



Több boldogsághormon szabadul fel a közös edzés során, mintha ugyanazokat a feladatokat egyedül végezzük - állapították meg az Oxford Egyetem kutatói a *Biology Letters* című szaklapban megjelent tanulmányukban.

Tapasztalatból is tudható, hogy a csoportosan végzett mozgás könnyebb, mint az egyedül végrehajtott tréning, ám ezt most konkrét bizonyítékokkal is megerősítette egy oxfordi evezőscsapat vizsgálata - írja az MTI. Emma Cohen vezetésével 12 evezős fájdalomtűrő képességét vizsgálták szólóban és csapatban végzett edzés után. A "térés" mértékét a sportolók karjára rögzített, felfújható vérnyomásmérő elviselési idejével jellemezték. A kutatók előzetes feltételezése úgy szólt, hogy minél több endorfin szabadul fel mozgás közben a szervezetben, annál tovább viseli el valaki a fájdalmat, ez esetben a "mandzsetta" szorítását.

---

A kutatók úgy vélik, a közös tevékenység a nagyobb mennyiségű boldogsághormon-kibocsátáson keresztül befolyásolja a közösségi összetartozás érzését is. Ezt a jótékony hatást válthatják ki a vallási szertartások, az együttes tánc és a nevetés is - tették hozzá a szakemberek BBC hírportálja által ismertetett tanulmányban.

[Origó](#)