

Teufel

Mocniej, więcej i lepiej – muzyka i sport



Badania wielokrotnie udowodniły, że muzyka ma pozytywny wpływ na nasze samopoczucie. Okazuje się, że może ona także poprawić wyniki sportowe. W zależności od rodzaju aktywności, pomocne mogą być różne gatunki muzyki. Na co zwrócić uwagę przy wyborze?

Więcej i mocniej

Pompki czy podnoszenie ciężarów to ćwiczenia, których istota tkwi w powtarzaniu. Nie ma jednoznacznych dowodów na to, że zsynchronizowanie ćwiczeń z rytmem muzyki wpływa na większą liczbę powtórzeń, ale sam fakt utrzymywania stałego tempa ćwiczeń sprawia, że są one efektywniejsze i mniej męczące. Łatwiejsze jest również utrzymanie skupienia, co jest kluczem do prawidłowego wykonywania większości ćwiczeń. W przypadku przysiadów czy pompek, nieodpowiednia muzyka może działać rozpraszająco. Dodatkowo do tego typu aktywności jest muzyka elektroniczna oraz utwory rapowe z jednostajnym tempem.

Siła motywacji

Kto chociaż w niewielkim stopniu miał styczność z siłownią, ten na pewno zna problem braku motywacji. Lekarstwem na zniechęcenie może być muzyka. Sportowcy przed startem zawodów często widziani są z słuchawkami na uszach i stoją za tym dwa powody. Po pierwsze, izolują się w ten sposób od otoczenia, aby utrzymać wysoką koncentrację, a pomocna jest np. technologia aktywnego

tłumienia hałasu (ang. ANC), obecna w słuchawkach Real Blue NC. Drugim powodem jest właśnie motywacja płynąca z odpowiedniej muzyki. Tutaj gatunek, który sprawdzi się najlepiej, zależy od indywidualnych preferencji, ale muzyka popularna czy ponownie elektroniczna, wydają się być dobrym tropem. Należy pamiętać, że właściwe nastawienie i determinacja potrafią zdecydować o wyniku, a zawodowi sportowcy wiedzą o tym najlepiej.

Czas regeneracji

Po intensywnym wysiłku przychodzi czas odpoczynku. Muzyka relaksacyjna, np. klasyczna czy odgłosy natury, pozwala się wyciszyć, uspokoić tętno i tym samym pomóc w powrocie do normalnego trybu życia. Aktywności fizyczne takie jak joga czy pilates, które nie bazują na intensywnym wysiłku, również można wzbogacić o odpowiednie dźwięki korzystnie wpływające na relaks ciała.

Gusta i preferencje

Nie jest zaskoczeniem, że nie wszyscy w jednakowy sposób reagują na tę samą muzykę. Korzystanie z gotowych składanek, dopasowanych pod konkretne aktywności może być pomocne, ale zawsze warto szukać tych utworów, które nam dostarczają największej przyjemności. Z odpowiednią muzyką na uszach, każdy trening może być lepszy, poranny jogging bardziej pasjonujący, a odpoczynek bardziej regenerujący.

Więcej informacji na temat produktów Teufel: <https://www.teufelaudio.pl/>

Kontakt prasowy (Polska):

Krzysztof Kurek

senior public relations specialist

SAROTA PR – agencja public relations

Tel: +48 12 349 03 52

Kom: +48 570 808 198

Email: [krzysztof.kurek\(at\)sarota.pl](mailto:krzysztof.kurek(at)sarota.pl)

www.sarota.pl

Jan Balicki

junior public relations specialist

SAROTA PR – agencja public relations

Tel: +48 12 349 03 52

Kom: +48 530 646 090

Email: [jan.balicki\(at\)sarota.pl](mailto:jan.balicki(at)sarota.pl)

www.sarota.pl

O Teufel Audio GmbH

Teufel to jeden z największych niemieckich producentów produktów audio. Na szeroki asortyment składają się systemy kina domowego, rozwiązania dźwiękowe dla telewizorów, systemy multimedialne, klasyczne hi-fi, słuchawki, głośniki bluetooth i multiroom z zastosowaniem własnej technologii Raumfeld-Streaming. Przedsiębiorstwo rozpoczęło działalność w 1979 r. produkując komponenty do samodzielnej budowy zestawów głośnikowych. Z czasem stało się ono nr. 1 w Europie w sprzedaży produktów audio w kategorii sprzedaży bezpośredniej.