



Correrás más y, quizá, correrás mejor. ¿Lo sabías?

Los beneficios de correr con música

Por Marc Roig, 15-09-2015

Correr con música ayuda. Varios estudios han demostrado que escuchar música mientras corres te permite esforzarte más y mejorar tus tiempos. Ahora, además, con las nuevas aplicaciones para móvil, la música también te ayudará a correr mejor. Porque se adapta a ti.

La famosa plataforma **Spotify** acaba de lanzar Spotify Running. Hasta ahora, tú escogías la *playlist* que querías escuchar y ésta sonaba de manera aleatoria. Ahora, en función de tu frecuencia de zancada, sonarán aquellas canciones que se adapten a ella (dentro de tus gustos, claro). Así, notarás que la música de verdad te acompaña y te guía. Y si quieres ir más rápido, notarás que la música te anima de nuevo a ello y te ayuda a mantener ese ritmo más elevado.

Porque aunque no lo parezca, **la música tiene la capacidad de modificar nuestra zancada**. Así lo demostraron investigadores de la Universidad de Gante, Bélgica. Nuestro oído sólo puede distinguir cambios en el tempo de la música si son superiores al 4% (por ejemplo, si una canción tiene un tempo de 160 batidos por minuto, para nuestro oído sonará al mismo ritmo que una de 165). En cambio, para nuestras piernas, este cambio sí es perceptible y si corremos al ritmo de la música pasaremos sin problemas de 160 a 165 pasos por minuto. Y así hasta frecuencias más altas, aunque llegará un momento que no podremos adaptarnos a la música.

¿Eres curioso para saber si la música te ayuda a correr más rápido? ¿Puedes aguantar una canción entera a alta frecuencia? Te propongo el test **In the end de Linkin Park**. Esta canción tiene un tempo de 210 batidos por minute y dura algo más de tres minutos. ¿Te atreves con ella?

Otra aplicación con la misma finalidad que Spotify Running es **DJ Run**, aunque requiere la opción de pago para que música se adapte a tu frecuencia de zancada.