

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. Griffigkeit der Hantelstangen

Testdurchführung:

Schritt 1: Visuelle Inspektion

Die Hantelstangen wurden in einem ersten Schritt einer gründlichen visuellen Inspektion unterzogen, um festzustellen, ob die Rändelung, also die Struktur, die für die Griffigkeit sorgt, gleichmäßig ausgeführt ist. Dabei wurde auch auf mögliche Beschädigungen wie Risse, Abnutzungen oder Verformungen geachtet, die die Griffigkeit beeinträchtigen könnten.

Schritt 2: Haptischer Test

Im nächsten Schritt wurde die Hantelstange von mehreren Personen in unterschiedlicher Intensität mit bloßen Händen gehalten, um ein Gefühl für die Griffigkeit zu bekommen. Es wurde darauf geachtet, wie sicher die Stange bei unterschiedlichen Griffstärken in der Hand liegt, um festzustellen, ob die Griffigkeit stabil und zuverlässig ist.

Schritt 3: Test mit Schweiß

Um die Griffigkeit unter realistischen Bedingungen zu testen, wurden die Hände der Testperson leicht angefeuchtet, was das Schwitzen während des Trainings simuliert. Anschließend wurde die Hantelstange mit diesen befeuchteten Händen gehalten, um zu bewerten, wie stark sich die Griffigkeit bei Feuchtigkeit verändert und ob die Gefahr einer Rutschgefahr besteht.

Schritt 4: Belastungstest

Abschließend wurde die Hantelstange mit dem maximal möglichen Gewicht beladen, das sie laut Herstellerangaben tragen kann. Dabei wurde die Griffigkeit unter hoher Belastung getestet, um sicherzustellen, dass auch bei schweren Gewichten die Rutschgefahr minimiert bleibt und die Stabilität der Griffigkeit gewährleistet ist.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Die Hantelstange bietet unter allen getesteten Bedingungen, einschließlich maximaler Belastung und hoher Feuchtigkeit, exzellente Griffigkeit, ohne jegliche Rutschgefahr.

90 Punkte: Die Griffigkeit ist sehr gut, es besteht nur eine minimale Rutschgefahr bei hoher Feuchtigkeit, jedoch keine Gefahr bei trockenen Bedingungen.

80 Punkte: Eine gute Griffigkeit wird festgestellt, allerdings gibt es eine leichte Rutschgefahr, insbesondere wenn die Hände feucht sind.

70 Punkte: Die Griffigkeit ist akzeptabel, jedoch ist bei feuchten Händen eine merkliche Rutschgefahr vorhanden, die Vorsicht erfordert.

60 Punkte: Die Griffigkeit ist nur bei trockenen Händen ausreichend, bei feuchten Bedingungen wird die Nutzung unsicher.

50 Punkte: Die Griffigkeit ist unzureichend, es besteht selbst bei trockenen Händen eine Rutschgefahr, die die Sicherheit beeinträchtigen kann.

40 Punkte: Eine spürbare Rutschgefahr besteht, selbst unter trockenen Bedingungen, was eine sichere Nutzung stark einschränkt.

30 Punkte: Die Hantelstange bietet nur eine sehr schwache Griffigkeit, die starke Rutschgefahr macht eine sichere Nutzung unmöglich.

20 Punkte: Die Griffigkeit ist äußerst schwach, die Hantelstange ist kaum nutzbar, da die Gefahr des Abrutschens zu groß ist.

10 Punkte: Es besteht praktisch keine Griffigkeit, sodass die Hantelstange nicht sicher verwendet werden kann.

2. Veränderbarkeit des Gewichts (Hantelscheibenwechsel)

Testdurchführung:

Schritt 1: Visuelle Inspektion der Hantelscheiben

Im ersten Schritt wurde eine gründliche visuelle Inspektion der Hantelscheiben durchgeführt. Dabei wurden die Scheiben auf ihre Materialbeschaffenheit, die Qualität der Oberflächenverarbeitung und die Passgenauigkeit der zentralen Löcher in Bezug auf die Hantelstange überprüft. Es wurde besonders darauf geachtet, ob die Scheiben ohne Widerstände auf die Stange gleiten oder ob Unregelmäßigkeiten erkennbar sind, die einen reibungslosen Wechsel behindern könnten.

Schritt 2: Test des Hantelscheibenwechsels

In diesem Schritt wurden die Hantelscheiben von der Hantelstange entfernt und erneut angebracht. Der Prozess wurde mehrfach wiederholt durchgeführt, um die Effizienz, Einfachheit und Geschwindigkeit des Scheibenwechsels zu bewerten. Die durchschnittliche Zeit, die für den Wechsel erforderlich war, wurde gemessen und festgehalten, um eine objektive Bewertung der Praktikabilität des Wechsels zu erhalten.

Schritt 3: Test mit haushaltsüblichen Werkzeugen

Es wurde untersucht, ob für den Wechsel der Hantelscheiben die Verwendung haushaltsüblicher Werkzeuge, wie Schraubenschlüssel oder Zange, erforderlich ist. Dabei wurde geprüft, ob solche Werkzeuge den Wechsel erleichtern oder notwendig sind, um einen sicheren Halt der Scheiben auf der Stange zu gewährleisten. Zudem wurde bewertet, wie sich Werkzeugeinsatz auf die Gesamtzeit des Wechsels auswirkt.

Schritt 4: Belastungstest nach Wechsel

Nach Durchführung des Hantelscheibenwechsels wurde die Hantel mit dem neuen Gewicht beladen. Dieser Belastungstest diente dazu sicherzustellen, dass die Hantelscheiben auch während der Nutzung stabil auf der Stange bleiben. Dabei wurde überprüft, ob während des Simulierens von typischen Hebeübungen eine signifikante Verschiebung oder Lockerung der Scheiben auftritt.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Der Hantelscheibenwechsel erfolgt sehr schnell und einfach, ganz ohne den Einsatz von Werkzeugen. Nach dem Wechsel weisen die Scheiben einen festen und stabilen Sitz auf, was eine sichere Nutzung bei Übungen ermöglicht.

90 Punkte: Der Wechsel geht zügig und relativ einfach vonstatten, gelegentlich sind jedoch kleinere Anpassungen notwendig, um den richtigen Sitz zu gewährleisten; die Stabilität der Scheiben bleibt dabei voll erhalten.

80 Punkte: Der Scheibenwechsel ist gut durchführbar, jedoch ist der sporadische Einsatz von Werkzeugen erforderlich, um einen festen Sitz der Scheiben sicherzustellen; die Stabilität nach dem Wechsel ist gegeben.

70 Punkte: Der Hantelscheibenwechsel ist akzeptabel, jedoch wird regelmäßig der Einsatz von Werkzeugen notwendig und es treten kleinere Instabilitäten nach dem Wechsel auf.

60 Punkte: Der Wechsel ist zwar möglich, gestaltet sich jedoch als umständlich und zeitaufwändig. Werkzeuge sind stets erforderlich, um einen angemessenen Halt der Scheiben zu gewährleisten.

50 Punkte: Der Wechsel gestaltet sich schwierig und erfordert sowohl viel Zeit als auch Werkzeugeinsatz. Nach dem Wechsel kommt es zu deutlichen Instabilitäten bei der Nutzung der Hantel.

40 Punkte: Der Wechsel ist sehr mühsam; die Scheiben können nur mit erheblichem Aufwand gewechselt werden. Nach dem Wechsel ist die Instabilität so hoch, dass die sichere Durchführung von Übungen beeinträchtigt wird.

30 Punkte: Der Wechsel ist kaum durchführbar; die Scheiben sitzen lockersch und unsicher auf der Stange, was die Sicherheit bei der Nutzung der Hantel stark gefährdet.

20 Punkte: Der Wechsel gestaltet sich sehr schwierig, da die Hantelscheiben fast nicht auf die Stange passen; die Hantel wird nach dem Wechsel ebenfalls als unsicher betrachtet.

10 Punkte: Der Wechsel der Hantelscheiben ist praktisch nicht durchführbar, da die Scheiben nicht kompatibel sind; die Hantel ist in diesem Zustand nicht nutzbar.

3. Passgenauigkeit der Hantelscheiben auf der Stange

Testdurchführung:

Schritt 1: Sichtprüfung

Die Hantelscheiben wurden systematisch auf sichtbare Schäden oder Unregelmäßigkeiten untersucht. Dabei wurden die äußere Struktur, die Oberfläche und der innere Ring der Scheiben genau betrachtet, um Risse, Kerben oder andere auffällige Mängel zu entdecken, die die Passgenauigkeit beeinträchtigen könnten.

Schritt 2: Passformtest

Jede einzelne Hantelscheibe wurde nacheinander auf die Hantelstange geschoben, um die Passgenauigkeit und den Sitz zu überprüfen. Während des Aufschiebevorgangs wurde darauf geachtet, ob die Hantelscheibe reibungslos auf die Stange gleitet und ohne Widerstand oder unnötiges Spiel passgenau fest sitzt.

Schritt 3: Belastungstest

Die Hantelscheiben wurden während einer simulierten Belastungssituation getestet, bei der sie auf der Stange verblieben, während die Hantel über eine bestimmte Zeit gehoben und gesenkt wurde. Dabei wurde gezielt auf Wackeln oder ein mögliches Verrutschen geachtet, das durch Bewegungen oder Vibrationen unter Belastung auftreten könnte.

Schritt 4: Wechseltest

Die Hantelscheiben wurden mehrfach ausgetauscht, um zu beobachten, ob sich die Passgenauigkeit bei einer häufiger durchgeführten Nutzung verändert. Der Fokus lag dabei auf den Veränderungen am Sitz der Scheibe nach mehrmaligem Ab- und Aufstecken sowie möglichen Abnutzungserscheinungen, die sich negativ auf die Passgenauigkeit auswirken könnten.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Hantelscheiben eine perfekte Passgenauigkeit aufweisen, sprich keinerlei Spiel oder Verrutschen bei Bewegung oder Belastung erkennbar ist. Der Sitz der Hantelscheiben muss sich als absolut stabil erwiesen haben.

90 Punkte: Eine sehr gute Passform liegt vor, wenn minimalstes Spiel nur unter Belastung bemerkbar wird, wobei die Stabilität der Scheiben während des Trainings weitestgehend erhalten bleibt.

80 Punkte: Diese Punktzahl ist von guter Passgenauigkeit geprägt. Hier tritt unter maximaler Belastung ein leichtes Spiel auf, das jedoch die Gesamtsicherheit beim Hanteltraining nicht gefährdet.

70 Punkte: Eine akzeptable Passform bedeutet, dass merkliches Spiel unter hoher Belastung auftritt, die Nutzung der Hantelscheiben jedoch weiterhin möglich ist, wenngleich mit Einschränkung bei der Stabilität.

60 Punkte: Die Passform der Scheiben ist als ausreichend zu betrachten, wobei deutliche Bewegungen der Scheiben zu bemerken sind, die das Training in Teilbereichen beeinträchtigen.

50 Punkte: Wenn die Passform als unzureichend angesehen wird und die Scheiben bei Bewegung deutlich zu wackeln beginnen, wird diese Punktzahl zugeordnet. Die Nutzung ist hier nicht ohne Bedenken für die Sicherheit.

40 Punkte: Diese Punktzahl gilt, wenn die Hantelscheiben unter regulärer Bewegung der Hantelstange spürbar verrutschen, was die Sicherheit und die exakte Ausführung des Trainings gefährdet.

30 Punkte: Starke Passungenauigkeiten sind vorhanden, wenn die Nutzung der Scheiben nicht mehr als sicher eingestuft wird. Hierbei treten erhebliche Instabilitäten auf.

20 Punkte: Eine sehr lose Passform bedeutet, dass die Hantelscheiben nicht mehr sicher genutzt werden können und erhebliche Bewegungen auftreten, die die Handhabung unzuverlässig machen.

10 Punkte: Diese Punktzahl verweist auf die vollständige Unbrauchbarkeit der Hantelscheiben, da diese nicht auf die Stange passen und folglich die Nutzung der Hantelgeräte ausgeschlossen ist.

4. Sicherheit der Verschlüsse bei verschiedenen Übungen

Testdurchführung:

Schritt 1: Montageprüfung

In diesem Schritt des Tests wurde zunächst die ordnungsgemäße Montage der Verschlüsse an der Hantel überprüft. Es wurde darauf geachtet, dass die Verschlüsse fest angebracht sind und sich nicht lösen lassen, ohne spezielle Werkzeuge zu verwenden. Dies stellt sicher, dass die Hantel bei späteren Belastungen nicht versagen kann.

Schritt 2: Belastungsprüfung

Die Hantel wurde anschließend mit unterschiedlich schweren Gewichten beladen. Ziel dieses Schrittes war es, die Sicherheit und Festigkeit der Verschlüsse unter statischen Lasten zu bewerten. Dabei wurde überprüft, ob die Verschlüsse in der Lage sind, das Gewicht stabil zu halten, ohne sich zu öffnen oder zu verschieben.

Schritt 3: Übungen in verschiedenen Winkeln

Im dritten Schritt wurden Übungen durchgeführt, bei denen die Hantel in unterschiedlichen Winkeln gehalten wurde. Hierbei wurde beobachtet, ob und wie die Verschlüsse bei veränderten Krafteinwirkungen reagieren. Diese Übungen sind dazu gedacht, die Sicherheit der Verschlüsse in variierenden Positionen sicherzustellen.

Schritt 4: Dynamische Belastung

Zum Abschluss der Testreihe wurde die Hantel dynamischen Übungen unterzogen. Während dieser Übungen wurde die Stabilität der Verschlüsse unter Bewegung und plötzlichen Richtungsänderungen getestet. Diese Prüfung zeigt auf, wie sich die Verschlüsse bei realitätsnahen Belastungen im Alltag verhalten.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Die Verschlüsse blieben bei allen durchgeführten Übungen völlig sicher und stabil, unabhängig von Winkel und dynamischer Belastung. Es gab keinerlei Anzeichen von Lockerheit oder Bewegungen.

90 Punkte: Die Verschlüsse zeigten sehr gute Sicherheitsmerkmale; es wurden lediglich minimalste Bewegungen bei extremeren Fällen der dynamischen Übungen festgestellt.

80 Punkte: Die Verschlüsse bewiesen gute Sicherheit, zeigten jedoch leichte, aber akzeptable Bewegungen bei dynamischen Übungen, was auf kleinste Flexibilität hindeutet.

70 Punkte: Die Sicherheitsmerkmale der Verschlüsse waren akzeptabel, allerdings mussten diese bei fortschreitendem Test ein- oder zweimal nachgezogen werden.

60 Punkte: Die Verschlüsse boten zwar ausreichende Sicherheit, lockerten sich jedoch ein wenig während der dynamischen Übungen und erforderten kleinere Anpassungen.

50 Punkte: Die Verschlüsse mussten regelmäßig nachgezogen werden, um die Sicherheit während der Übungen aufrechtzuerhalten.

40 Punkte: Die Verschlüsse neigten dazu, sich bei dynamischen Bewegungen zu lösen, was die Stabilität während der Übungen beeinträchtigte.

30 Punkte: Es trat eine starke Instabilität der Verschlüsse auf, was die sichere Nutzung der Hantel erheblich einschränkte.

20 Punkte: Die Verschlüsse konnten das Gewicht der Hantel nicht dauerhaft halten, was sie für den Gebrauch unsicher machte.

10 Punkte: Die Verschlüsse waren völlig unbrauchbar, da sie das Gewicht nicht sicherten, was eine sichere Nutzung unmöglich machte.

5. Anpassbarkeit an verschiedene Trainingsarten

Testdurchführung:

Schritt 1: Übungsanalyse

Im ersten Schritt der Testdurchführung wurde die Hantel einer Übungsanalyse unterzogen, um ihre Eignung für verschiedene Übungsarten zu bewerten. Hierbei wurde die Hantel in verschiedenen Trainingsszenarien eingesetzt, um zu beobachten, wie gut sie sich in unterschiedlichen Übungskontexten, wie zum Beispiel bei Kraftübungen, Beweglichkeitsübungen oder Cardio-Workouts, bewährt.

Schritt 2: Gewichtsanpassung

Es folgte der Schritt zur Prüfung der Gewichtsanpassung. Hier wurde getestet, wie schnell und einfach sich die Hantelscheiben an- und abmontieren ließen, um die Gewichtseinstellungen schnell an die Bedürfnisse des Trainings anzupassen. Dieser Test diente dazu, die Flexibilität der Hantel bezüglich der schnellen Anpassung an verschiedene Trainingsanforderungen zu evaluieren.

Schritt 3: Grifffestigkeitstest

Im dritten Testschritt wurde die Hantel einem Grifffestigkeitstest unterzogen. Die Hantel wurde hier mit verschiedenen Griffarten, zum Beispiel im engen oder breiten Griff, gehalten und genutzt, um ihre Anpassbarkeit an unterschiedlichste Handhabungsvarianten zu überprüfen und sicherzustellen, dass der Griff stets sicher und stabil bleibt – unabhängig von der Griffart oder der spezifischen Übung.

Schritt 4: Flexibilitätstest

Zuletzt wurde ein Flexibilitätstest durchgeführt, um die Anpassungsfähigkeit der Hantel bei verschiedenen Trainingsarten zu bewerten. Dabei wurde die Hantel sowohl im Krafttraining als auch im Ausdauertraining eingesetzt, um festzustellen, inwiefern sie den verschiedenen Anforderungen dieser Trainingsarten gerecht wird und ob sie eine ausreichende Vielseitigkeit bietet.

Punkteverteilung:

100 Punkte: Diese Punktzahl wird dann vergeben, wenn die Hantel exzellente Anpassungsfähigkeiten aufweist und sich als hervorragend für alle erdenklichen Trainingsarten und Übungsformen eignet, ohne jegliche Einschränkungen.

90 Punkte: Eine sehr gute Anpassbarkeit wird bei minimalen Einschränkungen vergeben. Die Hantel funktioniert nahezu perfekt, zeigt jedoch geringe Schwächen bei sehr speziellen Übungen.

80 Punkte: Eine gute Anpassbarkeit wird dann unterstellt, wenn die Hantel leicht einzuschränkende Schwierigkeiten bei sehr spezifischen und spezialisierten Übungen aufweist.

70 Punkte: Eine akzeptable Anpassbarkeit bedeutet, dass die Hantel Anpassungen erfordert, um bei bestimmten, nicht gängigen Übungen genutzt werden zu können.

60 Punkte: Die Hantel bietet eine ausreichende Anpassbarkeit, ist jedoch durch deutliche Einschränkungen bei verschiedenen Übungen gekennzeichnet.

50 Punkte: Eingeschränkte Anpassbarkeit. Die Hantel kann nicht durchgehend für alle Trainingsarten genutzt werden und hat bei verschiedenen Übungsformen Limitierungen.

40 Punkte: Die Hantel zeigt starke Anpassungsschwierigkeiten und bietet bei einigen Übungen ein nicht sicheres Nutzungsgefühl.

30 Punkte: Sehr eingeschränkte Anpassbarkeit gibt den Hinweis darauf, dass die Hantel nur für wenige Übungen brauchbar ist.

20 Punkte: Kaum anpassbar, was bedeutet, dass die Hantel nicht für variantenreiches Training geeignet ist.

10 Punkte: Eine unbrauchbare Hantel für unterschiedliche Trainingsarten, die durch extrem limitierte Anpassungsfähigkeiten charakterisiert ist.