



FITNESS 11. 06. 2020

Hudba jako hnací motor. Jak pomáhá při cvičení?

Pozitivní vliv na sportovní výkon Výzkumy dokazují, že při sportování bez hudby vydržíme méně minut než s hudbou. Hudba zvyšuje schopnost se...

Hudba je neškodný doping, který nás během sportovní aktivity žene kupředu. Nejen, že dokáže člověka při cvičení rozproudit, má taky pozitivní vliv na sportovní výkon. S hudbou je sport mnohem větší zábava. Je ale třeba si hudbu správně vybrat. Jak poslech hudby při sportu funguje?

Hudba ke sportu zkrátka patří. Když se nám do cvičení zrovna nechce nebo **jsme unavení**, může nás právě hudba **nakopnout ke sportovním výkonům**. Hudba je skvělý **motivátor**. Zlepší při cvičení náladu i fyzickou výdrž.

Proč sportovat s hudbou v uších?

Pozitivní vliv na sportovní výkon

Výzkumy dokazují, že při sportování bez hudby vydržíme **méně minut než s hudbou**. Hudba zvyšuje schopnost se koncentrovat. Pokud naše podvědomí vnímá rytmus, náš **dech i tepová frekvence jsou pravidelné**, což je při cvičení nesmírně důležité.

Hudba zlepšuje náladu

Dynamická hudba ovlivňuje naše pocity a náladu. Mozek reaguje na **zvukové podněty** tím, že vyplavuje **hormony štěstí**. Konkrétně podporuje produkci **hormonu serotin**, který má vliv na lidskou psychickou.

Lepší soustředěnost

Hudba nás nutí se na sport víc soustředit, a proto vydržíme při sportování s hudbou déle a **efektivita cvičení je vyšší**. Nejen, že nás hudba při sportu motivuje, celkově zpříjemní **třénink** a povzbudí nás.



Pozor na špatně zvolenou hudbu

Předtím než se vydáte **běhat**, na kolo, brusle nebo do fitness centra nezapomeňte si na váš přehrávač nahrát vhodnou hudbu. Ta se může lišit **v závislosti na zvolené sportovní aktivitě**. Hudba, kterou při cvičení posloucháme, by nám měla být v první řadě **příjemná**. V opačném případě může mít totiž na sportovní výkon i **negativní efekt**. Zásadní je, aby nám hudba při cvičení nenarušovala pozornost a nenutila nás přemýšlet nad něčím jiným než sportovním výkonem.

Hudba nás při cvičení **nesmí rušit**. Právě proto mají lidé ve fitness centrech často na uších sluchátka, i když v místnosti hraje jiná hudba. Příjemná by měla být i **hlasová frekvence**. Příliš hlasitá hudba naše zdraví ovlivňuje spíš negativně a může dokonce vést ke **zvýšenému krevnímu tlaku**.

Co při cvičení poslouchat?

Při rychlejších pohybových aktivitách jako jsou kardio cvičení se doporučuje **poslouchat spíš živou a rytmičtější hudbu**, která nás nabudí a bude udávat tempo. Hudba by měla odpovídat **tempu cvičení**. Pokud běžíme, měli bychom volit rytmičtější hudbu. Při silovém cvičení **spíš dynamičtější**, ale v klidnějším tempu. Podle některých studií dokonce platí, že čím výraznější basy, tím silnější výkon.

Konkrétní styl hudby pak záleží **na individuální preferenci**. Pokud nemáme na výběr hudby čas, můžeme zapátrat na internetu nebo v aplikacích jako **Spotify**, které nabízí už předvybrané playlisty **pro konkrétní sportovní aktivity**. Jinou hudbu pak budeme poslouchat při jízdě na kole a jinou při střečinku.

Nejdůležitější je osobní pocit. Ideální je si vybrat **vlastní oblíbenou hudbu**. Na skupinových lekcích se ale musíte spolehnout na výběr trenéra. Vybírejte hudbu také podle vaší úrovně. Jestli zrovna začínáte s během, vyberte si muziku v pomalejším tempu. Při cvičení jógy většinou platí, že by **tempo hudby mělo odpovídat počtu srdečních tepů za minutu**. Skvěle taky funguje, pokud si ke cvičení zvolíte hudbu, kterou si dokáže s něčím vizuální spojit, například s oblíbeným filmovým snímkem Rocky.