

bwin zambia app download for android - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palabras-chave: bwin zambia app download for android

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.

Béla Tarr: O cineasta húngaro que traz a humanidade ao limite

Por anos, os filmes imponentes de Béla Tarr foram indisponíveis no Reino Unido e ele era o gênio fugitivo, alvo de muita discussão, do cinema europeu de alto nível, o Coronel Kurtz escondido profundamente na selva das ideias.

Mas nas décadas de 80 e 90, o trabalho do cineasta húngaro começou a ser exibido no Reino Unido e os espectadores conhecedores ficaram surpresos ou confusos ou eletrizados pelos seus filmes extremamente longos. Geralmente adaptados dos romances igualmente reverenciados e difíceis do modernista húngaro László Krasznahorkai, esses filmes foram editados e, mais recentemente, co-dirigidos por **bwin zambia app download for android** esposa Ágnes Hranitzky e apresentavam a música de Mihály Vig.

Tarr se aposentou do cinema **bwin zambia app download for android** 2011 para dirigir **bwin**

zambia app download for android escola de cinema, conhecida como film.factory, **bwin zambia app download for android** Sarajevo. Mas seu trabalho está sendo revivido este verão **bwin zambia app download for android** uma grande retrospectiva **bwin zambia app download for android** Londres, no BFI Southbank, permitindo que novatos se teleportem para a superfície de seu plano bizarro, vasto e cheio de weltschmerz, comédia preta e noir **bwin zambia app download for android** câmera lenta.

Título	Ano	Descrição
Damnation	1988	Um homem deprimido lida com seu amor por uma cantora de cabaré como um personagem particularmente angustiado de Samuel Beckett.
Harmonia Werckmeister	2000	Uma comunidade inteira é hipnotizada pela chegada de um circo bizarro, liderado por uma figura demagógica sinistra chamada "O Príncipe", exibindo um único atrativo: um baleia morta gigante.
Sátántangó	1994	Uma comunidade de aldeia abandona suas vidas para seguir uma figura cultista carismática e criminoso que supostamente voltou da morte. Com sete horas e 19 minutos, é uma casa assombrada de filme, um horror gótico da Europa Central e um épico interno louco de ilusão e desespero, cheiroso de Gogol e Tarkovsky.

Quando entrevistado por Tarr, é por meio de chamada de {sp}, a câmera **bwin zambia app download for android** seu laptop não funciona e ele fala para mim a partir de um retângulo de escuridão, as propriedades metafóricas das quais são capotadas por seu calor e charme.

Pergunto se ele gosta tanto de ensinar jovens quanto gostava de fazer filmes, e ele responde pesadamente: "Não. Fazer filmes é como uma droga e ainda sou um viciado! Mas quero trabalhar com as pessoas jovens porque quero empurrá-las para serem elas mesmas, livres, para serem mais revolucionárias do que eu fui. Minha fórmula é muito, muito simples: nenhuma educação - apenas libertação!"

Então, por que ele parou de dirigir depois de seu filme O Cavalo de Turim **bwin zambia app download for android** 2011, que imaginou o destino do cavalo que Nietzsche abraçou **bwin zambia app download for android** lágrimas antes de **bwin zambia app download for android** quebra? E como ele veio a estabelecer uma escola no exterior?

"Foi simples. Eu tinha uma sensação. Tínhamos feito tudo o que queríamos. O trabalho está feito e você pode pegá-lo ou deixá-lo. Não é mais meu negócio. Queria ser produtor, trabalhando com o novo cinema húngaro. Tínhamos uma empresa de produção e você não acreditaria na minha mesa. Um mínimo de 10 projetos diferentes nele! Adorei trabalhar com essas pessoas. Mas então tivemos este governo, essa *merda*, essa *merda* direita. Disseram muito claramente que precisávamos nos aplicar às novas condições e precisávamos atender às expectativas, e no final eu disse: 'Vamos à merda! Melhor se eu entregar todas as ideias e projetos e roteiros e sair do país porque tenho uma sensação de que é inútil.'"

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bwin zambia app download for android

Palavras-chave: **bwin zambia app download for android - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-20