



Correr con música, la receta para sentirte mejor

La vida en la ciudad suele cargarnos de estrés y ansiedad, por lo que establecer una rutina o realizar actividades que mantengan nuestra mente en buen estado nos ayudará a recuperar la calma y reducir los niveles de angustia.

Una receta infalible, natural y sencilla es salir a correr algunos kilómetros porque así liberamos endorfinas, disminuimos la fatiga mental, aumentamos la resistencia emocional, reducimos el estrés, calmamos la ansiedad y, por supuesto, mejoramos nuestra condición física.

Para que correr sea todavía más beneficioso, podemos escuchar nuestra música favorita mientras nos ejercitamos porque además de darnos ánimo, nos hace sentir que el esfuerzo es menor y así podemos entrenar más.

Correr con música *is the new black*

La mayoría de las personas que corren suelen escuchar música, según una encuesta de Runner's World Magazine, una de las más importantes en el mundo de los corredores. Alrededor del 60% de los corredores llevan audífonos en sus entrenamientos y aunque los puristas de las pistas están en contra de esta práctica, el sondeo mostró que el 73% de los encuestados no considera negativo correr con música, una percepción que en 2006 era del 58%.

El portal Statista determinó que en 2016 más de 64 millones de estadounidenses salieron a correr y lo comparó con los datos de 2008, cuando corrían alrededor de 45 millones. Esto confirma que la gente cada vez corre más... y que lo hace con música.

Así como aumentaron los corredores y la cantidad que escucha música, también aparecieron mejores dispositivos para hacerlo con comodidad, entre ellos Jaybird X3, los primeros audífonos inalámbricos especializados en *running* que llegaron al mercado mexicano con la mejor tecnología respaldados por Logitech®. Estos audífonos bluetooth tienen un ajuste excepcional para no caerse mientras corremos, son resistentes al sudor y ofrecen audio personalizable mediante una app que puedes descargar en tu celular. El sonido es impecable tanto en la pista, la calle, el parque o la caminadora.

Hay muchas ventajas que se obtienen al correr y una de ellas es sentirnos mejor; si la combinas con música la experiencia será más placentera. ¡Así que no lo dudes más! Si necesitas desestresarte y superar emociones fuertes, ponte tus mejores tenis, haz una *playlist* con tus rolas favoritas, ponte los audífonos Jaybird X3 y sal a la calle. Es la mejor terapia para sentirte mejor.



Acerca de Jaybird

Jaybird es una marca electrónica para consumidores con un estilo de vida activo y que pertenece a Logitech International. Fundada en 2006 en Salt Lake City, Utah, Jaybird inspira a las personas a estar activas para mejorar sus vidas a través de sus productos deportivos de las más alta tecnología del mercado. Jaybird ha sido pionera en el mercado de los audífonos Bluetooth® para deportes en Estados Unidos y está obsesionada con ofrecer el mejor para que acompañe a las personas en su día a día. Para más información, visite www.jaybirdsport.com.