

O aerobiku...

... i muzyce



Aerobik to pojęcie, pod którym zwykle rozumiemy ćwiczenia tlenowe (kondycyjne) ułożone według określonej choreografii, wykonywane do skocznej, rytmicznej muzyki. **Aerobik mieści w sobie jednak więcej znaczeń** i można używać go na określenie każdego rodzaju wysiłku, który zwiększa wymianę tlenową i podnosi puls (choć dla rozróżnienia częściej mówimy o takim wysiłku „trening aerobowy”).



Dźwięk i ruch, czyli para idealna

Muzyka jest nieodłącznie związana z ruchem od zarania dziejów. W każdej starożytnej kulturze odnajdujemy świadectwa rytuałów religijnych lub kulturowych, opartych na aktywności fizycznej (marsz, taniec) z akompaniamentem śpiewu lub gry na instrumentach.

Muzyka i taniec uświetnia ważne wydarzenia po dziś dzień, także **w świecie sportu**. Każdy mecz reprezentacji narodowych zaczyna się wspólnym **odśpiewaniem hymnów**, co wzmacnia w zawodnikach i kibicach uczucie przynależności do wspólnoty.



Pokazy taneczne są stałym elementem uroczystości zamknięcia i otwarcia turniejów sportowych, a w przerwach meczów kibice oglądają występy roztańczonych cheerleaderek.



Dlaczego tak lubimy poruszać się w rytm muzyki?

Badania wykazują, że zarówno aktywność fizyczna, jak i słuchanie ulubionych utworów oddziałuje bezpośrednio na ośrodek przyjemności w mózgu. Przyjemne dźwięki stymulują **produkcję endorfin**, zwanych popularnie „**hormonem szczęścia**”. Siłą tego oddziaływania porównuje się do mechanizmów popularnych nałogów.



Jakie korzyści przyniesie Ci słuchanie muzyki na treningu?

synchronizacja

Rytmiczna muzyka działa niczym metronom – pomaga utrzymać stałe tempo w dyscyplinach opartych na powtarzaniu jednego lub kilku ruchów: biegi (także z przeszkodami), kolarstwo, wioślarstwo, gimnastyka, aerobowe zajęcia fitness.



Pobudzenie

Znasz to uczucie, gdy przy muzyce nogi wręcz niosą Cię same? Szybkie tempo utworu przyspiesza pracę serca i podnosi ciśnienie krwi, a wyrzut endorfin dodatkowo stymuluje do działania.



Koncentracja

Muzyka dobiegająca do uszu prosto z słuchawek odcina Cię od zewnętrznych bodźców dźwiękowych, a to pomaga skupić się wyłącznie na pracy mięśni i układu oddechowego.



Wytrzymałość

Przyjemne dźwięki skupiają na sobie większość uwagi mózgu – w ten sposób słabiej odczuwasz dyskomfort wynikający z bólu i zmęczenia, a w rezultacie możesz ćwiczyć dłużej i efektywniej.





Motywacja

Liczy się nie tylko melodia, ale i tekst. Inspirujące słowa piosenek mobilizują do działania i wyznaczania sobie nowych celów. Warto także zaznaczyć, że mózg zapamiętuje emocje doświadczane przy słuchaniu danego utworu i automatycznie uruchamia je przy ponownym odtworzeniu melodii. Piosenki, które towarzyszyły Ci np. przy wygranych zawodach lub w innych miłych chwilach, z pewnością dodadzą Ci pozytywnej energii do działania.

Muzyka do ćwiczeń – o czym jeszcze warto pamiętać?

- **Odświeżaj playlistę co jakiś czas:** jeśli przesłuchasz dany utwór zbyt wiele razy, melodia zacznie Cię nudzić i irytować lub wręcz przeciwnie – przestaniesz zwracać na nią uwagę, a muzyka przestanie pełnić swoją funkcję.
- Nie słuchaj muzyki **zbyt głośno**: postaraj się, aby wskaźnik głośności nie przekraczał 80%, a łączny czas spędzony w słuchawkach na uszach – półtorej godziny.
- Trenujesz na ruchliwych ulicach? **Zdejmij słuchawki** – ograniczenie dostępu dźwięków z zewnątrz może być niebezpieczne.
- Zrezygnuj ze słuchania muzyki także wtedy, gdy uczysz się **nowych technik** lub całkowicie **nowej dyscypliny**. Cisza pozwoli Ci się skupić wyłącznie na aktywności.