

casas de apuestas que pagam rapido - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palabras-chave: casas de apuestas que pagam rapido

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.

Resumo: Seleção Americana de Basquetebol Feminino nos Jogos Olímpicos de Paris

A lista da equipe dos EUA para o torneio olímpico de basquetebol feminino **casas de apostas que pagam rapido** Paris é repleta de experiência e conquistas.

Todas as jogadoras têm no mínimo uma medalha de ouro olímpica ou da Copa do Mundo da FIBA **casas de apostas que pagam rapido** seus currículos, e a equipe possui um total combinado de 15 medalhas de ouro olímpicas, 18 títulos da Copa do Mundo da FIBA e 55 participações no All-Star da WNBA.

No entanto, há uma ausência notável: a estrela **casas de apostas que pagam rapido** ascensão Caitlin Clark.

A ausência de Caitlin Clark

A novata da WNBA tem atraído grandes audiências durante **casas de apostas que pagam rapido** carreira universitária e agora com o Indiana Fever, e muitos acreditam que, tanto dentro como fora da quadra, Clark teria sido uma adição vital à equipe.

Jennifer Rizzotti, presidente do Comitê da Seleção da Equipe Nacional Feminina de Basquetebol dos EUA, explicou que a escolha da equipe se baseou **casas de apostas que pagam rapido** critérios específicos, e que a popularidade ou as vendas de camisetas não foram consideradas.

Uma oportunidade para Clark

Embora Clark tenha sido omitida da equipe olímpica, ela ainda pode ter a oportunidade de enfrentar a seleção americana no próximo mês, no Jogo das Estrelas da WNBA.

Este ano, o Jogo das Estrelas da WNBA será realizado **casas de apostas que pagam rapido** Phoenix e contará com a participação de jogadoras da WNBA contra a seleção americana.

Os jogadores selecionados

Jogador	Idade
Brittney Griner	31
Diana Taurasi	40
Breanna Stewart	28
Sabrina Ionescu	26
Jackie Young	26

A seleção americana é composta por jogadoras experientes, incluindo campeãs olímpicas consagradas, como Brittney Griner, Diana Taurasi e Breanna Stewart.

A equipe é liderada por jogadoras experientes, com idades entre os 26 e 40 anos, e a seleção foi baseada **casas de apostas que pagam rapido** critérios específicos que priorizavam a experiência.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: casas de apostas que pagam rapido

Palavras-chave: **casas de apostas que pagam rapido - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-11-06