

Apps de música para correr y mejorar tu rendimiento

Por Axel Marazzi | 8 de diciembre de 2014

Diversos estudios demuestran cómo los acordes musicales permiten que las personas corran más y mejor, e incluso, logren aumentar su resistencia hasta en un 15%. A partir de estos datos, en las siguientes líneas hacemos una selección de cinco apps y sitios web para poder mejorar tu paso, sin dejar atrás tu pasión melómana.

La música, por instantes, hace que la sensación subjetiva de esfuerzo y cansancio desaparezca y, por este motivo, un deportista es capaz de aumentar su resistencia nada menos que un 15%. La cifra corresponde a una serie de estudios relacionados con la psicología deportiva.

De manera que para las personas que quieran rendir más, no aburrirse o sentir un menor agotamiento mientras corren, es recomendable escuchar canciones adecuadas que permitan, por ejemplo, olvidar la falta de aire, o el temor a que las piernas no den más.

En la actualidad, existen diferentes sitios web y aplicaciones creadas especialmente para lograr estos objetivos con interesantes listas de reproducción. Hoy presentaré cinco de ellas para que sigas el ritmo y te animes mucho más en tus entrenamientos.

RockMyRun



Es una de las apps, tanto para **Android** como para **iOS**, más famosas del mercado. **Reproduce música en diferentes listas para cuando estás corriendo.** Lo

atractivo es que puedes seleccionar los BPM (*Beats Per Minute* o pulsaciones por minuto), y así correr a la misma velocidad que suenan las piezas musicales. Si sueles andar rápido la idea es que elijas entre 150-160 BPM, en el caso de ir más lento, se recomienda 120 BPM. Sea como sea, lo mejor es probar la herramienta durante un tiempo y encontrar el equilibrio adecuado.

Aquellos que tengan resistencia y realicen recorridos durante más de 45 minutos, pagarán una cuota mensual de 3 dólares. Si desean usarla exclusivamente durante ese intervalo disfrutarán la opción gratuita.

Jog.fm



Se trata de un sitio web muy sencillo de utilizar. El primer paso después de ingresar, es especificar el tiempo en que te toma hacer un kilómetro, tras presionar el botón de "Go". Finalmente el sistema presentará una amplia lista de melodías para escoger.

Gracias a este servicio en línea no sólo es posible crear un *playlist* de reproducción y comprar canciones en iTunes o Amazon, sino que también facilita el acceso a las propias opciones que ofrece Jog.fm y personaliza las canciones, según tus **preferencias o estado de ánimo**.

Por ahora, Jog.fm tiene disponible una aplicación para iOS. No obstante, los usuarios que no cuenten con un dispositivo Apple podrán utilizarla sin problemas desde la página web.

RadioGym



Como su nombre lo indica, es una emisora de radio que funciona sólo a través

de Internet. Creada especialmente para deportistas, permite seleccionar **la música para cada tipo de entrenamiento y potenciarlo.**

Con el slogan “la radio que sintonizas con tu ritmo”, tiene **cinco canales específicamente diseñados en función a los BPMs**, como el resto de las apps. Disponible para **Android** e **iOS**, la propuesta musical también se puede asociar al ritmo cardíaco de cada atleta, uno de sus aportes más llamativos. Además de las canciones para los *runners*, RadioGym es una herramienta altamente recomendada para **ciclistas y aficionados al yoga.**

paceDJ



Es una aplicación musical que cuenta con listas sencillas para que puedas elegir el ritmo de tu carrera, a través de una barra. El programa **busca en tu biblioteca de iTunes y crea un playlist** con la selección que más se acerque a la cantidad de BPMs que quieras entrenar.

Después de actualizar el listado, presentará diferentes tipos de canciones, estilos y tiempos. Una de sus características principales es que se puede disfrutar directamente desde la web, o a partir de las apps de este tipo para **Android** e **iOS**, a un precio de 1 dólar.

TempoRun

Otra de las alternativas más seductoras y divertidas para los corredores que aman escuchar música al ritmo de su paso es TempoRun. El objetivo fundamental es **organizar las canciones que tengas en tu teléfono según su tempo.**

De este modo, tienes la oportunidad de hacer la clasificación en una lista que estará completamente ordenada, a partir de los parámetros de velocidad de los diferentes temas musicales.

Es ideal para los deportistas que quieran prepararse, por ejemplo, para un

maratón o ciertos recorridos de más de 10 kilómetros. Por ahora sólo está disponible para **ios**.