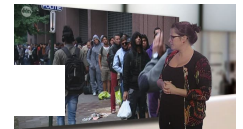




Het journaal L - 25/08/15



Het weer 20u



Het journaal VGT - 25/08

HOME

VIDEOZONE

LIVE CENTER



VLUCHTELINGENCRISIS

BINNENLAND ▾

BUITENLAND ▾

CULTUUR & MEDIA ▾

OOK DAT NOG

OPINIE ▾

RUBRIEKEN ▾

Muziek beïnvloedt aantal stappen van sporters tijdens lopen



Reporters

di 25/08/2015 - 17:07 Belga

Het tempo van muziek heeft een invloed op het aantal stappen dat sporters zetten bij het lopen. Een conclusie die relevant kan zijn voor looptraining en blessurepreventie, zeggen onderzoekers van de 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).

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."

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.

Meest gelezen

Meest bekeken

- 07:13 "Soms kijk ik vanuit mijn hangmat naar "Het Journaal""
- 25/08 "Ik kan Bert niet genoeg bedanken. Hij was ontzettend belangrijk"
- 25/08 Zware metalen leidden 420 miljoen jaar geleden tot massaal uitsterven in oceanen
- 09:36 "Stofvrouw" op iconische 9/11-foto overleden aan maagkanker
- 08:38 "Tijd voor homoseksuele of zwarte James Bond"
- 25/08 "De hooiwagen" keert (even) terug naar Nederland
- 25/08 "Een 156 jaar oude klok is soms wat humeurig"
- 25/08 "IS voerde chemische aanval uit in Noord-Syrië"
- 06:34 Turkse luchtmacht treedt officieel toe tot coalitie tegen IS
- 25/08 Amerikaanse beurzen sluiten toch met verlies, Europa eindigt op winst

E-mail

Permalink

Aanbevelen Delen 32

Tweet 17

**DE
REDACTIE.BE**

FLANDREINFO.BE

FLANDERSNEWS.BE

FLANDERNINFO.BE

HOOFDPUNTEN

MEEST GELEZEN

CULTUUR & MEDIA

25/08	Attentat déjouté dans le Thalys: deux perquisitions menées à Molenbeek	25/08	"La politique d'asile européenne n'est pas tenable"	24/08	Michel : "Nous devons remercier les héros du Thalys"
25/08	Un policier auteur de propos racistes sur Facebook sous enquête	24/08	La Stib améliore la fréquence de 20 lignes dès la rentrée	24/08	Le suspect du Thalys n'a pas été suivi physiquement
25/08	Près de 10.000 perruches à collier recensées en Belgique	24/08	Succès de concerts de musique flamande au Parc Royal	24/08	Un conducteur de 19 ans arrêté pour délit de fuite
25/08	Accident sur la E19: le chauffeur avait bu	24/08	Trop longues files d'attente devant l'Office des Etrangers	24/08	La Belgique reste le pays européen le plus embouteillé
25/08	Matthias Schoenaerts à la recherche d'acteurs d'origine étrangère	24/08	Ostende prend seul la tête du classement	23/08	Netsky clôture la 30è édition du Pukkelpop
25/08	L'Office des étrangers toujours submergé	24/08	Geens veut lutter contre le trafic d'armes vers la Belgique	23/08	L'état déplorable des routes responsable des accidents
25/08	La Sûreté de l'Etat se réorganise pour mieux lutter			23/08	Le plus grand transporteur de véhicules amarré à Anvers

[één](#) [canvas](#) [ketnet](#) [radio1](#) [radio2](#) [klara](#) [mnm](#) [stubru](#) [sporza](#) [deredactie.be](#) [cobra.be](#)
[vrt © 2015](#) [bedrijfsgegevens](#) [jobs](#) [gebruiksvoorwaarden](#) [privacy](#)

**VRT
NIEUWS**

ciM internet