

Waarom u beter naar snelle muziek luistert tijdens het lopen

26/08/15 om 09:58 - Bijgewerkt om 10:00

Naast een motiverend effect, beïnvloedt muziek tijdens het lopen ook het aantal stappen dat wordt gezet. Snelle muziek resulteert in een hogere pasfrequentie.



Joggen met muziek © Istock

Het tempo van muziek heeft een invloed op het aantal stappen die sporters zetten bij het lopen. De resultaten kunnen relevant zijn voor looptraining en blessurepreventie, zeggen onderzoekers UGent in het vakblad Sports Medicine.

Aangezien heel wat joggers met muziek trainen, onderzocht IPEM, het onderzoekscentrum van de afdeling Musicologie (Vakgroep Kunst-, Muziek-, en Theaterwetenschappen aan de UGent) of het tempo van muziek de pasfrequentie tijdens het lopen kan beïnvloeden. 'Eerdere studies hadden al aangetoond dat muziek een motiverend effect kan hebben op sportprestaties en dat een hogere pasfrequentie blessurepreventief kan werken', zegt Edith Van Dyck (IPEM).

Vertraagd tempo

In de Gentse topsporthal werden recreatieve lopers uitgenodigd om op muziek te lopen die ze op voorhand kozen. Tijdens de eerste ronde werd het looptempo gemeten en bij de volgende ronde werd muziek aangeboden, aangepast aan het looptempo van de proefpersonen. Tijdens de twee laatste ronden werd muziek gespeeld die iets sneller of trager klonk dan voorheen.

'Uit de studie bleek dat onhoorbare shifts in het tempo van de muziek de pasfrequentie van de lopers significant beïnvloedden. Een vertraagd tempo resulteerde in een lagere pasfrequentie, terwijl een verhoogd tempo tot een groter aantal stappen per minuut leidde.'

Vrouwen

Uit het onderzoek bleek ook nog dat vrouwelijke lopers zich beter aanpasten aan het tempo van de muziek dan mannen. 'Het tempo van muziek heeft dus een onmiskenbare invloed op het aantal stappen dat we zetten tijdens het lopen, ook al zijn we ons er misschien niet van bewust.'

Het onderzoek kadert binnen BeatHealth, een Europees project dat de link tussen ritme en beweging bestudeert met het oog op de algemene gezondheid. *(Belga/AVE)*



Versturen via e-mail

Gerelateerde artikels

- [Muziek is topsport: tips voor gitaristen en drummers om blessures te voorkomen](#)
- [Deze koptelefoon is zowel bedraad als draadloos verkrijgbaar](#)
- [Chirurgen werken sneller en beter als hun favoriete muziek opstaat](#)
- [Marshall lanceert muziek-phone](#)
- [Download nieuw album van Wilco gratis](#)

Recentste nieuwsoverzicht

België

- ['Vluchtelingen crisis: 'Nu zit elke natie in het Europees keurslijf, waardoor er fundamenteel niets gebeurt''](#)
- [Onderwijsbonden ongerust over federale pensioenhervorming](#)
- [Reacties apart statuut vluchtelingen: 'De Wever bezorgt vluchtelingen opnieuw slecht imago'](#)
- [Erevrederechter Jan Nolf opgepakt na Club Brugge-Manchester United](#)
- ['Straten zijn verbreed, bossen omgehakt: iedereen gelukkig'](#)

Meer België »

Wereld

- [23 arrestaties na dodelijke explosies in Tianjin](#)
- [Guatemala: 7 gevangenen dood in afvalcontainers](#)
- [Schutter die tv-team doodschoot: 'Ik werd een menselijk kruisvat'](#)
- ['Volksverrader': Merkel uitgejouwd bij bezoek asielcentrum](#)
- [Dader schietpartij op cameraploeg overleden aan verwondingen](#)

Meer wereld »