eines Belastungstests.

Eine Person mit einem durchschnittlichen Körpergewicht benutzte den Heimtrainer, um dessen Stabilität unter realistischen Bedingungen zu überprüfen. Der Belastungstest beinhaltete die Simulation verschiedener Fahrintensitäten, angefangen von einer niedrigen bis hin zu einer sehr hohen Intensität. Jede Intensitätsstufe wurde ausreichend getestet, um sicherzustellen, dass etwaige Stabilitätsprobleme unter allen möglichen Bedingungen erkannt wurden.

Schritt 3: Beobachtung von Bewegungen und Wackeln.

Während der gesamten Benutzungsdauer des Heimtrainers wurde genau beobachtet, ob es zu seitlichen Bewegungen oder Wackeln kommt. Diese Beobachtungen wurden bei jedem Intensitätsgrad gemacht. Es wurde besonders darauf geachtet, ob sich der Heimtrainer sowohl bei langsamer als auch bei schneller Fahrt stabil verhält.

Schritt 4: Überprüfung der Schrauben und Verbindungen.

Nach Beendigung der Belastungstests wurden alle Schrauben und Verbindungen sorgfältig auf ihre Festigkeit überprüft. Jede Verbindung wurde daraufhin untersucht, ob sie sich während des Tests gelockert hatte. Dies war entscheidend, um festzustellen, ob potenzielle Stabilitätsprobleme aufgrund von unzureichender Befestigung entstanden sind.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Der Heimtrainer bleibt in jedem getesteten Intensitätsbereich vollkommen stabil und zeigt keinerlei Anzeichen von Wackeln oder Bewegung. Alle Verbindungen und Schrauben bleiben fest ohne jegliche Nachjustierung.

90 Punkte: Es ist ein sehr geringes Wackeln bei den höchsten Intensitäten zu beobachten, jedoch ohne Beeinträchtigung der Funktionalität des Heimtrainers. Alle Verbindungen sind nach dem Test noch fest und sicher.

80 Punkte: Ein leichtes Wackeln tritt bei hoher Intensität auf, das jedoch die Nutzung nicht beeinträchtigt. Alle Schrauben und Verbindungen sind weiterhin fest.

70 Punkte: Der Heimtrainer zeigt ein leichtes Wackeln bei mittleren Intensitätsstufen. Eine Schraube oder Verbindung muss nach dem Test nachgezogen werden, um optimale Sicherheit zu gewährleisten.

60 Punkte: Besonders bei niedriger Intensität zeigt der Heimtrainer ein Wackeln, welches auf lose Verbindungen hinweist. Zwei Verbindungen müssen nachgezogen werden, um die Stabilität wiederherzustellen.

50 Punkte: Ein spürbares Wackeln ist bei mittlerer Intensität vorhanden. Mehrere Schrauben oder Verbindungen bedürfen einer Nachjustierung, um die Betriebssicherheit zu gewährleisten.

40 Punkte: Bei niedriger Intensität tritt ein deutliches Wackeln auf. Mehrere Verbindungen sind lose und müssen nachgezogen werden, um die Funktionalität des Geräts zu gewährleisten.

30 Punkte: Der Heimtrainer zeigt starke Instabilität, was die Nutzung erheblich erschwert. Viele Verbindungen sind locker, was eine umfassende Nachbearbeitung erforderlich macht.

20 Punkte: Der Heimtrainer weist große Instabilität auf und ist kaum nutzbar. Wesentliche Teile des Heimtrainers, darunter mehrere Verbindungen und Schrauben, sind lose.

10 Punkte: Der Heimtrainer ist aufgrund von Instabilität unbenutzbar, da essenzielle Teile während des Tests nicht ausreichend gesichert bleiben. Eine Nutzung ist für den Benutzer nicht sicher.

## 2. Geräuschpegel während des Betriebs

### Testdurchführung:

Schritt 1: Start des Heimtrainers bei niedriger Intensität

Der Heimtrainer wurde zunächst auf die niedrigste Intensitätsstufe eingestellt und gestartet. Dabei war das Ziel, den Grundgeräuschpegel in einer ruhigen Umgebung zu erfassen. Dies trug dazu bei, ein Basisniveau für spätere Vergleiche zu schaffen.

Schritt 2: Steigerung der Intensität auf ein mittleres Niveau

Der Widerstand oder die Intensität des Heimtrainers wurde schrittweise auf eine mittlere Stufe erhöht. Während dieser Phase wurde der Schallpegel mit einem Smartphone-Schallpegelmesser erfasst, um die Veränderung im Vergleich zum Grundgeräuschpegel zu dokumentieren.

Schritt 3: Maximale Intensität testen

Der Heimtrainer wurde auf die maximal mögliche Intensität eingestellt. Während dieser Phase wurde der Geräuschpegel nochmals gemessen, um festzustellen, wie stark er im Vergleich zu den vorherigen Stufen anstieg.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Der Geräuschpegel bleibt bei maximaler Intensität dauerhaft unter 50 dB, was darauf hindeutet, dass der Heimtrainer extrem leise arbeitet, selbst bei voller Belastung.

90 Punkte: Der ermittelte Geräuschpegel überschreitet bei maximaler Intensität nicht 55 dB, was eine ruhige Betriebslautstärke darstellt.

80 Punkte: Der Geräuschpegel bleibt dauerhaft unter 60 dB, was als akzeptabel leise angesehen wird.

70 Punkte: Der Geräuschpegel überschreitet nicht 65 dB, was jedoch immer noch als moderat leise gilt.

60 Punkte: Der Geräuschpegel bleibt unter einem Schwellenwert von 70 dB, was eine moderate Lautstärke kennzeichnet.

50 Punkte: Der maximale Geräuschpegel überschreitet nicht 75 dB, was eine erträgliche, aber deutlich hörbare Lautstärke darstellt.

40 Punkte: Der Geräuschpegel bleibt unter 80 dB, was bereits als relativ laut wahrgenommen werden kann.

30 Punkte: Der gemessene Geräuschpegel bleibt unterhalb von 85 dB, was deutlich hörbar und in einigen Umgebungen möglicherweise störend sein könnte.

20 Punkte: Der Geräuschpegel übersteigt nicht 90 dB, was als sehr laut eingestuft werden könnte und in den meisten Wohnumgebungen nicht akzeptabel ist.

10 Punkte: Der Geräuschpegel liegt über 90 dB bei maximaler Intensität, was auf eine sehr hohe Lärmbelastung hinweist und in den meisten Fällen als unangemessen angesehen wird.

### 3. Einstellbarkeit der Sitzhöhe

#### Testdurchführung:

Schritt 1: Überprüfung der mechanischen Teile.

Im ersten Schritt wurden alle mechanischen Komponenten, die zur Verstellung der Sitzhöhe beitragen, gründlich visuell und manuell inspiziert. Besonderes Augenmerk wurde dabei auf Abnutzungsscheinungen, Beschädigungen oder Verschleiß gelegt. Es wurde überprüft, ob alle Schrauben fest angezogen sind und ob die Hebel- oder Drehmechanismen geschmeidig und störungsfrei arbeiten.

Schritt 2: Veränderung der Sitzhöhe.

In diesem Schritt wurde die Funktion zur Veränderung der Sitzhöhe auf ihre Effizienz und Leichtgängigkeit hin untersucht. Dazu wurden die verschiedenen möglichen Sitzhöhen durchgetestet und die einfache Bedienbarkeit der Einstellungselemente, wie Hebel oder Drehknöpfe, bewertet. Die Anpassung der Sitzhöhe erfolgte in mehreren Stufen, um zu überprüfen, ob die Mechanik sanft und ohne Ruckeln funktioniert und ob der Nutzer in der Lage ist, die Sitzhöhe ohne großen Aufwand vorzunehmen.

Schritt 3: Belastungstest bei unterschiedlichen Höhen.

Bei diesem Schritt wurde der Heimtrainer von Personen unterschiedlicher Gewichtsklassen genutzt, während die Sitzhöhe in verschiedenen Positionen eingestellt war. Ziel war es, zu überprüfen, ob die Stabilität und der Komfort beim Training in jeder Sitzhöhe gewährleistet sind. Dabei wurde darauf geachtet, dass selbst bei maximierter Höhenverstellung der Heimtrainer eine stabile Performance behält und das Sitzgefühl für unterschiedliche Nutzergrößen angepasst ist.

Schritt 4: Dokumentation der Verstellbarkeit.

Hierbei wurden alle möglichen Sitzhöhenstufen genau dokumentiert. Es wurde festgehalten, wie viele unterschiedliche Höhenstufen einstellbar sind und diese mit den ergonomischen Anforderungen und Bedürfnissen von Nutzergruppen unterschiedlicher Körpergrößen verglichen. Ziel war es, die Anpassungsfähigkeit des Heimtrainers an verschiedene Nutzergrößen detailliert festzuhalten und zu bewerten, inwieweit er die Bedürfnisse der Zielgruppe erfüllt.

#### Punkteverteilung:

100 Punkte: Sitzhöhe lässt sich extrem einfach und sehr schnell auf eine Vielzahl von Stufen verstehen und bleibt dabei in jeder Position absolut stabil.

90 Punkte: Sitzhöhe lässt sich einfach und schnell auf mehrere Stufen verstehen und bleibt dabei in jeder Position stabil.

80 Punkte: Sitzhöhe lässt sich einfach und schnell auf einige Stufen verstehen und bleibt in jeder Position stabil.

70 Punkte: Die Verstellung der Sitzhöhe ist möglich, jedoch nicht intuitiv; Stabilität ist in jeder Position gegeben.

60 Punkte: Die Verstellung der Sitzhöhe ist möglich, erfordert jedoch einen gewissen Aufwand; Stabilität ist in den meisten Positionen gegeben.

50 Punkte: Die Sitzhöhe ist verstellbar, aber der Vorgang ist mit Mühe verbunden; Stabilität ist in einigen Positionen nicht gewährleistet.

40 Punkte: Die Sitzhöhe ist schwer verstellbar und in einigen Positionen instabil.

30 Punkte: Die Sitzhöhe ist schwer verstellbar und in mehreren Positionen instabil.

20 Punkte: Die Möglichkeit zur Verstellung der Sitzhöhe ist kaum vorhanden; Sitz ist stark instabil.

10 Punkte: Es gibt keine Möglichkeit, die Sitzhöhe zu verstehen.

## 4. Funktionalität des Displays

### Testdurchführung:

#### Schritt 1: Einschalten des Displays.

Das Display wurde eingeschaltet, indem der Hauptschalter betätigt wurde. Es wurde die Startzeit erfasst und die Anzeigeinitialisierung beobachtet. Dabei wurde darauf geachtet, ob das Display in einem angemessenen Zeitrahmen hochfährt und alle relevanten Startinformationen korrekt anzeigt werden.

#### Schritt 2: Überprüfung der Anzeigen.

Das Display wurde sorgfältig beobachtet, um sicherzustellen, dass alle wesentlichen Informationen wie Geschwindigkeit des Geräts, aktuelle Uhrzeit, berechneter Kalorienverbrauch und der Herzfrequenzwert genau und klar dargestellt werden. Jeder Anzeigewert wurde auf seine Richtigkeit hin überprüft.

#### Schritt 3: Funktionstest der Bedienelemente.

Die am Display vorhandenen Bedienelemente wurden ausgiebig getestet. Es wurde überprüft, ob jede Taste und jeder Schalter sowohl mechanisch einwandfrei funktioniert als auch die gewünschte Funktion auslöst. Dies beinhaltet das einfache Navigieren durch Menüs und das Ändern von Einstellungen wie Einheitenauswahl oder Displayhelligkeit.

#### Schritt 4: Vergleich mit Herstellerangaben.

Es wurden sämtliche angezeigten Werte akribisch mit den Vorgaben und technischen Daten des Herstellers abgeglichen, um die Präzision und Genauigkeit der Daten sicherzustellen. Diskrepanzen wurden notiert, und es wurde bewertet, wie stark diese von den Normangaben abweichen.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Alle auf dem Display dargestellten Informationen stimmen exakt mit den Erwartungen überein und das Gerät lässt sich schnell sowie intuitiv bedienen.

90 Punkte: Sämtliche Anzeigen entsprechen den korrekten Werten und das Display ist intuitiv gestaltet, jedoch zeigt es bei der Bedienung oder dem Hochfahren leichte Verzögerungen.

80 Punkte: Die Mehrheit der dargestellten Werte ist korrekt und das Display ist benutzerfreundlich gestaltet. Kleinere Unstimmigkeiten in der Anzeige wurden festgestellt.

70 Punkte: Einige Werte weichen von den Sollwerten ab, jedoch bleibt die Bedienung des Displays weitgehend intuitiv.

60 Punkte: Mehrere Anzeigen sind fehlerhaft, was die Nutzererfahrung beeinträchtigt, zudem zeigt sich das Display als nicht besonders intuitiv in der Bedienung.

50 Punkte: Eine Vielzahl der angezeigten Werte ist inkorrekt und die Bedienung des Displays erfordert erhöhte Aufmerksamkeit, um Fehler zu vermeiden.

40 Punkte: Essenzielle Anzeigen fehlen oder sind inkorrekt, was die Nutzung erschwert, und die Bedienstruktur führt zu Verwirrung.

30 Punkte: Kritische Anzeigen fehlen oder sind fehlerhaft, und zudem ist die Bedienung umständlich und schwer nachvollziehbar.

20 Punkte: Nur eine sehr geringe Anzahl von Anzeigen ist korrekt, und es besteht erheblicher Bedienungsaufwand, um die gewünschten Informationen aufrufen zu können.

10 Punkte: Das Display ist nahezu funktionsunfähig und zeigt entweder falsche Daten oder reagiert kaum auf Benutzereingaben.

## 5. Komfort des Sitzes

### Testdurchführung:

#### Schritt 1: Ersteindruck des Sitzes.

Im ersten Schritt des Tests wurde der Sitz einer gründlichen Überprüfung hinsichtlich seines Materials, der Polsterung und des Designs unterzogen. Ziel war es, den unmittelbaren Eindruck von Komfort zu bewerten. Der Fokus lag darauf zu erkunden, wie das Aussehen und das Anfühlen des Sitzmaterials zur subjektiven Wahrnehmung von Bequemlichkeit beitragen könnten.

#### Schritt 2: Kurzes Sitzen ohne Bewegung.

Der zweite Schritt beinhaltete das Platznehmen auf dem Sitz ohne jegliche Bewegung über einen kurzen Zeitraum. Während dieser Phase lag die Aufmerksamkeit auf der Bequemlichkeit, die die Polsterung beim statischen Sitzen bot. Darüber hinaus wurde darauf geachtet, ob bereits in dieser frühen Phase Druckstellen entstehen oder sich Unbequemlichkeiten bemerkbar machen.

#### Schritt 3: Test während des Betriebs.

Der dritte Schritt des Tests bestand darin, den Sitz über eine Dauer von 10 Minuten bei mittlerer Intensität zu nutzen, beispielsweise durch Simulation von Bewegungen während des Gebrauchs. In dieser Phase wurde der Komfort während des Betriebs bewertet, insbesondere wie unterstützend und bequem der Sitz unter realistischeren, aber immer noch kurzzeitigen Bedingungen ist.

#### Schritt 4: Langzeitkomfortsimulation.

In diesem Schritt wurde eine längere Sitzung über 20 Minuten simuliert, um den Langzeitkomfort zu testen. Dabei wurde darauf geachtet, wie der Sitz über diesen Zeitraum hinweg seinen Komfort beibehält und ob sich Druckstellen oder Ermüdungserscheinungen einstellen.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Diese Bewertung wird vergeben, wenn der Sitz auch nach einer längeren Benutzung sehr bequem bleibt. Es treten keine Druckstellen auf, und der Sitz bietet durchgehend einen hohen Komfort.

90 Punkte: Der Sitz ist größtenteils bequem, allerdings können nach längerer Nutzung kleinere Druckstellen entstehen, die den Komfort geringfügig beeinflussen.

80 Punkte: Der Sitz ist bequem, jedoch werden nach längerer Nutzung spürbare Druckstellen wahrgenommen, die einen leichten Komfortverlust verursachen.

70 Punkte: Der Sitz ist einigermaßen bequem, allerdings werden nach längerer Nutzung deutliche Druckstellen festgestellt, die den Komfort erheblich beeinträchtigen.

60 Punkte: Der Sitz wird als hart empfunden, aber noch als erträglich. Deutliche Druckstellen sind unvermeidbar und beeinträchtigen den Komfort.

50 Punkte: Der Sitz ist hart und unbequem, und Druckstellen sind sofort bemerkbar, was den Komfort stark einschränkt.

40 Punkte: Der Sitz ist sehr hart und unbequem, wodurch schmerzhafte Druckstellen entstehen, die den Gebrauch unangenehm machen.

30 Punkte: Der Sitz ist sehr unbequem, und seine Nutzung wird als kaum möglich eingeschätzt.

20 Punkte: Der Sitz ist extrem unbequem, und seine Nutzung wird als praktisch unmöglich betrachtet.

10 Punkte: Der Sitz wird als unbrauchbar erachtet.