

¿Puede la música hacerte correr más rápido? | Motivación para corredores

En esta nota te contamos los efectos motivacionales de la **música** en el deporte y como escuchar **música** puede **hacerte** correr **más rápido**



RUN FITNERS
RESPIRAMOS RUNNING

27 ene. 2012

Una gran cantidad de corredores menosprecian a los que corren escuchando música a través de iPods u otros reproductores MP3 durante el entrenamiento y las carreras.

Estos puristas del deporte, creen que **correr escuchando música** te hace menos profesional. Sin embargo, te sorprenderías de saber la gran cantidad de corredores profesionales que entrenan escuchando música.

Ahora bien, mas allá de subjetividades, veamos lo que demuestra un estudio realizado en 2009 por investigadores de la Universidad John Moores de Liverpool en Inglaterra que sugiere que la música puede realmente aumentar el rendimiento atlético.

El Estudio fue efectuado analizando los efectos de diferentes ritmos de música en el rendimiento de un atleta en una bicicleta estática.

Doce sujetos montaron las bicicletas durante 25 minutos a un nivel de intensidad predefinido en 3 ocasiones distintas escuchando música pop.

Sin el conocimiento de los sujetos, el tempo de la música fue manipulada por lo que en la primer sesión se utilizó el tempo normal; en la segunda ocasión se incrementó el tempo un 10 % y ; en la última sesión se utilizó un tempo un 10% mas lento que el original.

Los sujetos que escucharon la música con el tempo acelerado, lograron correr un 3,5 % mas rápido respecto al tempo normal; mientras que aquellos que escucharon un tempo mas lento vieron disminuido su velocidad en un 9,8% .

Claramente, correr con música rápida es mejor para el rendimiento que la música lenta. Ahora, ¿ Correr sin música es mejor que correr sin música?

De acuerdo con un estudio de 2004 realizado por investigadores de la Universidad de Lincoln de Inglaterra que consistió en otorgarles a unos estudiantes voluntarios una tarea de resistencia muscular (mantener un peso la mayor cantidad de tiempo posible) mientras se escuchaba “música motivacional” y otra vez mientras sin escuchar música.

El resultado de este estudio: “Los sujetos fueron capaces de sostener el peso significativamente mas tiempo mientras se escucha música.”

Por último, nuestra experiencia personal es acorde a los estudios, correr con música ayuda a pasar mejor un entrenamiento duro.

Además escuchar una música alegre y que nos guste, tiene un efecto motivador altísimo que seguramente te hará correr mas rápido sin que te des cuenta.

Por último te dejamos un muy buen video, con excelentes frases motivadoras extraídas de la película Sin Límites en honor del corredor, [Steve Prefontaine](#).