耐力提升20%！健身听歌能让运动更持久

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/39679.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

耐力提升20%！健身听歌能让运动更持久。运动时听歌不只是个人爱好，可能还有想不到的益处。近日，一项发表于《运动与运动心理学》的研究发现，健身时听喜爱的歌曲能显著提升耐力。骑行者运动时听歌比在安静环境中坚持的时间长近20%，且结束后并未感到更加疲惫。研究人员表示，音乐可能有助人们在痛苦区停留更久，而不会感到费了更多的力。

自选音乐并不能改变体能水平，也不会让心脏机能大幅提升，它只是帮助运动者延长耐受时间。这可能是一种极其简单、零成本的工具，帮人们在训练中坚持得更久，并且结束时不感到吃力。论文作者、芬兰于韦斯屈莱大学的Andrew
Danso说，他们的发现表明，合适的歌单或许能让艰苦的训练变得更易接受、更有趣。

这项研究聚焦于将骑行作为休闲活动进行高强度锻炼的29个成年人。研究人员让他们在相同的高强度水平下（约为其运动峰值功率的80%）完成两次独立的骑行测试。一次在安静环境中骑行，另一次则允许参与者听喜欢的音乐。参与者挑选的运动时听的音乐大多在每分钟120至140拍的节奏范围内。

听音乐时，参与者平均骑行时长为35.6分钟，而无音乐时，平均骑行时长则降至29.8分钟。与在安静环境中运动相比，参与者听音乐运动能在力竭前多骑行近6分钟。

研究人员描述此差异为耐力提升了20%。尽管听音乐时运动时间更长，总体消耗能量更多，但实际上两次测试结束时，参与者的心率和乳酸水平相近。这表明音乐并未降低锻炼本身的生理需求，而是帮助参与者延长了对不适的忍耐时间，即音乐能让锻炼者在所谓的痛苦区停留更久。

Danso表示，这些发现可能对运动员、教练以及健身爱好者们具有重要的现实应用价值。

许多人难以坚持艰苦的训练，因为很快就觉得筋疲力尽。我们的研究表明，让人们在运动时听能激励自己的音乐，或许可以帮助他们积累更多高质量的训练时间，进而转化为更好的健身成效、提升对锻炼计划的坚持程度，并可能让更多人保持运动习惯。Danso说。

研究人员还称，这些结果可能具有更广泛的公共健康意义。如果音乐能帮助人们更轻松地提升运动耐受性并保持更久的活动状态，那么这可能有助于降低与低体能水平低和缺乏运动相关的一些健康风险。（来源：中国科学报 许悦）

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2026.103116

作者：Andrew Danso 来源：《运动与运动心理学》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发