

**Oura Health Oy ja
Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos KULTu
toteuttavat yhdessä tutkimuksen uusien sydän- ja verenkiertoelimistön
kuntoa mittaavien tekijöiden löytämiseksi Oura-sormuksella.**

Perinteisten riskitekijöiden rinnalle kaivataan uusia keinoja sydän- ja verenkiertoelimistön kokonaisvaltaisen kunnon jatkuvaan seurantaan. Tässä tutkimuksessa selvitetään uusien verenkiertoelimistön terveyttä kuvastavien tekijöiden mittaamista Oura-sormuksella, ja liikunnan vaikutusta niihin.

Saatat soveltua tutkimukseen, mikäli olet

- 18-80 vuotias mies tai nainen
- olet perusterve

Kaikki tutkittavat osallistuvat yhdelle tutkimuskäynnille, jonka aikana tehdään noin 30 minuuttia kestävä verisuoniterveyden mittaaminen.

Kaikkien rekrytoitujen henkilöiden joukosta valitaan vapaaehtoisten joukko, joka osallistuu 12 viikkoa kestäväseen tutkimukseen. Mukaan toivotaan erityisesti vapaaehtoisia, jotka harrastavat liikuntaa alle 2,5 tuntia viikossa. Osallistujat arvotaan kahteen ryhmään, joista toinen osallistuu kaksi kertaa viikossa kuntopyörällä tapahtuvaan ohjattuun HIIT- (high-intensity interval training) harjoitteluun. Toisen ryhmän osallistujat voivat jatkaa elämää normaalisti.

Kaikki tutkimukseen liittyvät tarkastukset, mittaukset ja ohjaus ovat tutkittaville maksuttomia. Myös käynneistä aiheutuvat pysäköintikulut korvataan. Tutkimukseen osallistuvat saavat Oura-sormukset käyttöönsä tutkimuksen ajaksi.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Tutkimuskoordinaattori Saira Laaksonen
saira.laaksonen@kultu.fi
puh: 044 7744040