

Liikkuja!

- Omistatko urheilukellon?
- Etkö tiedä tarkkaan, mitä dataa laite kerää? Haluatko kehittyä oman liikuntadatasi tulkinnassa, jotta voisit optimoida harjoitteluasi ja palautumistasi?
- Haluatko parantaa elämänlaatuasi ymmärtämällä enemmän stressin ja liikunnan välisestä suhteesta?

<https://stress-study.it.jyu.fi>

Jos vastasit kyllä....

- Osallistu etänä Jyväskylän yliopiston tutkimukseen, jossa hyödynnetään fysiologisia mittauksia itsearviointien rinnalla, ja tutkitaan kuinka tulokset vertautuvat toisiinsa ja mistä mahdolliset erot johtuvat.
- Osallistuminen on vaivatonta, sillä dataa kerätään pääasiassa passiivisesti.
- Kehitämme lisäksi tehokasta työkalua tuntemusten tulkintaan.
- Tarjoamme osallistujille yksilöllisen historiapohjaisen analyysin siitä, kuinka subjektiivinen kokemus voi selittää harjoittelun ja siitä mitattujen tulosten ristiriitaisuuksia.
- Palkitsemme aktiivisimmat osallistajat leffalipuilla!

Skannaa QR-koodi tai ota yhteyttä tutkijaan:

jukka.p.perkio@jyu.fi

