

beneida l·lista de Spotify!



TEXT **GINA TOST**
@GINATOST

Des de l'escalfament fins al moment final de fer els estiraments, passant per la pràctica d'el·líptica, bicicleta estàtica o cinta, la música m'ajuda a fer esport sense defallir. Però, què cal escoltar? Com s'han d'ordenar les cançons?

Entra a www.larevistadeldir.cat i escolta la llista de Spotify per fer esport que ha preparat la Gina.

Segur que, com a mi, t'ha passat que has fet una llista de cançons per entrenar-te i després no ha funcionat per motivar-te. I és que cal saber com ha de ser la música a l'hora de fer exercici, ja que, involuntàriament, el *beat* de la cançó determina la manera d'entrenar-se: si és ràpida, s'accelera el ritme i no convé que això passi abans d'hora. **Els experts recomanen començar amb una intensitat baixa, com per exemple el *Tik Tok* de la Ke\$ha**, que es va animant progressivament i motiva a exercitar-se. **Les bateries electròniques de Lady Gaga són ideals per augmentar la velocitat i *Only You* d'Offer Nissim et farà mantenir l'entrenament una bona estona.** Vés baixant amb *Man Down* de Rihanna fins a un ritme que t'apugi l'autoestima com *Rey del Glam* d'Alaska, reina de les corbes i el bon rotllo.

EL MILLOR APARELL PER ESCOLTAR MÚSICA?



L'iPod nano d'Apple és el preferit per a molts perquè és molt petit i permet instal·lar aplicacions que calculen la distància recorreguda i les calories. A més, té un munt d'adaptadors per portar-lo a sobre, penjat del braç o el coll sense molestar.



L'Speedo Aquabeat només conté entre 1 i 2 Gb, però pots submergir-te i escoltar la teva música preferida a 3 metres sota l'aigua. No té cap pantalla per visualitzar la cançó que sona, però amb els seus controls és molt fàcil canviar de *track*.



El Sony NWZ-W263 és minimalista i pràctic. Són uns auriculars que es connecten al port USB de l'ordinador per transferir la música o carregar la bateria. Són resistents a l'aigua i la suor. També pots dur-te amb ells després d'entrenar-te!



El reproductor d'MP3 Philips Activa Portable és pels que no volen fer una llista. Selecciona de la llibreria les cançons que s'adaptin al teu ritme. Diuen que no calcula gaire bé la distància recorreguda, però si és per fer el·líptica, no cal, oi?