

ВЫХОДЯ НА ТРЕНИРОВКУ, НЕ ЗАБУДЬТЕ О МУЗЫКЕ

Музыка творит чудеса. Она может придать нам сил или загнать в уныние, а также может стимулировать нас во время тренировки.

Когда я вспоминаю себя в детстве, я помню, сколько трудов стоило мне заставить себя бегать на длинные дистанции. Мне казалось это слишком мучительным. Но мое мнение изменилось, когда со временем я стал бегать под музыку. Я выходил после работы в парк, включал плеер и просто бежал в свое удовольствие, наслаждаясь любимыми мелодиями.

Я забывал о том, что я терплю и держу темп, о том, сколько мне еще осталось продержаться. Хотя после тренировки я был выжат как лимон, я ощущал себя отдохнувшим, потому что получал удовольствие от бега. Я хотел бегать каждый день.

Конечно, я не единственный кто оценил преимущества музыки для тренировки. Многим фитнес-инструкторам хорошо известно это явление. Когда во время тренировки мы слышим

любимую музыку, выход энергии автоматически увеличивается. И наоборот, если кто-то слышит песню, которую не переносит, мотивация и активность снижаются.

Этот феномен также интересует ученых. Как сообщает Huffington Post, одно из последних исследований показало, насколько полезным для результатов может быть прослушивание музыки. В этом исследовании 12 здоровых мужчин выполняли различные виды упражнений при прослушивании шести популярных песен. Тест длился около 25 минут и проводился три раза.

Участники не знали, что музыка играла в трех различных темпах: нормальном, ускоренном на 10% и замедленном на 10%. Исследования показали, что быстрый темп музыки сопровождался усилением интенсивности тренировки.

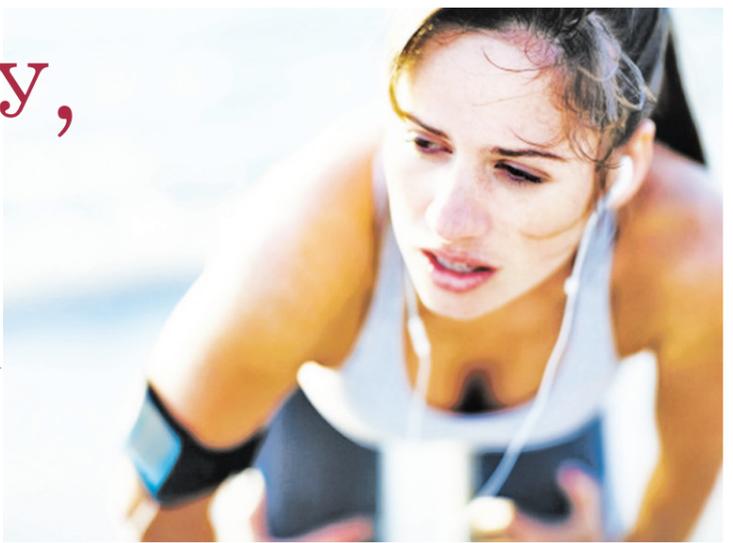
Такие участники имели более высокие показатели сердечного ритма, ездил на велосипеде быстрее и дальше, но в то же время наслаждались музыкой.

У участников, которые слушали музыку в замедленном темпе, частота сердечных сокращений была ниже, а прилагаемые усилия уменьшились. Они также сообщили о том, что музыка им не понравилась.

По мнению ученых, выполнение субмаксимальной нагрузки значительно облегчается при прослушивании музыки в быстром темпе.

С другой стороны, если вы работаете в среднем темпе, музыка может отвлечь внимание от ощущения усталости и снижает восприятие болезненных ощущений. Это называется диссоциацией. Эффективная диссоциация может способствовать позитивному

ФОТО: STIGUR KARLSSON/GETTY IMAGES



Быстрый темп музыки сопровождается усилением интенсивности тренировки и более высокими показателями сердечного ритма

настроению и уменьшить негативные аспекты, такие как физическое напряжение, депрессия или гнев.

Очень медленная музыка может помочь освободить сознание при медитации. Все проблемы и навязчивые мысли отступают на второй план. Тогда действительное «Я» набирает силу.

Чем бы вы ни увлекались (велоспорт, лыжные гонки, гребля, фитнес), темп музыки задает интенсивность, увеличивает эффек-

тивность, снимает напряженность и дает заряд позитивных эмоций.

Музыка не только воодушевляет, но и реально прибавляет сил. Доктор Карагеоргис в 2008 году обнаружил, что велосипедисты, которые крутили педали в такт музыке, сократили потребность в кислороде на 7% по сравнению с обычными велосипедистами. Это значит, что их толерантность к физической нагрузке повысилась.

Кирилл БЕЛАН

АХ, КАРНАВАЛ!

В феврале Венеция превращается в гигантскую сцену, на которой разыгрывается самый ослепительный в мире спектакль, где актерами становятся все жители и многочисленные гости этого мистического города. Буйство фантазии длится круглосуточно на протяжении всего праздника.

Все шесть районов Венеции предстанут во всем своем великолепии. Сказочной красоты дворцы дождей будут освещены тысячами свечей. Развлекать гостей приедут всемирно известные музыканты, певцы и танцоры. К столам подадут традиционные венецианские блюда, созданные мастерами своего дела.

Участие в карнавале обойдется примерно в 300 евро с человека. Бал в Palazzo Pisani Moretta на Большом Канале будет стоить 650 евро с каждого.

В этом году карнавальная Венеция празднует две недели: с 11 по 23 февраля. За несколько дней до официального открытия карнавала в город съезжаются романтики со всего мира, а по улицам начинают ходить



многочисленные процессии из оркестров и уличных театров.

Лариса ЧУГУНОВА

НАКИДКА ИЗ ШЕЛКА ЗОЛОТОГО ПАУКА

Уникальную накидку, сотканную из шелка золотого паука Golden Orb, из коллекции Музея Средневековья и Ренессанса Виктории и Альберта в Лондоне, продемонстрировала модель Бьянка Гаврилас (Bianca Gavrilas) 23 января 2012 года.

Над шедевром в течение 8 лет трудились два мастера из Мадагаскара: Николас Годли и Саймон Пэров. Накидка соткана из шелковых нитей, собранных у 1,2 млн «золотых» пауков (одного из двух видов шелковых пауков, которые известны в мире) и украшена ручной вышивкой.

Алина ЛЕБЕДЕВА



ЭСТОНСКИЕ ДАЙВЕРЫ СЫГРАЛИ В ШАШКИ ПОД ВОДОЙ

Когда приходит зима, и водоемы покрываются льдом, для любителей подводного плавания наступает сезон затишья. А бассейн – не особо привлекательная альтернатива. О том, как в Эстонии развлекают дайверов, репортаж телекомпании NTD.

На третий по счету чемпионат по подводным шашкам съехалось более 40 дайверов со всех уголков Эстонии. Но, конечно, назвать это мероприятие серьезным соревнованием нельзя. Участников больше привлекает возможность понырять, чем поиграть в шашки. Тем не менее, по их словам, умственное сражение на дне бассейна имеет свое преимущество.

«Играть под водой намного интереснее и забавнее. По-

моему, играть в шашки за столом довольно скучное времяпрепровождение», – рассказывает участник соревнования Айвар Кальюлайд.

Игра проходит в семь этапов. На одну партию отводится шесть минут. Участники говорят, что довольно трудно сконцентрироваться во время подводной игры. Еще сложнее довести ее до конца. Игрокам приходится надевать свинцовый пояс, чтобы не уплыть от своей шашечной доски. Сами шашки также сделаны из свинца.

Участвовать в соревновании может любой любитель дайвинга. И хотя условия игры достаточно необычны – в специальной подготовке необходимости нет.

В прошлом году на турнире в Эстонии собралось 55 дайверов. Такое число участников, одновременно играющих в шашки под водой, оказалось рекордным, и чемпионат попал в Книгу рекордов Гиннеса.



ФОТО: NTD

NTD