**Объект тестирования - Диск здоровья**

Тренажёр, представляющий собой две плоские пластины, соединённые шайбой с подшипниками, благодаря которым они могут вращаться относительно друга.

Диск здоровья используется для укрепления мышц живота и бедер. С его помощью можно улучшить тонус мышц и похудеть на несколько килограммов. Преимущество его в том, что он легко транспортируется, а потому упражняться на нем можно и дома, и на работе во время перерыва.

Упражнения на диске основаны, как правило, на скрутках, которые способствуют проработке мышц нижней части туловища. Таким образом, они подтягиваются, улучшается линия силуэта, а человек получает ощутимую пользу не только для фигуры, но и для здоровья в целом.

Характеристики

Цвет - желтый

Максимальная нагрузка - 100 кг

Диаметр - 290мм

Длина – 290мм

Ширина – 290мм

Материал – сталь

Вес – 800г

**Планируется произвести тестирование диска здоровья с помощью:**

Функционального тестирования

Нагрузочного тестирования

Стрессового тестирования

Тестирования стабильности работы

Тест кейсы

**1. Вращение дисков относительно друг друга без нагрузки**

Взять диск здоровья (далее ДЗ) в руки

Не прикладывая усилий прокрутить ДЗ правой рукой от себя, левой на себя, попеременно меняя движение рук

**Ожидаемый результат**: диски свободно вращаются

**Фактический результат**: диски свободно вращаются

2. **Свободное вращение ДЗ на полу без нагрузки**

Положить ДЗ на пол

Не прикладывая усилий прокрутить верхний диск по часовой стрелке

Не прикладывая усилий прокрутить верхний диск против часовой стрелки

**Ожидаемый результат**: диск свободно вращается

**Фактический результат**: диск свободно вращается

3. **Свободное вращение ДЗ на полу под нагрузкой 90 кг**

Положить ДЗ на пол

Встать на ДЗ ногами (при весе пользователя 90кг)

Вращать нижнюю часть тела в удобной для себя амплитуде

**Ожидание**: диск свободно крутится при помощи усилий тела

**Фактический результат**: диск свободно крутится при помощи усилий тела

4. **Устойчивость верхнего диска под нагрузкой 90кг, при максимально возможной ширине расстановки ног**

Положить ДЗ на пол

Встать на противоположные края диска ногами, держать равновесие

**Ожидание**: края верхнего диска не деформируются

**Фактический результат**: края верхнего диска не деформируются

**5. Проверка ДЗ на скорость вращения (при заданной скорости - 4 полуоборота в секунду), на полу при нагрузке 90кг**

Положить ДЗ на пол

Встать на ДЗ ногами

Вращать нижнюю часть тела в амплитуде пол оборота тела, со скоростью 4 полуоборота в секунду

**Ожидание: диск свободно крутится**

**Фактический результат: диск свободно крутится**

**6. Вращение диска в течение 6ти часов, с минимальной нагрузкой от соприкосновения колеса электросамоката с верхним диском**

Положить ДЗ на пол

Поставить электросамокат на ДЗ ведущим колесом (передним)

Устойчиво зафиксировать электросамокат с помощью подставки

Зафиксировать педаль скорости самоката в одном режиме скорости (27км/ч) с помощью резинки

Ждать 6 часов

**Ожидание:** диск свободно крутится

**Фактический результат:** диск свободно крутится

**7. Устойчивость верхнего диска под нагрузкой 90кг, при минимально возможной ширине расстановки ног**

Положить ДЗ на пол

Встать ногами в середину диска, максимально прислоняя стопы друг к другу.

**Ожидание:** диск не деформируется

**Фактический результат:** диск не деформируется

**8. Проверка ДЗ на вращение при максимально допустимой нагрузке (100кг) на полу**

Положить ДЗ на пол

Встать ногами на ДЗ

Вращать нижнюю часть тела в удобной для себя амплитуде, с произвольной скоростью

**Ожидание:** диск свободно крутится

**Фактический результат:** диск свободно крутится

9. **Проверка ДЗ на вращение при весе, превышающем норму на 1 кг (101кг) на полу**

Положить ДЗ на пол

Встать ногами на ДЗ

Вращать нижнюю часть тела в удобной для себя амплитуде, с произвольой скоростью

**Ожидание: диск крутится медленнее, чем при допустимом весе**

**Фактический результат: диск крутится так же, как и при допустимом весе**

**10. Проверка ДЗ на вращение при весе, превышающем норму на 30кг (130кг) на полу**

Положить ДЗ на пол

Встать ногами на ДЗ

Вращать нижнюю часть тела в удобной для себя амплитуде, с произвольой скоростью

**Ожидание:** диск не вращается

**Фактический результат:** диск вращается медленно, края диска проминаются, после того как с диска встали, форма восстановилась, видимых повреждений не наблюдается

11. **Проверка ДЗ на вращение при весе превышающем норму на 50кг (150кг) на полу**

Положить ДЗ на пол

Встать ногами на ДЗ

Вращать нижнюю часть тела в удобной для себя амплитуде, с произвольной скоростью

**Ожидание:** диск не вращается, деформируется

**Фактический результат:** Диск не вращается, издает звук, подобный хрусту, края диска сильно деформируются, после того как с диска встали, форма не восстановилась

**12. Использование диска в качестве заменителя молотка**

**Взять пальцами гвоздь**

**Приложить гвоздь острой стороной к деревянной поверхности**

**Взять в руки ДЗ, располагая его горизонтально по отношению к верхней части гвоздя (шляпке)**

**С силой = силы злости на команду, которая проиграла, а ты за нее болеешь - ударить ДЗ по верхней части гвоздя**

**Ожидание:** на ДЗ осталась царапина

**Фактический результат:** на ДЗ остался след от верхней части гвоздя (шляпки), диск деформировался, при попытке использовать диск по назначению, диск с трудом прокручивается, издаёт звук соприкосновения с нижним диском

**13. Сбрасывание ДЗ со второго этажа на асфальт**

Взять ДЗ в руки

Открыть окно

Вытянуть руку с взятым в неё ДЗ из окна, разжать ладонь

**Ожидание: ДЗ** разлетится по частям

**Фактический результат**: ДЗ погнулся, для применения по назначению непригодный

14. **Применение ДЗ 1978г производства по назначению, с весом 90 кг на полу**

Взять у бабушки ДЗ

Положить ДЗ на пол

Встать на него ногами

Вращать нижнюю часть тела в удобной для себя амплитуде

**Ожидание:** ДЗ не крутится

**Фактический результат:** ДЗ с трудом крутится, издавая неприятный звук

**15. Проверка действенности ДЗ для сбрасывания веса (2кг, за 2 недели), при условии неизменности питания и занятия на ДЗ 30 минут в день, скорость вращения 3 полуоборота в секунду**

Положить ДЗ на пол

Встать ногами

Крутить амплитудой пол оборота тела, со скоростью 3 полуоборота в секунду

**Ожидание:** фактический вес тела уменьшился на 2 кг

**Фактический результат:** вес тела уменьшился на 1.5 кг