

EUFORIA BIEGACZA

CO DZIEJE SIĘ W NASZYCH CIAŁACH PODCZAS EUFORII BIEGACZA?



1 Co to jest "euforia biegacza"?

Termin "euforia" lub „haj biegacza" odnosi się do stanu euforii podczas biegu, w którym ból zostaje stłumiony, traci się poczucie czasu, lęki znikają, a po biegu pojawia się uczucie odprężenia.

2 Jak osiągnąć stan „euforii biegacza” ?

W nauce reprezentowane są dwa podejścia: (starsza) teza endorfinowa i teza endokannabinoidalna:

Teoria endorfinowa

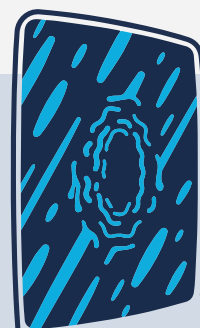
Podczas biegu zwiększa się ilość endorfin - własnych opiatów organizmu. Są one jednak zbyt duże, by przez krew dotrzeć do mózgu i bardziej wpływają na mięśnie. Ostatnie badania pokazują jednak, że można to osiągnąć przy pomocy enkefalin.

Teoria endokannabinoidalna

Endokannabinoidy, które są aktywowane zarówno podczas biegania, jak i przyjmowania marihuany, łatwiej przedostają się przez barierę krew-mózg niż endorfiny, a oprócz euforii psychicznej, zapewniają również właściwości przeciwbólowe.

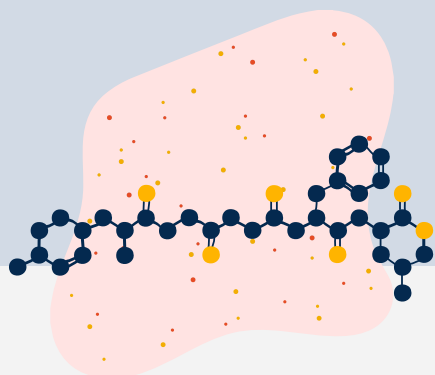
3 Jak osiągnąć stan „euforii biegacza” ?

Najważniejszymi czynnikami są długość i intensywność biegu. Przy dłuższych biegach należy wprawić się w rytmiczny, stały bieg o umiarkowanej intensywności, aby osiągnąć stan podobny do transu. Jeśli Twój bieg jest krótki, kontrolowany, krótkie przerwy w sprincie dają Ci szansę na osiągnięcie rauszu.



4 Czemu nie każdy osiąga euforię biegacza?

Produkcja i uwalnianie hormonów może się różnić w zależności od osoby, ponieważ każdy człowiek ma inne warunki fizyczne. Niektórzy muszą trochę poeksperymentować z czasem trwania i intensywnością biegu, by osiągnąć ten pożądany stan.



LITERATURA

Ilustracje z Icons 8

- Arnold, R. & Schutt, K. (2019). Up and Running. Grey Matters Journal. <https://greymattersjournal.org/up-and-running/>
- Boecker, H., Sprenger, T., Henriksen, G., Stangier, I., Wester, H. J., Toelle, T. R. & Spilker, M. E. (2005). Characterizing the optimal acquisition duration of [18F]fluoroethyl-diprenorphine PET studies. Journal of Cerebral Blood Flow & Metabolism, 25(1), 664.
- Fuss, J., Steinle, J., Bindila, L., Auer, M. K., Kirchherr, H., Lutz, B. & Gass, P. (2015). A runner's high depends on cannabinoid receptors in mice. Proceedings of the National Academy of Sciences, 112(42), 13105–13108.
- Hicks, S. D., Jacob, P., Perez, O., Baffuto, M., Gagnon, Z. & Middleton, F. A. (2019). The Transcriptional Signature of a Runner's High. Medicine & Science in Sports & Exercise, 51(5), 970–978.
- Winderl, A. C. M. (2017). What Causes the Legendary Runner's High and How to Feel It. SELF. <https://www.self.com/story/what-causes-runners-high-and-how-to-feel-it>