

La música puede mejorar su entrenamiento: aquí le mostramos cómo

Cualquiera que haya levantado una mancuerna o atado un zapato para correr entiende que, en cierto nivel, la música hace que el proceso sea más agradable. Es por eso que la música y el entrenamiento son una combinación exitosa: hay listas de reproducción, clases e incluso géneros musicales emergentes que prometen ayudarlo a empujar para el agotamiento.

En general, hay dos maneras en que la música puede ayudarlo durante el entrenamiento. En primer lugar, ayudándolo a disociarse de cualquier incomodidad que esté experimentando y, en segundo lugar, mejorando la calidad del entrenamiento en sí.

El primero parece funcionar especialmente bien para esfuerzos largos y lentos.

"Deje que la música le haga olvidar el dolor"

"Supongamos que está yendo a trotar", dice el Dr. Matthew Stork, un científico investigador que estudia los efectos de la música en el entrenamiento, "y hay muchas señales internas que están sucediendo – sus músculos están adoloridos, su frecuencia cardíaca está aumentando, está sudando, etc. La música desvía su enfoque atencional de esas cosas, reduciendo su esfuerzo percibido".

Pero incluso podría no necesitar nada melodioso en sus auriculares para que estos efectos entren en juego. "La introducción de otros formatos de audio comunes ha sacudido realmente nuestro conocimiento sobre cómo pensamos sobre la música y el ejercicio", dice el Dr. Christopher Ballman, profesor asociado de kinesiología en la Universidad de Alabama. "Hay individuos ahora que realizan mejor escuchando podcasts o incluso libros de audio – estos ayudan a las personas a disociarse del malestar".

A medida que aumenta la intensidad, la incomodidad se vuelve más difícil de ignorar – pero aquí, la música podría ayudarlo a empujar a través. "Lo que hemos encontrado en pruebas supermáximas – donde los voluntarios básicamente se están empujando al máximo – es que la potencia aumenta con música", dice Stork. "En esos esfuerzos, parece ser más beneficioso como herramienta motivacional. Piense en una pieza como Darude's Sandstorm – hemos visto que solo la anticipación del golpe puede influir en cómo está listo para el ejercicio".

La música puede mejorar su entrenamiento

En cuanto a cómo la música puede mejorar realmente su entrenamiento, las mejoras en la tecnología han facilitado su cuantificación. "Ahora sabemos que la música influye no solo en nuestra frecuencia cardíaca, presión arterial y frecuencia respiratoria, sino también en la actividad eléctrica en el cerebro", dice "Un buen ejemplo podría ser que si estás corriendo y cada vez que llegas a una intersección, encuentras una luz verde, eso sería lo mismo que trabajar de manera sincrónica con música – si estás escuchando música fuera de tiempo, o no tienes música en absoluto, es como constantemente detenerte en luces rojas. Estás trotando, desincronizado". Para entrenamientos cardiovasculares, un ritmo de trabajo óptimo es de 120-140 BPM (latidos por minuto) para la mayoría de las personas, donde es probable que coincida con la frecuencia cardíaca que experimentan. Al mismo tiempo, al menos un estudio sugiere que nos modificamos espontáneamente la cadencia para coincidir con el tempo de la música que estamos escuchando,

lo que sugiere que diferentes canciones podrían ayudar a corredores o remadores a cambiar su ritmo.

El ritmo también es importante. "Un ritmo predecible, no demasiado complejo, parece funcionar mejor", dice Karageorghis. "La música clásica y el rock, por ejemplo, a menudo se caracterizan por ralentandos y acelerandos – esencialmente, ralentizaciones y aceleraciones – lo que no es muy bueno si estás tratando de sincronizar tu rendimiento con el ritmo".

Los entrenamientos rítmicos, el rock y la música clásica también comparten lo que los investigadores llaman "claves icónicas". "Estos son básicamente una manera de evocar imágenes a través de la naturaleza de la música", dice Karageorghis. "Así que si tomas algo como la Sinfonía Eroica de Beethoven, eso podría evocar imágenes de trascendencia y superar la adversidad – mientras que una pieza como Eye of the Tiger tiene un riff de guitarra que te viene como un golpe de boxeador y te anima a igualar esa intensidad".

También podrías esperar que el ingenioso juego de palabras de Survivor desempeñe un papel – pero el papel de las letras es uno de los elementos menos comprendidos de los efectos de la música. "En un estudio que hemos completado recientemente, pero aún no hemos publicado, le preguntamos a los voluntarios que eligieran su música favorita para un esfuerzo de levantamiento de pesas, luego les preguntamos si escuchaban una versión regular o instrumental", dice Ballman. "Realmente no vimos diferencias en el rendimiento real, pero a las personas les gustó más la sesión y estaban más motivadas si escuchaban la versión con letras".

"Durante nuestros años de formación, tendemos a formar vínculos bastante seguros con cierta música y letras que personalmente encontramos significativas", dice Karageorghis. "Y así, una canción puede ser muy individual, pero también hay piezas de música que a través de la influencia del grupo peer o el impacto cultural pueden tener un poderoso efecto en nuestra psicología. Se trata fundamentalmente de emparejar a la persona con la situación, la intensidad y el modo de ejercicio".

Todo esto nos lleva al punto crucial de que la música de entrenamiento funciona mucho mejor si realmente te gusta. "Para obtener el máximo provecho de tu entrenamiento necesitas realmente gustar de lo que estás escuchando", dice Ballman. "Hemos publicado alrededor de 15 artículos que muestran que si no te gusta la música que se reproduce, te desempeñas peor – en algunos casos peor que si no hubiera música en absoluto".

De hecho, tal vez lo más importante que puede hacer la música sea hacer que toda la *experiencia* de hacer ejercicio sea más agradable – independientemente de los mejores personales que establezcas o las piernas adoloridas que experimentes. Eso es crucial, porque disfrutar de los entrenamientos podría ser la mejor manera de hacerlos una parte permanente de tu vida.

Microsoft lança novo Surface com processador Arm: eficiente, rápido, mas com compromissos

A nova tabela Surface da Microsoft promete ser uma atualização geracional que vai além de ser simplesmente mais rápida, silenciosa e eficiente - tudo graças a uma mudança no tipo de processador **apostas do jogo da copa** seu coração.

A aparência externa do novo Surface Pro é essencialmente idêntica à de seu antecessor.

[código promocional betano setembro 2024](#)

Além dos novos chips, a Microsoft manteve a fórmula vencedora de seus predecessores, incluindo uma excelente ponteira integrada, um quadro de alumínio de qualidade, ótimos alto-falantes e rápida reconhecimento facial do Windows Hello. A nova tela OLED de 13 polegadas no modelo de alto-de-gama é a estrela do show - uma das melhores **apostas do jogo da copa** um PC ou laptop, o que torna assistir filmes HDR um prazer.

Mas não é, e nunca foi, um PC barato. O novo modelo começa **apostas do jogo da copa** £1,049 (€1,199/R\$999/AR\$1,899) com uma tela LCD e chip Snapdragon X Plus, mas isso não inclui um

teclado, o mais barato dos quais custa £140 (€160/R\$140/AR\$240). O modelo de alto-de-gama com nova tela OLED e chip Snapdragon X Elite - como testado - custa de £1,549 (€1,799/R\$1,499/AR\$2,699), o que o torna uma proposta cara.

O teclado Flex continua a funcionar quando desconectado do tablet, o que é particularmente útil se você tiver um suporte para tablet ou algo semelhante **apostas do jogo da copa apostas do jogo da copa** mesa.

[código promocional betano setembro 2024](#)

Sem um teclado, o Surface Pro funciona bem como tablet, mas não é tão amigável ao toque ou bom para consumo de mídia quanto um iPad. Na realidade, o teclado desconectável é essencial para aproveitar ao máximo o Surface como laptop. A Microsoft tem algumas opções para escolher, incluindo uma nova opção de topo-de-linha de £339 (€410/R\$350/AR\$600) Flex keyboard. Ele tem um novo e aprimorado touchpad háptico semelhante a laptops de alto-de-gama e, diferentemente das opções mais baratas, pode ser usado desconectado do tablet via Bluetooth para maior flexibilidade. O Flex é ótimo, mas £340 é muito para um teclado.

Especificações

- **Tela:** 13 polegadas LCD ou OLED 2880x1920 (267 PPI) 120Hz
- **Processador:** Qualcomm Snapdragon X Plus ou X Elite
- **RAM:** 16 ou 32GB
- **Armazenamento:** 256, 512GB ou 1TB
- **Gráficos:** Qualcomm Adreno
- **Sistema operacional:** Windows 11 Home
- **Câmera:** 10,5MP traseira, 12,2MP frontal, Windows Hello
- **Conectividade:** Wifi 7, Bluetooth 5.4, 2x USB-4, Surface Connect
- **Dimensões:** 287 x 209 x 9,3 mm
- **Peso:** 895g (sem teclado)

Potência Snapdragon

A mudança para o processador Arm-baseado Snapdragon X Elite traz dois grandes benefícios: eficiência e desempenho.

Os testes colocam seu desempenho **apostas do jogo da copa** um nível semelhante aos chips de laptop topo-de-linha do Intel atuais e semelhante ao M3 do MacBook Air da Apple, o que é um salto enorme **apostas do jogo da copa** relação a chips Arm anteriores **apostas do jogo da copa** dispositivos Surface.

Para a maior parte, o Surface se sente rápido e responsivo no uso diário e os ventiladores podem ser ouvidos apenas quando realmente empurrados durante jogos, então é efetivamente silencioso na maioria das vezes.

A duração da bateria **apostas do jogo da copa** funcionamento é semelhante à do Surface Pro 9 com chip Intel, durando cerca de 8 horas de trabalho usando uma mistura de navegação, escrita e aplicativos de chat. É sólido o suficiente para um dia de trabalho, mas não muito mais, o que foi um pouco decepcionante. A duração da bateria se sai melhor **apostas do jogo da copa** comparação com versões Intel sob cargas de trabalho mais pesadas, no entanto, então aqueles que fazem muito trabalho criativo devem obter mais tempo do que a máquina Intel equivalente.

Compatibilidade de aplicativos

Existe um problema potencial significativo, no entanto. Embora muitos aplicativos tenham sido atualizados para executar **apostas do jogo da copa** sistemas Arm, o software do Windows geralmente é escrito para chips de PC x86. Isso significa que alguns aplicativos precisam de um sistema de tradução para executar no chip do novo Surface.

Os aplicativos que precisam desse sistema de tradução rodam muito mais lentos do que aqueles que têm versões Arm compatíveis. O desempenho geral é geralmente aceitável para programas leves, como o aplicativo de anotações Evernote, que não tem uma versão Arm compatível. Mas programas mais pesados, como a plataforma de jogos Valve Steam, são notavelmente lentos.

Há também software e jogos do Windows que simplesmente se recusam a executar. Se você não precisar deles, não será um problema, mas o grande ponto de dor para mim é que o software de desktop do Google Drive não funcionará no Surface Pro 11 **apostas do jogo da copa** absoluto. Para resolver esse problema, o Google precisará atualizar seu software para Windows **apostas do jogo da copa** Arm, ou precisarei mudar meu serviço de sincronização de arquivos.

Fora aqueles que dependem de software mais antigo, a maioria encontrará a maioria dos aplicativos funcionando bem no Arm. Dos 14 aplicativos não-Microsoft que eu uso regularmente, apenas cinco não tinham versões Arm e apenas o Google Drive se recusou a rodar de fato. O mesmo pode ser dito sobre o uso de acessórios, como impressoras, com a maioria das coisas se conectando e funcionando com drivers integrados no Windows. Mas os dispositivos que precisam de drivers especiais instalados provavelmente não funcionarão a menos que o fabricante tenha escrito versões Arm compatíveis.

Ferramentas de IA da Microsoft

O Surface Pro 11 também tem algumas ferramentas AI exclusivas da Microsoft que são exclusivas para PCs Copilot+. Ele tem acesso instantâneo ao chatbot da Microsoft Copilot, mas o bot está confinado a uma web app, então basicamente dá a mesma experiência que você teria usando-o no navegador **apostas do jogo da copa** qualquer sistema. Também carece da controversia "Recall" feature que foi adiada **apostas do jogo da copa** função de preocupações com privacidade.

O sistema de legendas ao vivo funciona da mesma forma que nos smartphones para {sp}s e chamadas, com tradução automática se necessário, embora a precisão das legendas seja variável. A webcam também tem novos efeitos que podem ser aplicados para chamadas de {sp}. O recurso de varredura e escaneamento automático funciona bem, mas a iluminação de retrato e o desfoque não são os melhores, e a maioria dos serviços de chamada de {sp} tem algo semelhante incorporado, tornando-os menos revolucionários.

Mais interessante é o sistema Cocreator no Paint, que aperfeiçoa **apostas do jogo da copa** pintura com um texto prompts para dar-lhe um pouco de direção, como um tema ou descrição do objeto que você está tentando desenhar. Um slide permite que você ajuste manualmente quanto liberdade criativa o AI está permitido. Com um pouco de prática, você pode transformar um esboço grosseiro de algo **apostas do jogo da copa** uma peça de arte totalmente formada. O AI funciona localmente, tornando-o muito rápido, mas requer uma conexão com a internet para operar porque verifica contra uma lista de assuntos proibidos **apostas do jogo da copa** uma tentativa de prevenir abusos.

Sustentabilidade

A tabela é geralmente reparável, com uma orientação de serviço disponível e um SSD removível. A taxa de serviço fora da garantia para substituição da bateria é de £467,10 e a tela é de £622,80 quando reparada pela Microsoft. A tabela recebeu uma nota 8 de 10 para reparabilidade pela

iFixit especialistas.

A tabela contém 72% de material reciclado, incluindo alumínio e metais raros. A Microsoft opera esquemas de reciclagem para máquinas antigas. Ela também publica um relatório de sustentabilidade da empresa e uma quebra de cada impacto ambiental do produto.

Preço

O Microsoft Surface Pro 11 começa **apostas do jogo da copa** £1,049 (€1,199/R\$999/AR\$1,899) com um Snapdragon X Plus e tela LCD. A versão Snapdragon X Elite com tela OLED custa de £1,549 (€1,799/R\$1,499/AR\$2,699).

As opções de teclado começam **apostas do jogo da copa** £139,99 (€159,99/R\$139,99/AR\$239,95) e chegam a £339 (€409,99/R\$349,99/AR\$599,95) para a nova opção Flex keyboard.

Conclusão

O Surface Pro 11 define um novo padrão para tablets Windows com processador Arm: fino, leve, quieto e muito potente. Mas o quanto grande ele é depende inteiramente dos aplicativos que você usa.

Se todos os softwares e acessórios que você precisa estiverem atualizados para executar no novo chip Snapdragon X, então você terá uma ótima experiência. Mas se esse único programa ou dispositivo que você depende estiver apenas compatível com sistemas x86 Intel ou AMD tradicionais, então seu caminho pode ser rochoso ou inteiramente bloqueado.

O desempenho pode ser excelente, mas os ganhos prometidos de vida útil da bateria não se materializaram. O Surface pode durar um dia de trabalho de 8 horas, mas isso é decepcionantemente semelhante às suas versões Intel anteriores e não pode corresponder ao melhor que duplica isso.

A nova tela OLED é excelente no modelo de alto-de-gama, assim como o novo teclado Flex. Mas o preço para obter eles é muito alto, de fato. Você pode obter muito PC ou Mac por cerca de £1,900.

Não estou completamente convencido de que os chips Arm sejam o futuro para todos os Windows PCs, mas para dispositivos finos e leves os benefícios são muito claros. A parte de IA da iniciativa Copilot+ da Microsoft não vive até o hipérbole, no entanto, e não é um motivo para comprar um sobre uma máquina Intel ou AMD no momento.

Pontos positivos: fantástica tela OLED de 120Hz, excelente desempenho, resfriamento eficiente, USB4, excelente ponteira, Windows Hello, ótimos alto-falantes, boa câmera, construção sólida, SSD removível, mais fácil de consertar.

Pontos negativos: extremamente caro sem teclado incluído, problemas de compatibilidade de aplicativos e acessórios permanecem para o chip Arm, nenhum porta USB-A, nenhum slot de cartão microSD, nenhuma entrada para fone de ouvido, recursos de IA decepcionantes.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: apostas do jogo da copa

Palavras-chave: **apostas do jogo da copa - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-07