

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

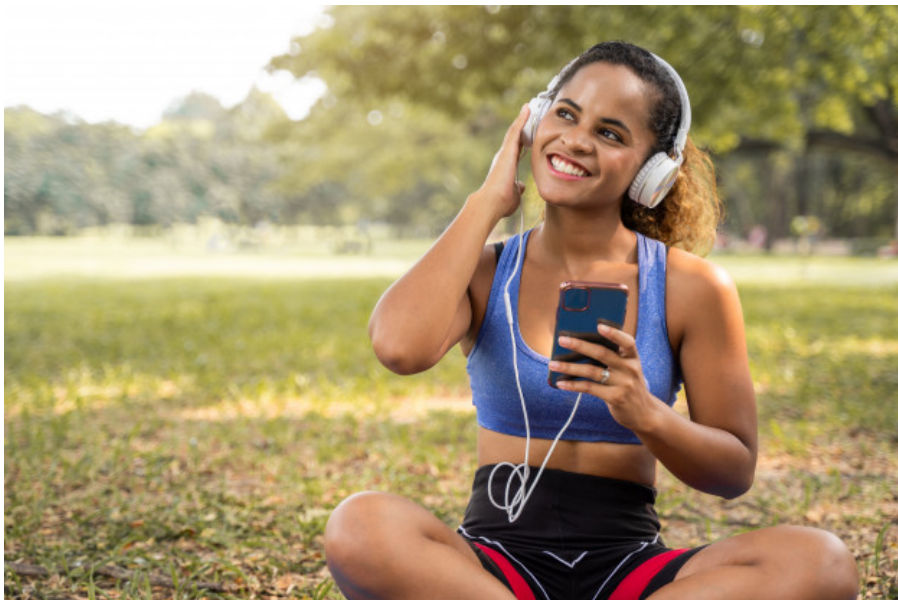
Výzkumy dokazují, že při sportování bez hudby vydržíme **méně minut než s hudbou**. Hudba zvyšuje schopnost se koncentrovat. Pokud naše podvědomí vnímá rytmus, náš **dech i tepová frekvence jsou pravidelné**, což je při cvičení nesmírně důležité.

## 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 vézt 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.