



TESTING LAB

T E S T Y O U R P R O D U C T

Gymba tasapainolauta

Vaikuttavuustestaus

- Vaikuttavuustestauksen sisältö
- Testaajaryhmä
- Testit
- Tulokset
- Tested-tunnus



Vaikuttavuustestauksen sisältö

- 10 testaajaa
- Tasapainolaudan käyttöjakso 1 kuukausi
 - Todellinen käyttötilanne ja käyttöympäristö
 - Objekttiivinen käyttäjäkokemus
 - Käyttäjien mielipiteet, havainnot, tarpeet ja ideat
 - Vertailu seisomapöydän takana tapahtuvaan toimistotyöhön
- Käyttäjät toteavat tuotteen toimivuuden
 - Käyttötuntemukset mm. tasapainolaudan käytettävyydestä, laadusta, toimivuudesta ja vaikuttavuudesta

Testaajaryhmä

- Testiryhmän koko 10 testaajaa
- Testaajat ovat seisomapöytää käyttäviä toimistotyöntekijöitä
- Osa testaajista on käyttänyt satulatuolia
- Osa testaajista on koulutukseltaan / ammatiltaan fysioterapeutteja
- Testaajat käyttivät tasapainolautaa keskimäärin 5-6 tuntia päivässä

Testit

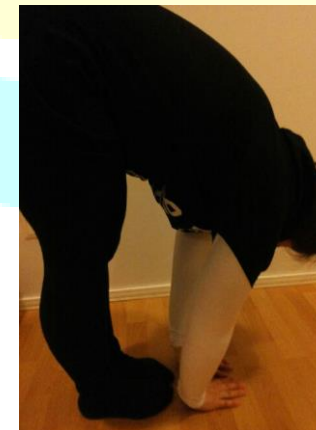
- Testaajat tekivät seuraavat testit kuukauden pituisen testijakson alussa ja lopussa
- Aamupaino
- Leposyke seisten
- Polarin sykemittarin kuntotesti (VO2max)
- Liikkuvuus / eteenpäin taivutus

Testitulokset

- Paino tippui testaajilla keskimäärin 0,23 kg
 - Vaihteluväli -0,9 kg – +1,3 kg
- VO₂max parani testaajilla keskimäärin 0,88
 - Vaihteluväli -2 – +5
- Leposyke seisten laski testaajilla keskimäärin 4,5 lyöntiä
 - Vaihteluväli -8 – -2

Testit – liikkuvuus/eteentaivutus

- Suurimmalla osalla testaaajista liikkuvuus eli eteenpäin taivutus parani
- Yhdellä testaaajalla tulos heikkeni 8 cm
- Alla olevissa esimerkkikuvapareissa vasemmalla oleva kuva on tilanteesta ennen testiä ja oikean puolen kuva 1 kk testin jälkeen



Vertailu seisomapöydän takana tapahtuvaan toimistotyöhön (1)

- Seisomatyöskentely onnistuu helposti tasapainolautaa käyttäessä
- Tasapainolaudalla työskentely on yhtä helppoa kuin kovalla alustalla seisoessa työskentely ilman tasapainolautaa
 - Tasapainolauta on joustava ja se mukaillee hyvin asennon muutoksia ja täten se on yllättävänkin vakaa ja mahdollistaa normaalin työskentelyn
 - Seisomista ei edes huomaa tasapainolaudalla seistessä

Vertailu seisomapöydän takana tapahtuvaan toimistotyöhön (2)

- Tasapainolaudalla työskentely on miellyttävämpää kuin kovalla alustalla seisominen
 - Ero tasapainolaudan ja normaalin seisomatyön välillä on huomattava
 - Testaajat seisovat mieluummin laudalla kuin ilman lautaa
- Tasapainolautaa käyttäessä seisoma-asento muuttuu kaiken aikaa eivätkä paikat puudu
- Tasapainolaudalla seisoessa ryhti pysyy itsestään paljon parempana kuin ilman lautaa
- Jalkojen, polvien ja nilkkojen asennot hakeutuvat luonnollisemmiksi epävakaalla laudalla kuin kovalla lattialla

Vertailu seisomapöydän takana tapahtuvaan toimistotyöhön (3)

- Laudan aikaansaama lihasten monipuolinen aktivointi helpottaa seisomista ja tekee siitä miellyttävää
- Laudalla seisominen on miellyttävää ja auttaa seisomatyössä, kun asentoa voi muuttaa eri suuntiin
- Tasapainolaudan avulla jaksaa seistä helpommin ja kauemmin
 - Jos ei pysty seistä koko päivää, niin laudan avulla voi nopeammin palata takaisin seisoma-asentoon kuin tasaisella lattialla seistessä
- Lauta on ehdottomasti auttanut seisomatyön tekemisessä eivätkä jalat enää kipeydy seisoessa ollenkaan

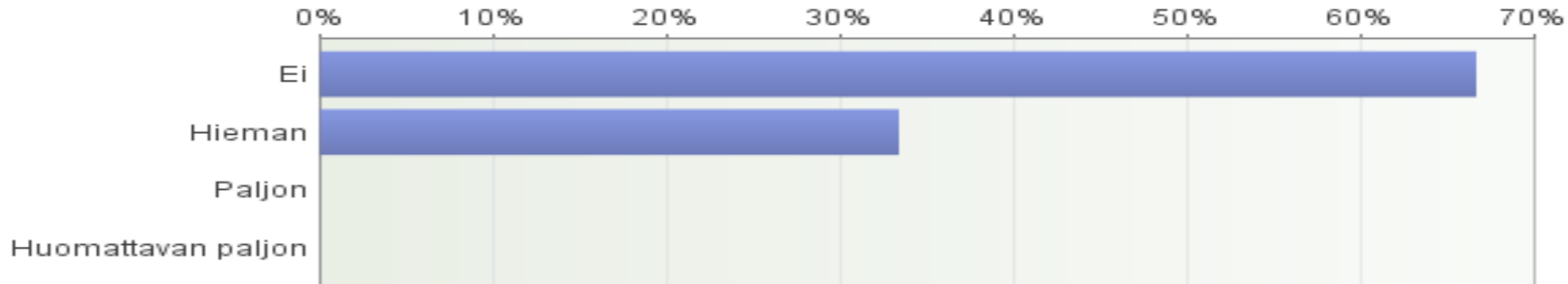
Vertailu seisomapöydän takana tapahtuvaan toimistotyöhön (4)

- Lautaa käyttäessä jalat eivät ole niin väsyneet päivän päätteeksi
 - Ei kuormittumista, vaan pikemminkin kevyt ja hyvä olo
 - Laudan käyttö vaikutti positiivisesti päivän kulkuun
- Lauta antaa monta mahdollisuutta paikallaan liikkumiseen
- Tasapainolauta innostaa liikkumaan työskennellessä
- Sukilla seisominen tuntuu miellyttävältä ja lautaan saa vielä paremman tuntuman kuin kengillä
- Laudan kuviointi hieroo jalkapohjia kivasti
- Kengillä seisominen tuntuu hieman jäykältä

Ensituntemuksia

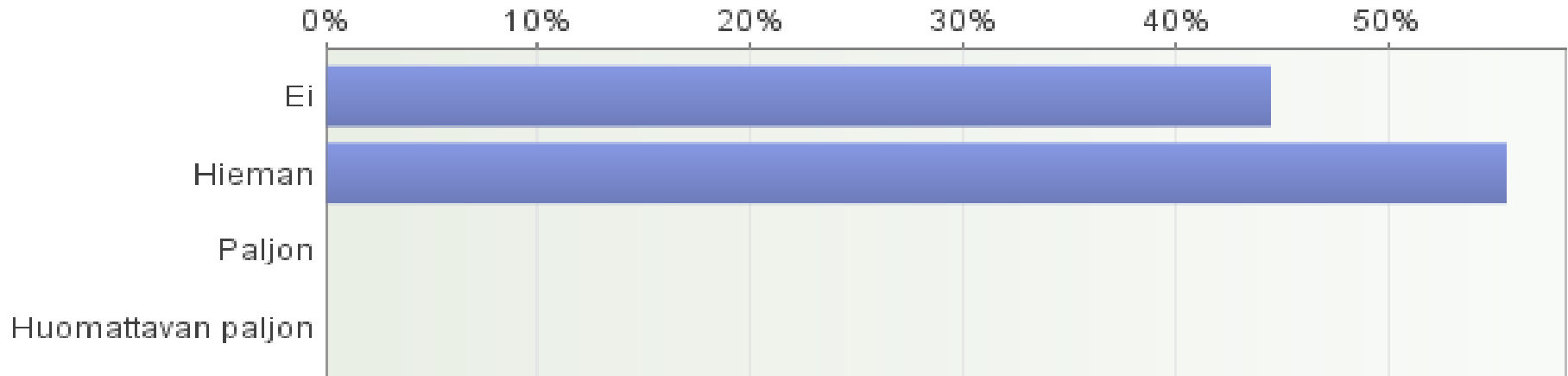
- Ensimmäisinä päivinä laudan kanssa työskennellessä yhdellä testaajalla oli jonkin verran huimausta
 - Sama tilanne testaajalla myös ensimmäistä kertaa MBT-kenkiä käyttäessä

Kipeytyivätkö lihakset tuotetta käyttäessä?



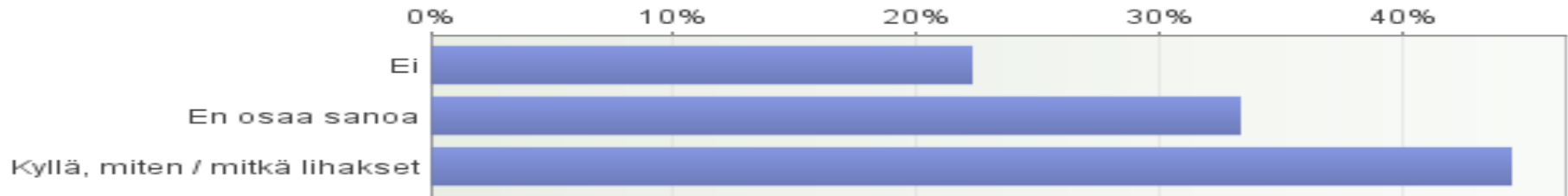
- Kyljet, pohkeet, alaselkä, jalkapöytä ja jalkapohja hieman kipeytyivät alkuvaiheessa
- Aluksi ilman kenkiä laudan kuviointi väsytti jalkapohjia → Ei aluksi pitkään ilman kenkiä
- Ensimmäisen viikon alussa kipeytyivät pohjelihakset → Meni tosin nopeasti ohi

Vahvistuvatko lihakset tuotetta käyttäessä?



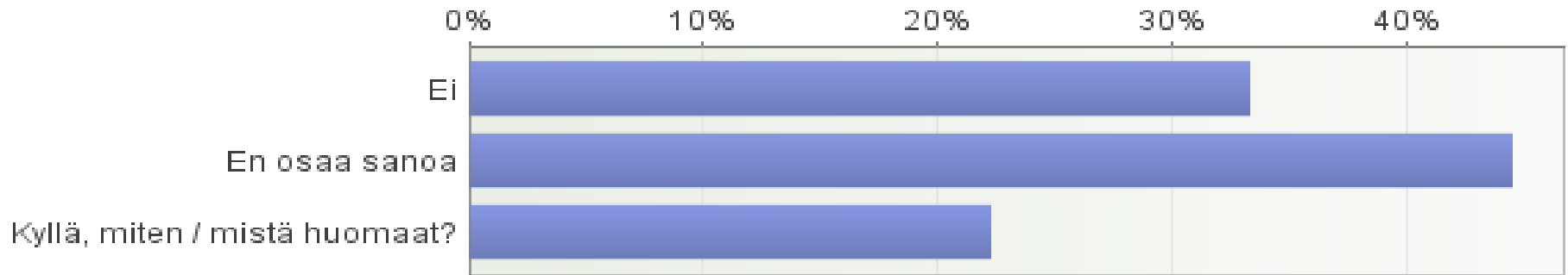
- Tasapainolaudan liikkuvuus sai lihakset tekemään töitä ja lauta laittoi liikkumaan
- Pohkeet ja selkälihakset vahvistuivat hieman

Tulevatko lihakset vetreämmiksi?



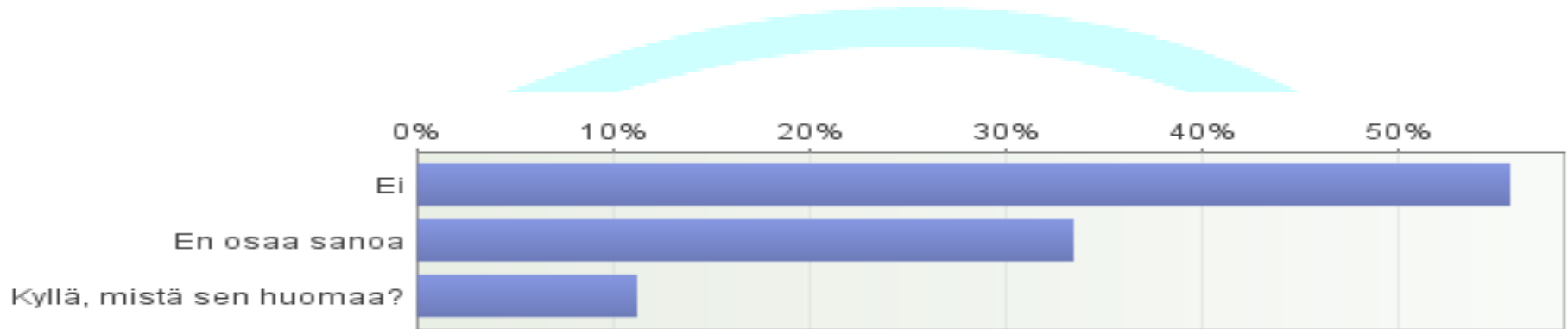
- Olo lihaksissa on kaikin puolin vetreämpi. Lihakset tuntuvat kevyemmiltä
- Erityisesti nilkan seutu, pohkeet ja pakarat tulevat vetreämmiksi
 - Myös reidet, alaselkä ja pienet selkärangan lihakset vetristyvät
- Nilkan ja pohkeiden vetristyessä päivän urheilusuoritukseen on helpompi lähteä
- Lauta nopeuttaa lihasten palautumista urheilusuorituksesta
 - Normaali seisomatyö puolestaan vain jumittaa lihaksia entisestään

Tuntuuko, että yleiskunto kohenee?



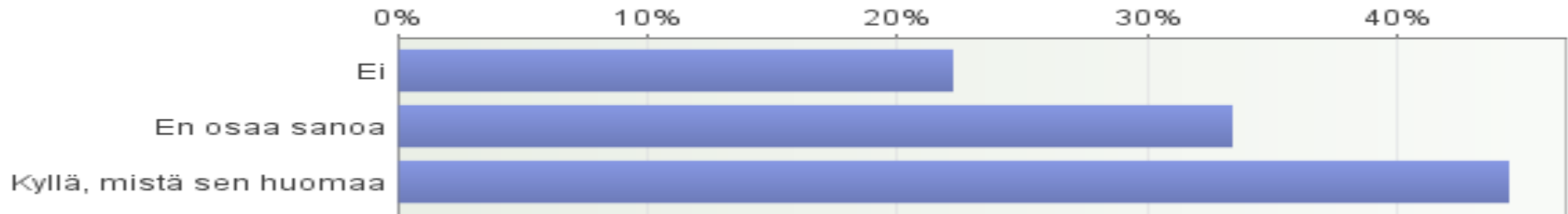
- Työpäivän päätteeksi ei ollut niin väsynyt / velto olo kuin ilman lauttaa

Helpottuuko painonhallinta?



- Tasapainolautaa käyttäessä seisominen on helpompaa ja se onnistuu paremmin
 - Tulee siis seisottua enemmän päivän aikana

Lisääntyykö aineenvaihdunta?



- Verenkierto tehostui
- Laudan dynaamisuus sai kehon liikkumaan ja pysymään aktiivisena

Vaikuttaako tasapainolaudan käyttö positiivisesti mahdollisiin lihaskipuihin/kireyksiin?

- 80 % testaajista toteaa tasapainolaudan käytön vähentävän lihaskipuja
 - 20 % ei osaa sanoa vähenevätkö lihaskivut, sillä heillä ei ole ollut mitään suurempia lihaskipuja
- Alaselän, lonkan, polvien ja nilkkojen asento on huomattavasti parempi tasapainolautaa käyttäessä kuin ilman lauttaa
- Kaikkialta jalkojen lihaksista lihaskireydet vähenevät, samoin alaselkä- ja hartiakivut vähenevät ja olosta tulee vetreämpi
- Jumiset pohkeet avautuivat lauttaa käyttäessä ja nilkan alueesta tuli huomattavasti liikkuvampi

Tasapainolaudan pois jättäminen (1)

- Viimeisenä testipäivänä testaajat eivät käyttäneet tasapainolautaa ollenkaan
 - Kun seiso i ilman lautaa hetken, lattia alkoi tuntua kovalta jalkapohjiin ja muutenkin epämiellyttävältä
 - Testaajat kaipasivat tasapainolautaa ja sen tuomia hyötyjä päivän aikana
- Alaselkä ja niska kipeytyivät ja tuli pääkipuja heti, kun ei käyttänyt tasapainolautaa
- Alaselkä jäykistyi nyt enemmän
- Jalat ja selkä kipeytyivät päivän puolivälissä

Tasapainolaudan pois jättäminen (2)

- Jalat väsyivät enemmän ilman lautaa. Polvet hakeutuivat "lukko-asentoon", joka siirsi kaiken painon kantapäille. Kantapäihin tuli enemmän rasitusta, samoin polviin
- Ilman tasapainolautaa asentoa joutui vaihtamaan tiheästi ja olosta tuli hermostunut kolotuksen alkaessa
- Välillä huomasi, että seisoo toisen lantion varassa kierossa asennossa pöydän ääressä, jolloin selän toinen puoli kipeytyi
- Ryhdin ylläpitäminen ilman lautaa oli haastavaa
- Kaipasi keinuevaa liikettä ja pakottavaa liikehdintää

Tuotteen käytön hyödyt / mikä on parasta tuotteessa?

- Seisomatyöstä tulee miellyttävää
- Tasapainolaudalla työskentely on huomattavasti miellyttävämpää kuin kovalla alustalla seisominen
- Tasapainolauta on joustava ja se mukaillee hyvin asennon muutoksia
→ Lauta on yllättävänkin vakaa ja mahdollistaa normaalin työskentelyn
- Laudan liikkuvuus
 - Lauta antaa monta mahdollisuutta paikallaan liikkumiseen
 - Keho ei jämahdä yhteen asentoon liian pitkäksi aikaa
 - Laudan liikkuvuus myös etu-takasuunnassa
- Ryhti pysyy hyvänä itsestään
- Paikat eivät puudu
- Lihakset vetristyvät
- Lihaskivut ja –kireydet vähenevät
- Aineenvaihdunta lisääntyy ja verenkierto vilkastuu
- Olo on virkeää työpäivän päätteeksi
- Testaajien seisomasyke laski 1 kk testijakson aikana 4,50 lyöntiä

Mikä tuotteen käytössä on huonoa/epämiellyttävää?

- Lyhyelle käyttäjälle laudan ”vaatima” haara-asento on hieman liian leveä ollakseen pitkään miellyttävä
- Laudan sisempi osa viettää hieman keskustaan päin ja täten keskemällä lautaa seisominen tuntuu epämiellyttävältä ja tällöin jalat ovat virheasennossa
- Tasapainolaudan päälle pitää aina erikseen asettua, kun seisomatyöskentelyn aikana joutuu liikkumaan (käy tulostimella, hakee materiaaleja...)
- Uritettu pohja tuntui välillä painavan jalanpohjia
- Kulmapöydällä työskentely on haastavaa lautaa käyttäessä
- Lauta ei aina pysy paikallaan, kun sitä käyttää kokolattiamatolla
- Laudan nurkissa olevat kumitassut irtoilevat välillä
- Laudan pohjaan tarttuu melko paljon pientä roskaa
- Laudan raot keräävät likaa, varsinkin ulkokengillä

Säilyttääkö lauta muotonsa/kimmoisuutensa käytössä?

- Lauta säilyttää kimmoisuutensa käytössä

Arvosana

- Asteikko 1-5, 5=paras
- Tasapainolaudan kokonaisarvosana 4,0



Suosittelisitko tuotetta kaverille

- 1=en missään tapauksessa, 6=ehdottomasti
- Gymba tasapainolaudan kaverille suosittelun arvosana 5,1
- 100 % käyttäjistä suosittelee Gymba tasapainolautaa kaverille



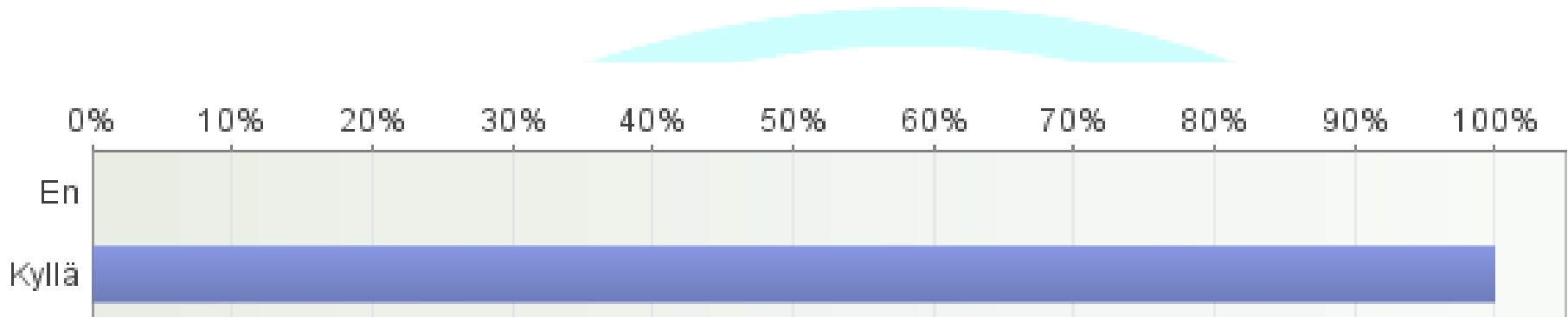
Kehitysideat

- Monenlaisia värivaihtoehtoja
- Lyhemmälle käyttäjälle kapeampi lauta, jotta haara-asennossa seisten pääsee hyvin laudan reunoille asti keinuttelemaan
 - Erikokoisia ja eri kimmoisuuksia lautoja asiakkaan pituuden ja painon mukaan
- Taakse-eteen –suunnassa lauta voisi liikkua enemmänkin
- Laudan keskusta pitäisi saada suoraksi niin, että lauta ei vietä keskelle
- Jalkapohjia varten tuleva pinta tasaisemmaksi

Uusia käyttömahdollisuuksia

- Kaikista mukavinta laudan käyttö oli silloin, kun keskusteli kaverin kanssa tai oli puhelimesta
 - Ilman työpöytää liike oli vapaampaa ja käsiäkin pystyi liikuttamaan
 - Päivän gymbailu-taukojumppa
 - Tasapainolauta käyttöön seisomakokouksiin

Aiotko jatkaa tuotteen käyttöä testijakson jälkeen? Miksi/Miksi ei?



- Kaikki testaajat aikovat jatkaa laudan käyttöä testijakson jälkeen
- Tasapainolautaa käyttäessä seisomatyöskentely on paljon miellyttävämpää
- Lihaskivut vähenevät
- Ryhti pysyy hyvänä
- Laudan liikkuvuus ja joustavuus

Paljonko testaajat olisivat valmiita maksamaan tuotteesta?

- Hinnat vain asiakkaan tietoon

Tested-tunnus

- Testattu Testing Labissa on merkki laadusta!
- Liikuntaan- ja hyvinvointiin liittyvät tuotteet on testattu puolueettomilla tuotteen kohderyhmää olevilla käyttäjillä
- Käyttäjien laadukkaiksi ja helppokäyttöisiksi toteamat tuotteet saavat käyttöönsä "Tested Testing Lab" -tunnuksen
- Gympa tasapainolauta saa käyttöönsä "Tested Testing Lab" –tunnuksen käyttöoikeuden



Lisätietoja

Matti Taini

Palvelupäällikkö

gsm 040 182 4474

matti.taini@testinglab.fi

www.testinglab.fi

Testing Labin esittelyvideo:

<http://www.youtube.com/watch?v=0U3mk7809XA>

