

[Etusivu](#) › [Testattu](#) › [Testatut tuotteet](#) › [Uuden elämän alku -valmennus](#)

## Uuden elämän alku -valmennus

Internet-pohjaisen Uuden elämän alku -valmennuspalvelun markkinatitestissä yhdistyivät markkinointi ja valmennuspalvelun testaaminen. Valmennuksen testaaajarekrytointiviesti kohdennettiin 10 000 liikunnasta ja hyvinvoinnista kiinnostuneelle testaajalle. Lisäksi valmennuspalveluun haettiin testaaajia avoimella testaaajahauulla Testing Labin FB:ssä ja netissä. Tavoitteena oli markkinoida uutta valmennuspalvelua mahdollisimman laajasti ja saada mukaan mahdollisimman paljon testaaajia palvelun käyttäjiksi. Testaaajarekrytointin yhteydessä toteutetussa alkukyselyssä selvitettiin suurimpia heikkouksia/kompastuskiviä omaan hyvinvointiin liittyen.



Valmennuspalvelun testivaiheeseen ilmoittautui mukaan 1221 testaaajaa innokasta ja motivoitunutta testaaajaa. Valmennuspalvelun käyttöjakso oli 3 viikkoa. Palvelun testaus tapahtui aidossa käyttötilanteessa oikeilla liikkujilla. Objektiiivinen käyttäjäkokemus kokosi käyttäjien mielipiteet, havainnot, tarpeet ja ideat.

Valmennuspalvelun käyttöjakson päätteeksi toteutetussa loppukyselyssä selvitettiin mm. seuraavaa:

- Miten hyvin valmennuksesta saatu vastasi tieto valmennuksen sisältöä?
- Arvioitiin valmennusta kokonaisuudessaan sekä sen merkityksellisyyttä ja hyötyjä itselle
- Arvioitiin valmennuksen hintaa
- Kerättiin tietoa mikä valmennuksessa on hyvää ja huonoa ja miten sitä voisi kehittää

### Parasta valmennuksessa

- Valmennus tarjosi jotakin uutta ja yllätyksellistä joka päivä
- Säännölliset valmennusohjeet

- Selkeät ohjeet
- Kuvalliset ohjeet liikkeissä
- Valmennus ei vaatinut paljoa aikaa eikä erityistä paikkaa
- Valmennuksen monipuolisuus
- HIT-harjoitteet, "HIT-treenit olivat aivan älyttömän tehokkaita"
- Ravinto-osion käytännönläheisyys ja esimerkit
- Valmennuspalvelun yhteisöllisyys, kommentit, kannustus

96 % testaajista suosittelee valmennuspalvelua kaverilleen.



## Valmennuksen sisältö

Valmennus keskittyi kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointiin. HIT-lihaskuntoharjoitusten lisäksi valmennuksen teemoihin kuuluivat myös ravinto, uni, stressittömyys ja positiivinen asenne.

Valmennuksen 1 testiviikon sisällön monipuolisuudesta saa hyvän yleiskatsauksen alla olevien harjoituspäivien

## Viikko 1



HIT Voima 1



Sateenkaaren värit joka päivä



HIT Cardio 1



Hyvä uni, onnistumisen avain



HIT Countdown 1

Testatut tuotteet

Vertailutestit

Tutkimukset



TESTING LAB

into  
SEINÄJOKI

senza

SUUNNITTELU

Webio

JULKAISU