



**TESTING LAB**

T E S T   Y O U R   P R O D U C T

## Nordic Health Sprays

### Uni magnesiumvoide – Puolueeton kuluttajatestaus

- Kuluttajatestauksen sisältö
- Testattavat tuotteet
- Testiryhmä
- Tulokset
- Tested-tunnus





## Kuluttajatestauksen sisältö

- Tuotteen käyttöjakso 1,5 kuukautta
  - Todellinen käyttötilanne ja käyttöympäristö
  - Objektiivinen kuluttajakokemus
- Puolueettomat testaajat toteavat tuotteen toimivuuden ja laadun sekä tuotteen käytön hyödyt ja positiiviset vaikutukset



## Testattavat tuotteet

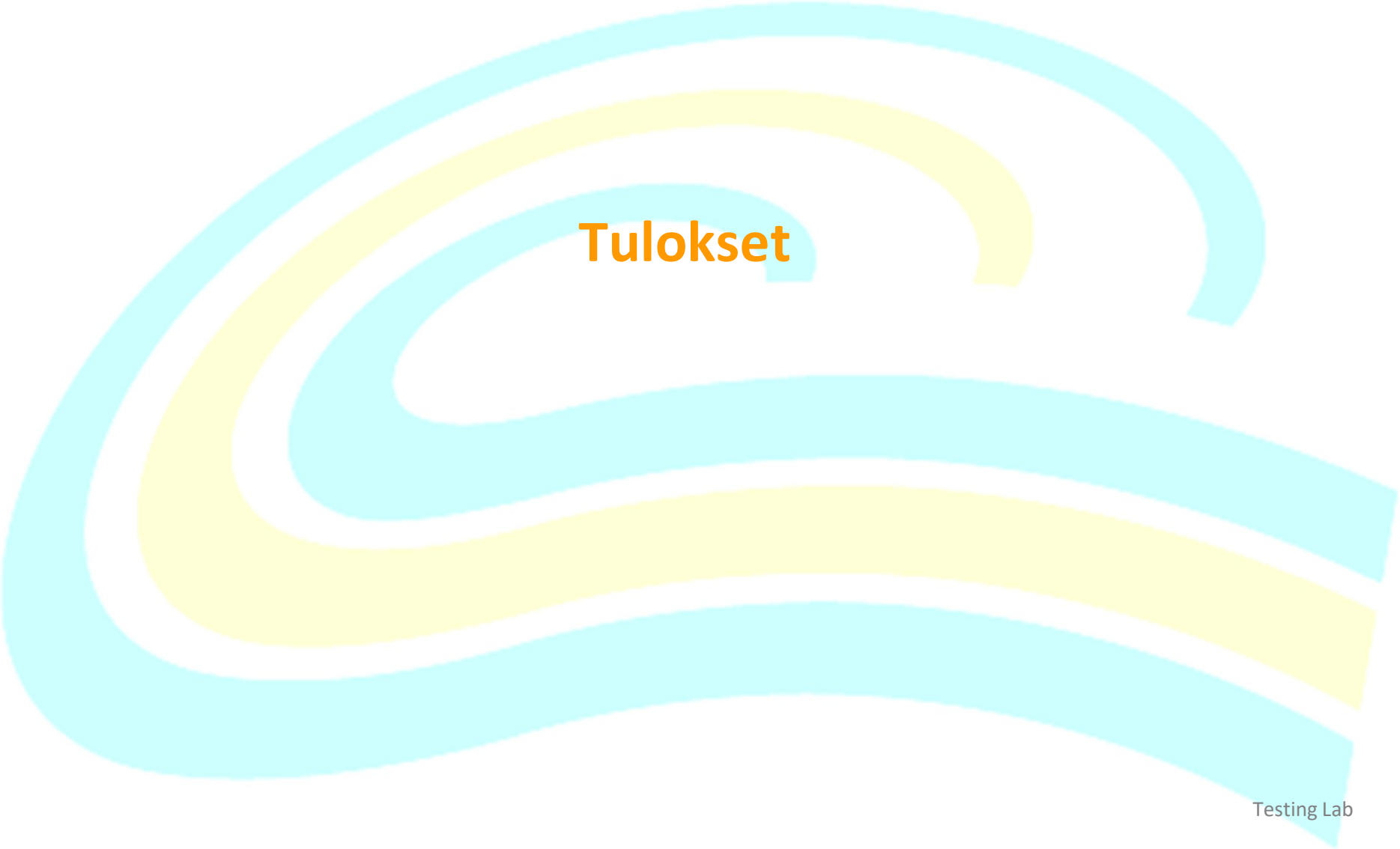
- Nordic Health Sprays Uni magnesiumvoide



## Testiryhmä

- Testiryhmän koko 30 testaajaa
- Monipuolisesti eri lajeja harrastavia liikkuja, kuntoilijoita ja urheilijoita
  - Lajeina mm. kuntosali, ryhmäliikunta, crossfit, juoksu, pyöräily, hiihto, uinti, triathlon ja palloilu
- Kahdella kolmasosalla testaajista on usein tai säännöllisesti vaikeuksia nukahtaa ja suurimmalla osalla heistä on usein myös nukahtamista häiritseviä lihaskipuja ja/tai -kireyksiä
- Lähes jokaisella testaajalla on nukahtamisvaikeuksia iltatreenin jälkeen ja he saattavat nukkua sen yön huonosti





Tulokset



## Uni magnesiumvoiteen käyttö

- Uni magnesiumvoide koettiin miellyttävän tuntuiseksi iholla ja voiteen kosteuttavan vaikutuksen avulla iho pysyi samalla hyvänä
- Voide soveltui hyvin myös hieromiseen ja pelkän voiteen levittämisen sijaan testaajat välillä hieroivat voiteella kipeät jalat tai hartiat
- Voide koettiin hieman liian paksuksi ja siten sen täytyi antaa hetken imeytyä. Tuotetta oli kuitenkin siisti käyttää ja helppo levittää eikä se aiheuttanut kihelmöintiä ollenkaan

## Lihaskäntitysten helpottuminen ja lihasten rentoutuminen

- Testiryhmä havaitsi uni magnesiumvoiteen tehon lihasten rentoutumisena. Kireät, käntittyneet ja rasittuneet lihakset rentoutuivat mukavasti ja voide toi kevyen tunteen jalkoihin. Voide auttoi lieventämään lihaskireyksiä ja niistä johtuvaa kipua niin selässä, hartioissa kuin niskassakin. Isommista lihaskivuista kärsivät testaajat kokivat tuotteen käytön hyödylliseksi myös päivällä
- Uni magnesiumvoiteen käytön vaikutuksen kireyden helpottumisena ja erityisesti niskan ja hartioden rentoutumisena huomasi jo ennen nukahtamista
- Yhdellä testaajalla sartorius-lihas oli repeytynyt vähän ennen testijakson alkua ja voiteesta oli huomattavasti hyötyä repeytymän paranemiseen



## Treenin aiheuttamien lihasjännitysten helpottuminen ja lihasten rentoutuminen

- Voiteen avulla treeneistä palautuminen tehostui lihasten rentoutumisena sekä lihaskireyksien ja -jumien nopeampana helpottumisena. Raskaiden harjoitusten jälkeen jalat tuntuivat seuraavana aamuna freesimmiltä
- Suuresta treenimäärästä kipeytyneet pohkeet eivät parantuneet venyttelemällä, mutta voiteen käyttö rentoutti pohkeet aamuksi heti yhden käyttökerran jälkeen
- Voide rentoutti lihaksia sopivasti jättäen kuitenkin lihaksiin terävän olon toisin kuin hierojalla käynti, jonka jälkeen kovempi harjoittelu ei ole mahdollista
  - Voide oli toimiva myös hierontarasvana tai muuten hierojalla käynnin jälkeen käytettynä lisäämään hieronnan vaikutusta

## Aistien rauhoittuminen

- Pelkästään jo voiteen laventelinen tuoksu toi rennon fiiliksen ja valmisti nukahtamiseen
- Uni magnesiumvoiteen avulla aistit, mieli ja lihakset rauhoittuivat ja rentoutuivat. Voidetta käyttämällä oli normaalia helpompi rauhoittua nukkumaan. Parhaiten rauhoittumisen huomasi, kun hartiat ja niskan hieroi voiteella ennen nukkumaan menoa
- Vaikka nukahtaminen ei aina nopeutuisi, niin levollisen ja rauhallisen olon ansiosta testaajat kokivat nukahtamiseen kuluvan ajan jo levollisena aikana toisin kuin normaalisti olotilan ja ajatusten ollessa levottomia nukahtamiseen asti

## Nukahtamisen helpottuminen

- 89 %:lla testaajista nukahtaminen helpottui
- Uni magnesiumvoiteen käyttö antoi levollisen ja rentoutuneen olon koko kehoon, jolloin nukahtaminenkin helpottui ja sängyssä pyöriminen väheni tai jäi pois kokonaan
- Uni magnesiumia käyttämällä myöskään kipeät ja kireät lihakset eivät enää valvottaneet ja hankaloittaneet nukahtamista. Rentoutuneet lihakset ja jalat olivatkin yksi suuri syy nukahtamisen helpottumiseen
- Muutama testaaja heräsi yöllä ja laittoi tällöin voidetta, jolloin yöllä uudelleen nukahtaminen nopeutui huomattavasti
- Testaajat huomasivat myös, että nukahtaminen oli vaikeampaa jos voidetta ei käyttänyt illalla



# Iltatreenien jälkeen parempi nukahtaminen ja unen laatu

- 90 %:lla testaajista iltatreenien jälkeinen nukahtaminen ja unen laatu paranivat
- Uni magnesiumvoiteesta oli apu treenien aiheuttamaan levottomuuteen. Levoton ja ylikierroksilla käyvä keho iltatreenin jälkeen oli testiryhmäläisille iso ongelma ja se korjaantui voiteen käytöllä ja samalla nukahtaminen nopeutui ja helpottui
- Voiteen avulla jalat ja keho rauhoittuivat sekä lihakset rentoutuivat. Voiteen käytön jälkeen oli rauhallisempi mennä nukkumaan ja nukahtaminen onnistui paljon helpommin kuin ilman voidetta
- Osa testiryhmäläisistä totesi, että he saivat paremmat unet kuin koskaan aikaisemmin iltatreenin jälkeen ja erityisesti kilpailun tai kovatehoisen harjoittelun jälkeisenä yönä
- Voide auttoi hyvin myös treeneistä johtuvaan lihaskipuiluun
- Jos voidetta ei ollut käyttänyt ja yöllä heräsi jomottaviin lihaksiin, niin voide antoi niihin avun



## Unen laadun paraneminen

- 79 %:lla testaajista unen laatu parani
- Uni magnesiumvoiteen käytön myötä testaajat nukkuivat paremmin ja myös joidenkin testaajien puoliset kokeilivat tuotetta ja huomasivat saman vaikutuksen
- Uni ei ollut yhtä katkonaista ja pinnallista kuten normaalisti. Unen laatu parani ja erityisesti alkuyöstä. Unen laadun paranemisen huomasi hyvin nukuttuna yönä sekä normaalia rauhallisempänä ja syvempänä yöunena. Unen laadun paranemisella oli positiivinen vaikutus myös unirytmiiin ja sen ylläpitoon
- Kaksi testaajaa kärsivät levottomista jaloista ja levottomat jalat rauhoittuivat voiteen avulla

## Aamueräämisen helpottuminen

- Testaajat totesivat, että aamueräämisessä on suuri vaikutus nukkumaanmenoajalla ja unen tuntimäärällä. Aamueräämistä helpotti eniten jos voiteen käytöllä sai parannettua unirytmää vakiintuneemman nukahtamisajan kautta joka rutinoitui nukahtamisen helpottumisen myötä
- Nukahtamisen helpottumisen ja lihasten rentoutumisen myötä aamueräämisessäkin oli kuitenkin osalla testaajista havaittavissa positiivista suuntausta. Myös lihakset tuntuivat aamuisin levänneemmiltä ja se helpotti aamua

## Parasta Uni magnesiumvoiteessa

- Lihasten rentoutuminen
- Lihaskireyksien lievittyminen
- Aistien rauhoittuminen
- Nukahtamisen helpottuminen
- Yöheräämisten väheneminen
- Unen laadun paraneminen
- Syvempi ja yhtenäisempi yöuni
- Iltatreenistä ylikierroksilla käyvän kehon rauhoittuminen
- Nukahtamisen onnistuminen iltatreenin jälkeen
- Paremmin nukuttu yö iltatreenin jälkeen



## Uni magnesiumvoiteen kaverille suosittelu %

- 93 % testaajista suosittelee tuotetta kaverille
- 90 %:lla testaajista iltatreenien jälkeinen nukahtaminen ja unen laatu paranivat
- 89 %:lla testaajista nukahtaminen helpottui
- 79 %:lla testaajista unen laatu parani



## 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
- Nordic Health Sprays Uni magnesiumvoide saa käyttöönsä "Tested Testing Lab" –tunnuksen käyttöoikeuden



## Nordic Health Sprays Uni magnesiumvoide Puolueeton kuluttajatestaus



## Lisätietoja

Matti Taini

Palvelupäällikkö

gsm 040 182 4474

matti.taini@testinglab.fi

[www.testinglab.fi](http://www.testinglab.fi)

