

NALADĚTE SI SPRÁVNĚ

Běh se sluchátky má kromě bezpečnostních rizik i své kladné stránky. Dobře zvolená hudba dokáže zrychlit vaše běžecské tempo (odborně kadenci či frekvenci kroků) a pomoci vám zkvalitnit trénink. Pokud se vám tedy nechce do tvrdšího tréninku, nechte se vyhecovat příslušnou skladbou! A opačně – což oceníte zejména přes léto – s klidnou melodií se naučíte běhat pomalu a regenerovat.

Možná nevíte, že světová běžecská špička má kadenci – tedy rychlost střídání nohou při běhu – 180 a více. V hudbě lze také hovořit o jakési „kadenci“, přesněji řečeno o tempu skladby. Anglicky se tato veličina označuje BPM (beats per minute / údery za minutu) a díky hudebním serverům si můžete vytvořit na míru ušitý playlist, jenž vám pomůže s kadencí vašeho kroku. Hrajte si s tempem a bavte se během! **B**

POMALÝ BĚH, RYCHLÁ CHŮZE 130 BPM A MĚNĚ

Název písně	Žánr	BPM
Counting Stars – One Republic	Pop	122
Born in the U.S.A. – Bruce Springsteen	Rock	122
Drive By – Train	Pop	122
I Miss You – Adele	Pop	113
Firestone – Kygo	Dance	113
Hollaback Girl – Gwen Stefani	Pop	110
Roses – The Chainsmokers	Dance	100
Stole the Show – Kygo	Dance	100
Despacito – Luis Fonsi	Pop Latino	90
Halo – Beyoncé	Pop	80

REGENERAČNÍ AŽ STŘEDNÍ TEMPO 150–130 BPM

Název písně	Žánr	BPM
Sk8er Boy – Avril Lavigne	Pop	150
Born To Run – Bruce Springsteen	Rock	146
Slasherr – Rustie	Electronic	145
Eyes On Fire – Blue Foundation	Soundtrack	145
Headlong – Queen	Rock	144
People Are Crazy – Billy Currington	Country	142
Radioactive – Imagine Dragons	Alternative	136
That's What I Like – Bruno Mars	Pop	134
All Along the Watchtower – Bob Dylan	Rock	130
One More Day – Diamond Rio	Country	130

TEXT | MIREK PÍŠTĚK

TEMPO

JOG.FM

Ozvládněte si běh na míru ušitým playlistem, díky kterému sladíte váš krok s hudbou. Na webu www.jog.fm naleznete velké množství různých hudebních žánrů a vybírat můžete podle požadované-
ho BPM.



VYTRVALOST AŽ TEMPO 170–150 BPM

Název písně	Žánr	BPM
Honestly – Kelly Clarkson	Pop	170
Kings and Queens – Thirty Seconds To Mars	Alternative	165
On the Run – Pink Floyd	Rock	165
Somewhere I Belong – Linkin Park	Alternative	162
Don't Let Me Down (feat. Daya) – The Chainsmokers	Dance	160
Happy – Pharrell Williams	Pop	160
Surfin' U.S.A. – The Beach Boys	Pop	159
Hello – Adele	Pop	158
All Is Full of Love – Björk	Electronic	152
Stamp On The Ground – ItaloBrothers	Dance	150

RYCHLÝ BĚH AŽ SPRINT

180–170 BPM

Název písně	Žánr	BPM
Stand Up Comedy – U2	Rock	180
Lost – Katy Perry	Pop	180
Burn The Pages – Sia	Pop	180
Breaking the Girl – Red Hot Chilli Peppers	Rock	178
Welcome To My Life – Simple Plan	Pop	173
Subterranean Homesick Blues – Bob Dylan	Rock	173
Candyman – Christina Aguilera	Pop	173
Politik – Coldplay	Alternative	171
Till I Collapse – Eminem	Hip-Hop/Rap	171
3am – Meghan Trainor	Pop	170

SPOTIFY

Znáte hudební server a aplikaci Spotify? Co možná nevíte, že má i funkci Running, která podle otřesů vašeho mobilu rozpozná tempo, jakým běžíte, a podle toho vám pustí do uší odpovídající melodii. Stačí pak jen zrychlit či zpomalit a tempo hudby se přizpůsobí.



SPONZOROVANÝ TIP:



Nechcete běhat s peckami v uších, které s každým prudším pohybem vyskakují a ruší při poslechu hudby či oblíbené audioknihy? Vyzkoušejte **AfterShokz Trekz Titanium**, bezdrátová sluchátka, která pouštějí hudbu přes lícní kosti. Za běhu i při jízdě na kole můžete navíc díky těmto sluchátkům bezpečně telefonovat, protože mají vestavěné mikrofony. Sluchátka jsou velmi lehká, produkují kvalitní zvuk a na výběr máte hned několik barevných variant.

Pořídíte na www.hshsport.cz.

