

Тест план тренажера - диск «Здоровье»

Объект тестирования: тренажер для фитнеса диск «Здоровье» - <https://www.ozon.ru/product/disk-zdorovya-metallicheskiy-fioletovo-biryuzovyy-554500827/>

Тренажер предназначен для тренировки вестибулярного аппарата, укрепления мышц ног и живота, снижения веса, улучшения кровообращения, а так же для лечебной физкультуры.

Технические данные тренажера:

1. Диаметр - 280 мм.
2. Высота - 13 мм.
3. Масса - 1кг

Ограничения:

Максимально допустимый вес - 90 кг.

Противопоказания:

1. Нарушения мозгового кровообращения, связанные с атеросклерозом или гипертоническим заболеванием
2. Повреждения или болезни позвоночника
3. Заболевания связанные с органами ЖКТ
4. Дискогенный радикулит либо проблемы с коленными суставами
5. Так же не рекомендуется к использованию людям с травмами позвоночника и беременным женщинам.

Тест кейс 1.

Проверка готовности диска к использованию, без нагрузок на диск.

1. Взять диск в руки
2. Осмотреть диск со всех сторон на физическую целостность тренажера (отсутствие сколов и искривлений на корпусе, а так же проверить что крепежный, центральный болт не торчит, не болтается и крепко сидит на месте)

3. Поставить диск горизонтально, бирюзовой стороной вверх, на ровную, не скользящую и гладкую поверхность (в нашем случае это деревянный стол не покрытый лаком)
4. Без нажима прокрутить верхнюю к нам часть диска, прокрутить к себе и от себя.
5. Повторить пункт 3 и 4 с фиолетовой стороной.
6. Взять диск в руки, держа диск в вертикальном положении (слегка зажав между ладонями по центру диска) прокрутить диск.

Ожидаемый результат:

Внешний вид тренажера надежный, вращение происходит гладко во все стороны, вне зависимости от выбора стороны диска.

Тест кейс 2.

Возможность прокручивания полного оборота диска в обе стороны без нагрузки.

1. Поставить диск на пол
2. Рукой прокрутить сначала в одну сторону, затем в другую

Ожидаемый результат:

Диск прокручивается свободно в обе стороны

Тест кейс 3.

Проверка комплектации диска.

1. Взять и вскрыть упаковку.
2. Проверить содержимое упаковки на наличие диска, инструкции и гарантии к нему,

Ожидаемый результат:

Комплектация диска соответствует заявленной производителем.

Тест кейс 4.

Устойчивость пользователя на диске при использовании кроссовок для фитнеса на ковровой поверхности, при нагрузке 50 ± 2 кг (ковролин класса 21, высота ворса 5 мм)..

1. Надеть кроссовки на ноги и зашнуровать кроссовки, так чтобы шнурки не спадали на пол и не мешались
2. Встать на диск двумя ногами в исходное положение
3. Сделать стандартное упражнение «Стоя в стандартном исходном положении, выполняют вращения по 7 раз в каждую сторону, при этом руки опущены вниз и при поворотах отводятся в противоположную сторону.»

Ожидаемый результат:

Диск имеет отличное сцепление с подошвой и не дает соскользнуть ногам.

Тест кейс 5.

Устойчивость пользователя на диске босиком, с размером ноги 37(23,7см) при нагрузке 50 ± 2 кг

1. Проверить что ноги и стопы сухие
2. Встать на диск двумя ногами в исходное положение
3. Сделать стандартное упражнение «Стоя в стандартном исходном положении, выполняют вращения по 7 раз в каждую сторону, при этом

руки опущены вниз и при поворотах отводятся в противоположную сторону.»

Ожидаемый результат:

Диск устойчив при заданной нагрузке и пользователь уверенно чувствует себя на диске босиком.

Риски:

При очень сухой/атопической кожи стоп есть риск поскользнуться, так же если ноги в креме или в мыле на диск вставать категорически нельзя, так как есть риск получения травм.

Тест кейс 6.

Работоспособность диска при превышении допустимого веса в 90 кг.

Необходим человек весом 110-120кг.

1. Поставить диск на пол
2. Встать на диск двумя ногами
3. Корпусом плавно прокрутиться вправо и влево

Ожидаемый результат:

При попытке прокрутится диск заедает и есть сопротивление

Риски:

При большой нагрузке возможна деформация диска.

Тест кейс 7.

Вращение 2 детей на диске.

Необходимо 2 ребенка весом 15-30кг и ростом 100-120см.

1. Встать на диск по очереди
2. Попробовать прокрутиться вдвоем

Ожидаемый результат:

Диск вращается неравномерно, есть риски падения и травм.

Тест кейс 8.

Вращения в сидячем положении (на ягодицах) на диске.

Необходим человек весом 50-60 кг.

1. Сесть ягодицами на диск
2. Отталкиваясь руками от пола попробовать прокрутиться

Ожидаемый результат:

Корпус неустойчив на диске, прокручиваться не удобно.

Тест кейс 9.

Вращения диска с максимально допустимым весом 90кг.

Необходим человек весом 90кг.

1. Встать на диск в исходное положение
2. Сделать стандартное упражнение «Стоя в стандартном исходном положении, выполняют вращения по 7 раз в каждую сторону, при этом руки опущены вниз и при поворотах отводятся в противоположную сторону.»

Ожидаемый результат:

Диск вращается свободно и пользователь уверенно чувствует себя на диске.

Тест кейс 10.

Вращение на диске стоя на одной ноге.

1. Встать на диск
2. Встать на одну ногу
3. Плавно прокрутиться в разные стороны

Ожидаемый результат:

Пользователь уверенно чувствует себя на диске и диск прокручивается свободно.

Риски:

При плохой балансировке есть риск падения и травм.

Тест кейс 11.

Проверка устойчивости диска на ламинатном покрытии пола, при нагрузке 50 ± 2 кг.

1. Поставить диск на пол
2. Встать на диск (вставать на диск необходимо в кроссовках или босиком с сухими стопами)
3. Согнуть руки в локтях и держать их на уровне груди (это необходимо так же в случае неустойчивости поверхности для правильного падения)
4. Корпусом плавно покрутиться вправо и влево

Ожидаемый результат:

Диск устойчив и не скользит при заданной нагрузке.

Тест кейс 12.

Вращение ребенка на диске под присмотром взрослого.

Необходим ребенок 8-12 лет (весом 15-25кг).

1. Встать на диск
2. Под присмотром взрослого выполнить стандартное упражнение
3. «Стоя в стандартном исходном положении, выполняют вращения по 7 раз в каждую сторону, при этом руки опущены вниз и при поворотах отводятся в противоположную сторону.»

Ожидаемый результат:

Диск устойчив и исправно работает

Тест кейс 13.

Вращение ребенка на диске под скрытым присмотром

Необходимо: ребенок 8-12 лет (весом 15-25кг), комната для скрытого наблюдения.

1. Дать ребенку задание из тест-кейса 12 предупредив о начале как только наблюдатель выходит из комнаты (повторить 3 пункта)
2. Выйти из комнаты и проследить за действиями ребенка

Ожидаемый результат:

Ребенок выполнил упражнение и диск исправно работает.

Риски:

Не рекомендуется оставлять ребенка одного с диском, есть риск головокружений и травм.

Тест кейс 14.

Вращение пожилого человека на диске.

Необходим человек в возрасте 60-70 лет, весом 60-70кг.

1. Встать на диск
2. Выполнить стандартное упражнение

Ожидаемый результат:

Пользователь чувствует себя комфортно

Риски:

При наличии травм или нарушениях координации не рекомендуется использования диска в связи с возможными травмами.

Тест кейс 15.

Проверка устойчивости диска, а так же его вращательной способности на ковровой поверхности при нагрузке 50 ± 2 кг (ковролин класса 21, высота ворса 5 мм).

1. Поставить диск на пол
2. Проверить легким толчком носочком ноги не откатывается ли диск от воздействия.
3. Встать на диск (вставать на диск необходимо в кроссовках или босиком с сухими стопами)
4. Согнуть руки в локтях и держать их на уровне груди (в дальнейшем это будет наше исходное положение)
5. Корпусом плавно покрутиться вправо и влево

Ожидаемый результат:

Диск устойчив, вращается без помех и дополнительных усилий, а так же не скользит на поверхности при заданной нагрузке.