**New Year, New You: dit zijn Spotify’s meest beluisterde tracks tijdens het sporten**

Nu 2018 definitief achter ons ligt, staat een nieuw fitness-regime waarschijnlijk bovenaan het lijstje met goede voornemens. Van opzwepende dance-knallers tijdens het crossfitten, pompende hiphop-beats om die extra paar kilo te liften tot de kalmerende tonen van Snatam Kaur voor de perfecte cobra-houding; muziek helpt om gemotiveerd te blijven.

**Drake vs. Eminem**

Het afgelopen jaar was “God’s Plan” van Drake de meest beluisterde work-out track ter wereld op Spotify, gevolgd door “I Like It” van Cardi B. en “Till I Collapse” van Eminem. Die laatste is nog altijd de meest gestreamde work-out track aller tijden. Dit blijkt uit de streamingresultaten van de 43,5 miljoen sportgerelateerde playlists op het streamingplatform. Het is het derde jaar op rij dat “Till I Collapse” het best beluisterde sportnummer is bij Spotify. Het succes van de track heeft ongetwijfeld te maken met de intens motiverende lyrics die de luisteraar door de zwaarste momenten van een spin-les of hardloopsessie slepen. Bij vrouwen is het wat meer swingende “Uptown Funk” van Mark Ronson en Bruno Mars het populairste sportnummer.

**Nederland**

Ook in Nederland is “Till I Collapse” van Eminem de meest beluisterde workout-song. De top vijf wordt compleet gemaakt door “Lose Yourself” (Eminem); “POWER” (Kanye West); “Remember The Name” (Fort Minor) en “Stronger” (Kanye West). De eerste Nederlandse artiest staat op nummer 29: Yellow Claw met “DJ Turn It Up”. Andere Nederlanders op de Nederlandse lijst zijn: Hardwell met “Power” (39), Martin Garrix met “Scared to Be Lonely” (88) en Tiësto met “Jackie Chan” (96).

**Koud!**

De grootste groei in work-out muziek zit bij de zogenaamde ‘Cryotherapy-icebath’-playlists. Bij cryotherapie is het de bedoeling dat het lichaam aan extreem lage temperaturen wordt blootgesteld met het idee dat spierweefsel daar beter van herstelt. De meest beluisterde tracks tijdens deze koude beproeving zijn - natuurlijk – “Ice Ice Baby” van Vanilla Ice en “Cold As Ice” van Foreigner.

**Yoga**

Over kou gesproken: in Finland wordt gemiddeld de meeste work-out muziek ter wereld gestreamd. En hun buren, Zweden, zijn juist het meest zen: de Zweden hebben de meeste yoga-playlists. De meest gestreamde work-out playlist is Yoga & Meditation. Yoga is sowieso nog altijd onverminderd populair. Dat blijkt wel uit een recent onderzoek van RTL Z: in vijf jaar tijd is het aantal yoga ondernemingen in Nederland met maar liefst 124 procent gestegen.

**Het complete overzicht van Spotify’s workout-data.**

**Top workout songs allertijden:**  
1. “Till I Collapse” - Eminem

2. “Lose Yourself” - Eminem  
3. “Stronger” - Kanye West  
4. “POWER” - Kanye West

5. “Can’t Hold Us” (feat. Ray Dalton) - Macklemore & Ryan Lewis

**Top workout songs wereldwijd van 2018:**

1. “God’s Plan” - Drake

2. “I Like It” - Cardi B

3. “‘Till I Collapse” - Eminem

4. “Nice For What” - Drake

5. “One Kiss” - Dua Lipa

**Meest ontspannen land (waar het meest yoga-muziek geluisterd wordt):**

1. Zweden

2. Zwitserland

3. IJsland

4. Tsjechië

5. Spanje

**Meest actieve land (landen waar het meeste workout-muziek geluisterd wordt):**

1. Finland

2. Zweden

3. Ierland

4. Verenigd Koninkrijk

5. Nieuw-Zeeland

**Top workout song per leeftijdscategorie:**

13-34: “Till I Collapse” - Eminem

35-54: “Eye of the Tiger” - Survivor

55+: “All About That Bass” - Meghan Trainor

**Top workout song per geslacht:**

Mannen: “Till I Collapse” - Eminem

Vrouwen: “Uptown Funk” - Mark Ronson, Bruno Mars

**Actiefste maand in 2018 (de maand waarin workout playlists het meest gestreamd werden):**

Juli

**Meest luie maand in 2018 (de maand waarin workout-playlists het minst gestreamd werden):**

November

**Totaal aantal workout-playlists op Spotify:** 43.5 miljoen

**Workout-gerelateerde trends die het meest groeiden in 2018:**

1. Cryotherapy/ice bath

2. Interval training

3. Yoga

4. Touwtje springen

5. Aerobics

**Top songs in Cryotherapy/ice bath-gerelateerde playlists:**  
1. Vanilla Ice - “Ice Ice Baby”

2. Foreigner - “Cold As Ice”

3. Xolo - “Ice Bath”

4. Major Lazer - “Cold Water” (feat. Justin Bieber & MØ)

5. Idina Menzel - “Let It Go” - van de film Frozen