

Muziek beïnvloedt pasfrequentie bij lopers

Gisteren om 17:06 door edm | Bron: BELGA

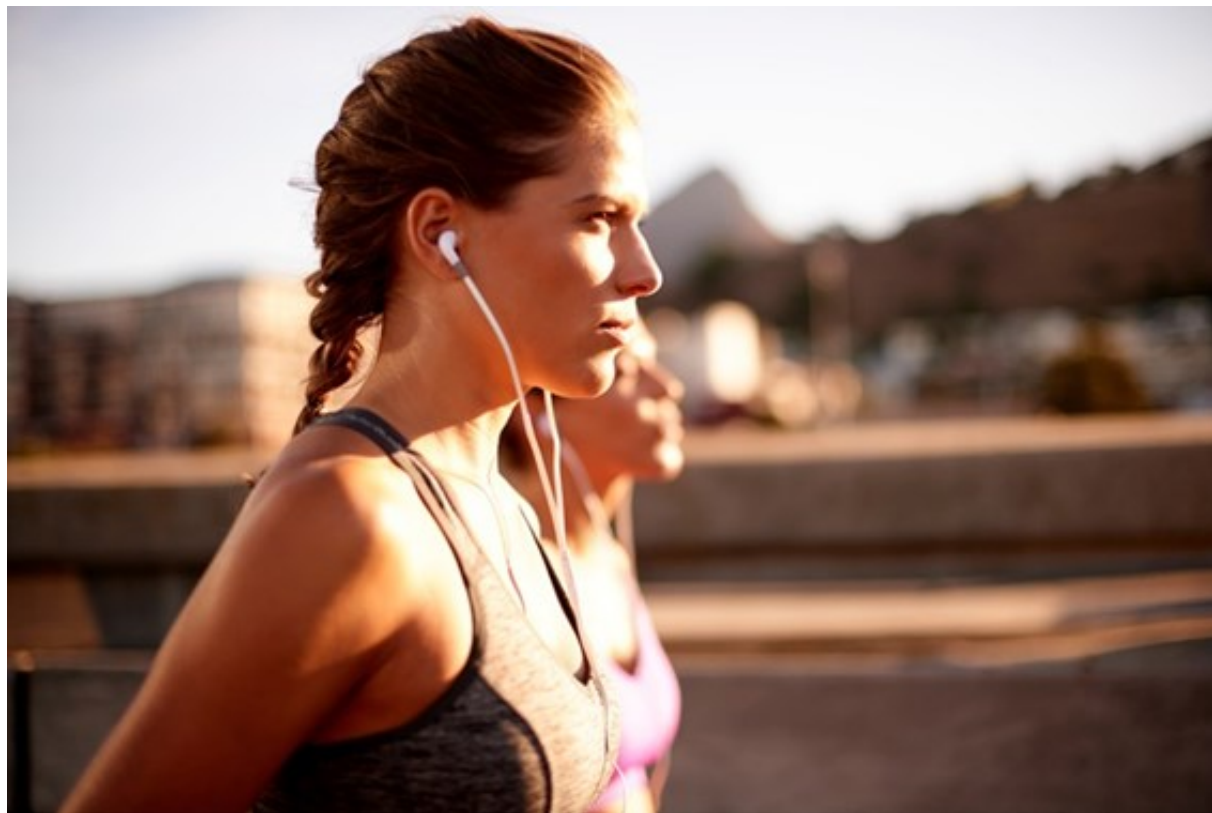


Foto: istock

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 van IPEM.

Vrouwen passen zich beter aan het tempo aan

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.’

Verder 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. Het volledige onderzoek kunt u [hier](http://www.sportsmedicine-open.com/content/2/1/15) (<http://www.sportsmedicine-open.com/content/2/1/15>) lezen.
