**Hudba**

**Zadání orientačně:**

**Nadpis – max 70 znaků**

**Perex – max 300 znaků**

**Článek – max 3000 znaků**

**Hudba uklidňuje mysl, ale také dává sílu tělu**

Hudba se již spoustu let využívá v muzikoterapii. Oblíbené melodie pomáhají zvládat stres či relaxovat. Také jsou prospěšné při únavě a podporují naši koncentrovanost a tvořivost. Významnou roli má hudba i při cvičení. Do těla vnáší potřebnou energii a udržuje nás stále v rytmu po dobu tréninku.

**Zvýšení výkonu**

Vědecké studie potvrdili, že hudba má pozitivní vliv na výkon při tréninku. Studie vědců z Research Institute for Sport and Exercise Sciences z Liverpoolu se zaměřila na sledování výkonu cyklisty v závislosti na hudbě. Zjistili, že když účastníci výzkumu poslouchali rychlejší hudbu, tak podali i lepší výkon, než když šlapali do pedálů při hudbě pomalé. Rytmus jako takový ovlivňuje hladinu hormonů v lidském těle a má pozitivní vliv na to, jak si dané cvičení pamatujeme, což pomáhá vytvořit si dlouhodobý návyk. Hudbu tak můžeme používat v různých stádiích tréninků k maximalizaci výkonu a k ovlivnění nálady i svých zvyků.

**Hudba a profesionální sport**

V profesionálním sportu se hudba používá zejména na trénink a na disciplíny, které se týkají běhu. Ovšem při závodech je hudba zakázána, protože se považuje za doping a mohla by zvýhodnit některé sportovce. Například americký plavec Michael Phelps byl proslulý tím, že před vstupem do bazénu vždy poslouchal “agresivní” hudbu, protože se mu dařilo překonat úzkost a intenzivně se soustředit na cíl, kterého chtěl dosáhnout. Jak se vždy potvrdilo, jeho efektivita se po poslechu oblíbené melodie zvýšila. To zajímalo i vědce z Austrálie a do své studie si pozvali profesionální triatlonisty, které rozdělili do tří skupin. Přičemž jedna skupina poslouchala při sportování neutrální hudbu, druhá motivační a třetí vykonávala pohybovou aktivitu bez doprovodu hudby. A závěr studie? Ti, co poslouchali motivační a neutrální hudbu spotřebovali během výkonu daleko méně kyslíku, tudíž sportovali efektivněji. Zajímavostí také je, že tato studie potvrdila i pozitivní vliv poslechu hudby během sportovního výkonu nejen na psychiku, ale i na celkový výkon sportovce.

**Příliš mnoho hluku škodí**

Nesmíme však zapomínat na to, že přespříliš hluku nám může i uškodit. Pokud máte vaši hudbu ve sluchátkách puštěnou moc hlasitě, může začít ovlivňovat vaše soustředění, rozptylovat a potlačovat vaši duševní i energetickou pohodu. Při častém poslechu hlasité hudby může poškodit i váš sluch, narušit kardiovaskulární systém nebo třeba způsobovat poruchy spánku sluchovými halucinacemi. Měli bychom tedy dbát na správnou hlasitost, která je pro naše tělo příznivá a dopřává nám tolik benefitů, jak už při sportu nebo v osobním životě. Vždyť díky hudbě dokážeme během tréninku udělat o pár opakování více, uběhnout větší vzdálenost, zlepšit výkonnost nebo navodit lepší náladu. A proto má hudba v našich životech tak velkou a nezastupitelnou roli.