

# 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.**

Проверка устойчивости диска на ламинатном покрытии пола, при нагрузке  $50 \pm 2$  кг.

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 (это необходимо так же в случае неустойчивости поверхности для правильного падения)
5. Корпусом плавно покрутиться вправо и влево

**Ожидаемый результат:**

Диск устойчив и не скользит при заданной нагрузке

**Риски:**

При нагрузке весом до 20 кг диск может скользить по полу.

**Тест кейс 3.**

Проверка устойчивости диска, а так же его вращательной способности на ковровой поверхности при нагрузке  $50 \pm 2$  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.

#### **Тест кейс 4.**

Устойчивость пользователя на диске при использовании кроссовок для фитнеса на ковровой поверхности, при нагрузке  $50 \pm 2$  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  $50 \pm 2$  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.

