

Olahraga Sambil Mendengarkan Musik Banyak Manfaatnya Lho



Teknologi yang semakin berkembang telah memberikan banyak kemudahan dalam kehidupan. Salah satunya adalah musik. Dulu kalau ingin olahraga sambil mendengarkan, ribetnya minta ampun. Tapi sekarang, cukup dengan *arm strap* dan *earphone* Anda sudah bisa menikmati musik kesayangan sambil berolahraga.

Ternyata berolahraga sambil mendengarkan musik itu banyak manfaatnya lho. Mau tahu? Cek di sini ya!

Mengatasi gangguan

Ada banyak gangguan yang bisa terjadi saat berolahraga. Mulai dari partner yang mengajak ngobrol dan lain sebagainya. Nah, hal ini akan membuat pikiran tidak fokus sehingga kinerja atletik berkurang. Musik akan membantu Anda mengatasi segala macam masalah tersebut. Dikutip dari huffington post, mendengarkan musik selama latihan akan meningkatkan kemampuan atletik hingga 15 persen. Selain itu, pikiran jadi lebih fokus dan aktivitas yang satu ini jadi lebih menyenangkan.

Mood up

Huffington post menjelaskan bahwa, pada Agustus 2013 ada analisis yang menemukan bahwa sering mendengarkan musik bisa mengubah suasana hati. Ketika mendengarkan musik, semua pikiran negatif akan menguap dan memunculkan pemahaman positif yang membuat mood kembali baik. So, ketika mengalami pagi yang buruk, segera ambil sepatu lari Anda dan *gadget* Anda untuk memperbaikinya.

Memberikan motivasi

Musik akan membantu meningkatkan motivasi dalam berolahraga. Huffington post menjelaskan bahwa ketika mendengarkan musik, seorang atlit akan berusaha lebih keras untuk mencapai *goal*-nya. Apalagi kalau musik yang didengarkan adalah musik bertempo cepat.

Bergerak Lebih Banyak

Setiap kali mendengarkan musik, pasti ada perasaan ingin berdansa. Betul tidak? Hal ini juga terjadi lho ketika berolahraga. Musik akan merangsang otak untuk melakukan gerakan ketika irama berputar, sehingga aktivitas yang melelahkan terasa menyenangkan.

Mengurangi kelelahan

Karena badan rileks, olahraga berat terasa ringan. Musik membuat Anda lupa kalau sedang berolahraga sehingga perasaan jadi lebih *enjoy*. Tak hanya itu saja, musik juga membuat waktu terasa singkat, meskipun Anda sudah *treadmill* hingga 3 jam.

Menarik bukan? Apakah Anda juga suka mendengarkan musik? Semoga informasinya bermanfaat ya!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/olahraga-sambil-mendengarkan-musik-banyak-manfaatnya-lho.html>