



TESTING LAB

TEST YOUR PRODUCT

Nero Juoksija hierontakaari Vaikuttavuustestaus

- Vaikuttavuustestauksen sisältö
- Testaajaryhmä
- Tulokset
- Yhteenveto
- Tested-tunnus



Vaikuttavuustestauksen sisältö

- Nero Juoksija hierontakaaren käytöstä saatava objektiivinen käyttäjäkokemus
 - Todellinen käyttötilanne ja käyttöympäristö
 - Käyttäjien mielipiteet ja havainnot
- Käyttäjät toteavat tuotteen vaikuttavuuden
 - Laatu, käytettävyys, toimivuus
- Tuotteen käyttöjakso 4 viikkoa
- 12 testaajaa



Testaajaryhmä

- 12 testaajaa
 - Testaajat huippu- ja kilpaurheilijoita sekä tavallisia kuntoilijoita
- Testaajien harrastamat lajit
 - Kestävyysjuoksu/rata (EM-edustaja), kestävyysjuoksu, maraton (Suomen top 20 -listan maratoonari), triathlon, suunnistus (MM-edustaja), koripallo (korisliigan pelaaja)
- Osa testaajista on koulutukseltaan/ammatiltaan urheiluhieroja
- Testaajat käyttävät säännöllisesti erilaisia lihahuoltovälineitä
- Osa testaajista käy / on käynyt säännöllisesti faskia/lihaskalvokäsittelyssä

Testaajien aikaisemmin käyttämät lihahuoltovälineet

- Foam roller



- Nystyräinen hierontapallorulla



- Erilaiset hierontapallot

- Rumble roller



- The stick



- Piikkimatto

Nero Juoksijan ulkonäkö

- Nero on kaunis ja sopii hyvin sisustukseen
- Neroa voi huoletta pitää esillä, jolloin sitä tulee käytettyäkin useammin

Nero Juoksijan käytettävyys

- Hyvä ja helppo itsehoitoväline
- Helppo käyttää
- Kevyt ja näppärä
- Laadukas materiaali ja hyvän muotoinen
- Paljon eri hierontakulmia
 - Aina löytyy hyvä tapa hieroa
- hierontakulmien pyöreä muoto on miellyttävän tuntuinen
- Eri hierontakulmia käyttämällä aina löytyy helposti oikea hierontakohta ja oikea kovuus on helppo säätää
 - Tekee hieronnasta miellyttävää ja tehokasta

Nero Juoksijan käytettävyys

- Ei tarvitse käyttää paljoa voimaa
 - Hieronta on helppoa ja rentoa
 - Lihaskalvojen käsittelyssä peukalot ei väsy
 - Samalla voi esimerkiksi katsoa televisiota
- Hierontakaarta on todella hyvä käyttää myös siten, että toinen hieroo sillä. Jo pienellä voimalla saa hyvän tunteen lihaksiin
- Hierontakaari on liian kova käyttää suoraan paljaalle iholle
 - Osalle testajista hierontakaari sopi myös paljaalle iholle
- Saunassa lämpökäsittely puu luistaa mukavasti iholla
- Käyttö vaatii lihasryhmien tuntemista ainakin jollain tasolla, jotta hierontakaaresta saa mahdollisimman paljon hyötyä

Nero Juoksijalla hierominen

- ”Tämä on super-hyvä tuote”.
- ”Paras käyttämäni lihashuoltoväline”.
- ”Leireille Nero Juoksija lähtee ehdottomasti mukaan omatoimiseen ja kaverin auttamaan lihashuoltoon”
- Loistava väline lihaskalvojen hieromiseen ja käsittelyyn
- Loistava väline kipupisteiden ja trigger-pisteiden hieromiseen
 - Helppo etsiä, painella ja hieroa kipupisteitä
- Hieroessa pitkät vedot on helppo tehdä tehokkaasti
- Jalkojen lihasten omatoiminen poikittaissuuntainen hierominen onnistuu hyvin
- Helppo pyörittelemällä hieroa lihaksia

Nero Juoksija – eri lihasten hierominen

- Soveltuu hyvin jalkojen hierontaan ja erityisen hyvä pohkeille ja säären lihaskalvoille
- Reidet pystyy hyvin itse hieromaan
 - Ulkoreiden lihaskalvojen käsittely onnistuu hyvin
 - Reiden ulkosyrjää on helppo ja hyvä hieroa
- Hyvä väline akilleksen alueen hieromiseen
- Pakaroiden hieronta oli suurimmalle osalle testaajista hankalaa
- Myös niskahieronta onnistuu ja päänsärky helpottuu nopeasti

Nero Juoksijan toimivuus

- Lihakset rentoutuvat hyvin ja kireät lihakset avautuvat
- Lihaksista tulee pehmeät ja irtonaiset
- Jalat vetristyvät, elastisuus ja venyvyys lisääntyvät
- Hierontakaaren avulla on helppo löytää itselle ihan uusia hierontaa tarvitsevia lihaksia ja kipupaikkoja
 - Ensimmäisellä käyttökerralla pohkeiden hierontaa ei voinut lopettaa, kun aina vain löytyi uusia kipupisteitä ja kipeitä lihaksia
 - Kipupisteet häviävät ja lihaskivut helpottuvat

Nero Juoksijan toimivuus (2)

- Jo pienellä käsittelyllä lihakset pysyvät vetreinä paremmin kuin pelkällä venyttelyllä
- Hyvä apu lihashuoltoon, varsinkin jos venyttely jää väliin
- Jalat eivät tule niin väsyneiksi kuin ilman hierontakaaren käyttöä
- Hierontakaaren käyttämisen jälkeen lihakset olivat valmiimpia seuraavaan harjoitukseen
- Seuraavaan harjoitukseen on helpompi lähteä ja harjoitus kulkee paremmin
- Pohkeiden käsittelyn jälkeen askel tuntuu kevyemmältä, erityisesti juoksuun iso apu

Nero Juoksijan toimivuus (3)

- Pitkään vaivannut kankeus hävisi ja pohkeesta tuli rento hieronnan jälkeen
- Raskaan harjoituksen jälkeen lihakset ovat seuraavana päivänä paremmat kuin ilman käsittelyä
- Ensimmäinen käyttökerta 3 päivää maratonin jälkeen. Hierontakaarella sai hyvin avattua kipeitä lihaksia ja käsitellyn jalan venyvyys/liikkuvuus lisääntyi selvästi. Jalka oli 20 min käsittelyn jälkeen huomattavasti elastisempi. Tulokset vaikuttivat lupaavilta. Käsittelemätön jalka tuntui selvästi jäykemmältä ja kovemmalta.
 - Vasta hierojalla käynti 9 päivää maratonin jälkeen tosin palautti lihakset täysin rennoiksi

Nero Juoksijan tehokkuus

- Hierontakaarella pääsee syväälle lihaksiin ja se tekee hieronnasta tehokasta
- Jo pienen käsittelyn jälkeen lihaksissa tuntuu, että olisi ollut pitkä hierontakäsittely
- Hierontakaari on tehokas, 1-3 minuuttia/lihas riittää hyvin avaamaan paikat
- Hieronnan jälkeen koko jalkaa kuumotti ja tunsu että veri lähti hyvin kiertämään
- Hierontakaarta käyttäessä ei tarvitse käyttää paljoa voimaa

Arvosana

- Asteikko 1-5, 5=paras
- Nero Juoksijan arvosana 4,2

Suosittelisitko tuotetta kaverille

- 1=en missään tapauksessa, 6=ehdottomasti
- Nero Juoksijan kaverille suosittelun arvosana 5,1
- 100 % käyttäjistä suosittelee Nero Juoksijaa kaverille



Kehitysideat

- Kattavampi ohjeistus Neron mukana tulevaan ohjelappuun
- Selkeät ohjeet
 - Mitä lihasryhmiä hierontakaarella voidaan käsitellä ja miten käsittely tapahtuu
 - Erilaiset suositukset esim. kauanko yhtä lihasta käsitellään
- Ammattimaisempi ja laajempi esittelyvideo
- Kahvat voisivat olla aavistuksen lyhemmät, sillä se osuu toiseen jalkaan toista takareittä käsiteltäessä
- Voisiko toinen puoli kaaresta olla hieman terävämpi/eri muotoinen?



Nero Juoksija hierontakaaren vertailu muihin lihahuoltovälineisiin

- Helpompi käyttää kuin muita lihahuoltovälineitä
- Ei tarvitse käyttää yhtä paljon voimaa kuin muilla hierontavälineillä
- Pääsee syvemmälle lihaksiin kuin muilla hierontavälineillä
- Saa paremman paikallisen vaikutuksen ongelmakohtaan kuin muilla hierontavälineillä
- Hieronnan saa kohdistettua myös pieniin lihaksiin / pieniin kohtiin. Tätä ei muilla hierontavälineillä saa niin helposti tehtyä
- Reidet pystyy itse hyvin hieromaan toisin kuin muilla hierontavälineillä
- Neroa käytettäessä tunne on lähinnä hierontaa verrattuna muihin hierontavälineisiin. Paine tulee laajalle alueelle lihakseen ja Neroa on helppo vetää pitkittäin lihasta pitkin kuten hieronnassa
- Nero juoksijalla saa "terävämmän" tuntuman lihasten reunoihin ja lihasrunkoon kuin foam rollerilla
- The stickillä on parempi hieroa lihaksia, mutta Nero juoksija on parempi lihaskalvojen ja trigger/kipupisteiden käsittelyyn

Yhteenveto

■ Plussat:



- Kevyt, näppärä ja helppo käyttää
- Paljon eri hierontakulmia, kulmien pyöreä muoto miellyttävä
- Ei tarvitse käyttää paljoa voimaa
- Loistava väline lihaskalvojen hieromiseen ja käsittelyyn sekä trigger- ja kipupisteiden hieromiseen
- Soveltuu hyvin jalkojen hierontaan ja erityisen hyvä pohkeille ja säären lihaskalvoille sekä reisille
- hierontakaarella pääsee syvälle lihaksiin
- Tehokas paikallinen vaikutus ongelmakohtaan
- Kireät lihakset rentoutuvat ja avautuvat
- Jalat vetristyvät ja elastisuus lisääntyy

■ Miinukset:



- 1 hierontakaari katkesi käytössä
- hierontakaari on liian kova paljaalle iholle
- Pakaroiden omatoiminen hieronta hankalaa suurimmalle osalle testaaajista
- Käyttö vaatii lihasryhmien tuntemista ainakin jollain tasolla, jotta hierontakaaresta saa mahdollisimman paljon hyötyä

Tested-tunnus

- Vain Testing Labin testaamat tuotteet, joiden laadullinen taso ja käytettävyys ovat riittäviä, saavat käyttöönsä Testing Labin Tested-tunnuksen
- Nero Juoksija hierontakaari saa käyttöönsä Testing Labin Tested-tunnuksen



Lisätietoja

Matti Taini

Testauspäällikkö

gsm 040 182 4474

matti.taini@testinglab.fi

www.testinglab.fi

Testing Labin esittelyvideo:

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

