

FACCIAMO UN CONFRONTO

CICLISMO vs CAMMINATA - CORSA – NUOTO - ELLITTICA

Andare in bici è un ottimo allenamento e un grande divertimento. Salire in sella, di qualsiasi tipo, farà aumentare **la frequenza cardiaca**, **la frequenza respiratoria** e ti farà sudare. Che tu scelga di sfrecciare sull'asfalto con una bici da corsa, di percorrere strade secondarie con una bici gravel, un sentiero con una MTB o di pedalare in una palestra indoor, quando sali in sella stai facendo un favore alla tua mente e al tuo corpo.



Che cosa sono gli esercizi cardio?

L'esercizio cardio è qualsiasi esercizio che aumenta la frequenza cardiaca e la respirazione (frequenza respiratoria). L'esercizio cardio può essere

U.S. Vicarello 1919

Aprile 2026

www.usv1919.it

aerobico o anaerobico. In generale, ciò che rende l'esercizio cardio aerobico o anaerobico è il livello di intensità dell'esercizio (e fisiologicamente, la fonte di energia per quell'esercizio).

L'esercizio aerobico, così come definito dall'American College of Sports Medicine, è un'attività ritmica che coinvolge grandi gruppi muscolari e può essere mantenuta in modo continuativo. È anche chiamato esercizio a stato stazionario e può includere corsa, camminata, ciclismo, canottaggio, utilizzo di una "ellittica" o dello "stepper", nuoto ed escursionismo.

L'esercizio cardio anaerobico è ad alta intensità e la vera attività anaerobica può essere svolta solo per brevi periodi di tempo; lo sprint è un buon esempio di esercizio cardio anaerobico. Anche attività come il salto con la corda e la mountain bike, e qualsiasi altra attività sopra menzionata eseguita a intervalli ad alta intensità, possono rientrare in questa categoria cardio.

In ogni caso, *"l'esercizio cardio spesso consiste in lunghi periodi di tempo con una frequenza cardiaca elevata e un aumento della richiesta di ossigeno"*, afferma Alexander Rothstein, fisiologo dell'esercizio certificato ACSM, allenatore di forza e condizionamento e coordinatore del programma di scienze motorie presso il New York Institute of Technology.

"Eseguire esercizi cardiovascolari sottopone il sistema cardiovascolare a stress, il che segnerà la necessità di adattamento e migliorerà la capacità del corpo di fornire e utilizzare l'ossigeno", spiega.



Quali sono i benefici dell'esercizio cardio?

L'obiettivo dell'esercizio cardio è aumentare l'efficienza del cuore, dei polmoni e del sistema circolatorio, migliorando così la forma fisica e la **resistenza** generale .

"La forma cardiorespiratoria riflette la capacità del sistema cardiovascolare e respiratorio di fornire sangue ricco di ossigeno ai muscoli scheletrici durante un'attività fisica prolungata", afferma Joe Scarrella, allenatore di triathlon e personal trainer certificato presso Life Time Chanhassen in Minnesota.

Questo tipo di attività fisica *"è di vitale importanza per la salute e il benessere, soprattutto per la capacità di svolgere le normali attività quotidiane senza **affaticarsi** eccessivamente "*, afferma Scarrella *"Grazie ai suoi benefici*

per il cuore e per la salute generale, l'allenamento cardio dovrebbe sempre essere in cima alle priorità quando si dedica del tempo a un programma di fitness".

Andare in bicicletta è un esercizio cardio?

Sì, il ciclismo è un esercizio cardio, anzi, un'**eccellente** esercizio cardio. Il ciclismo richiede un movimento continuo che aumenta la frequenza cardiaca. Quando si pedala, il cuore lavora di più per pompare il sangue ai muscoli. Questo sforzo costante stimola il sistema cardiovascolare, aiutandolo a diventare più efficiente nel tempo.

Andare in bicicletta porta con sé molti vantaggi, tra cui:

- **Aumento della frequenza cardiaca:** anche a un ritmo lento, il ciclismo aumenta la frequenza cardiaca a livelli che favoriscono la salute e la forma fisica del cuore. Il ciclismo può anche essere anaerobico (ad alta intensità), il che può migliorare ulteriormente la forma fisica.
- **Capacità polmonare migliorata:** man mano che il sistema cardiovascolare migliora, i polmoni diventano più efficienti nel trasportare ossigeno ai muscoli.
- **Coinvolgimento muscolare** : poiché il ciclismo stimola due dei gruppi muscolari più grandi del corpo (**glutei** e **quadricipiti**), il ciclismo è un ottimo modo per migliorare **la resistenza muscolare** e cardiovascolare.
- **Margine di miglioramento** : il ciclismo offre ampi margini di miglioramento in termini di aumento della velocità e aumento **della resistenza** , quindi è un'attività ideale da scegliere per una progressione a lungo termine.

- **Calorie bruciate:** a seconda della velocità, dell'intensità e del peso corporeo, il ciclismo può far bruciare da poche centinaia di calorie all'ora fino a quasi 1.000 calorie all'ora. Questo lo rende un'ottima forma di esercizio per chi cerca di **perdere peso** o di gestirlo.
- **Esercizio a basso impatto:** il ciclismo è un'attività a basso impatto, ovvero carica poco sulle articolazioni rispetto a molte forme di esercizio cardiovascolare (come la corsa), pur garantendo un allenamento cardio efficace.



Andare in bicicletta e altri esercizi cardio: un confronto

Sebbene il ciclismo sia una fantastica forma di allenamento cardio, non è l'unica opzione. Ecco un confronto con altre forme di allenamento cardio più diffuse.

Ciclismo vs camminata

Calorie bruciate

Secondo il Compendium of Physical Activity, pedalare fa bruciare più calorie all'ora rispetto a camminare. Pedalare a un ritmo lento (meno di 16 km/h) può bruciare circa 330 calorie all'ora per una persona di 80 kg. **Camminare** a un ritmo lento (4 km/h) brucia circa 246 calorie all'ora per una persona dello stesso peso.

Impatto sulle articolazioni e sulle ossa

Sia il ciclismo che la camminata sono esercizi a basso impatto, ideali per chi soffre di dolori articolari o artrite. Il ciclismo consente di aumentare la velocità o la resistenza senza alterare l'impatto sulle articolazioni, offrendo un allenamento cardio più intenso per chi soffre di problemi articolari.

D'altro canto, camminare è un esercizio che prevede il carico del corpo, mentre andare in bicicletta no, quindi camminare potrebbe essere la scelta migliore per le persone con problemi di densità ossea.

Accessibilità

Camminare è più accessibile perché non richiede attrezzatura se non un buon paio di scarpe. Andare in bicicletta, invece, richiede molta più attrezzatura: almeno una bicicletta e un casco, oltre a uno spazio sicuro per pedalare all'aperto. Per pedalare in casa è necessaria una cyclette o un rullo da allenamento e, sebbene esistano opzioni economiche, è comunque un investimento.

Quale è meglio per te?

Se stai cercando una forma semplice e accessibile di cardio a bassa intensità, camminare potrebbe essere l'opzione migliore. Tuttavia, per un allenamento più intenso ma comunque delicato per le articolazioni, la bicicletta è la soluzione migliore.

Ciclismo vs corsa

Calorie bruciate

Correre tende a bruciare più **calorie** rispetto al ciclismo, perché per molti individui è più difficile raggiungere l'aumento della frequenza cardiaca che si ottiene correndo, afferma Rothstein. Potrebbe essere necessario più tempo per bruciare le stesse calorie che si bruciano correndo.

Secondo i dati del Compendium of Physical Activity, pedalare a un "ritmo moderato autoselezionato" brucia circa 573 calorie in un'ora per una persona di 80 kg. La stessa persona può bruciare circa 615 calorie "facendo jogging a un ritmo autoselezionato", sempre secondo il Compendium.

Impatto sulle articolazioni

La corsa è un esercizio ad alto impatto, che può sollecitare le articolazioni, in particolare ginocchia e caviglie. Il ciclismo, al contrario, è a basso impatto, il che lo rende un'opzione migliore per chi ha problemi articolari o per chi si sta riprendendo da un infortunio.

Coinvolgimento muscolare

Sia la corsa che il ciclismo coinvolgono principalmente la parte inferiore del corpo, inclusi quadricipiti, muscoli posteriori della coscia, glutei e

polpacci. Durante il ciclismo, i muscoli del core e della schiena possono essere maggiormente sollecitati per mantenere la postura in bicicletta, a seconda del tipo di bici. Durante la corsa, il core, la schiena e le braccia lavorano tutti per mantenere la postura e la stabilità.

Quale è meglio per te?

Se la salute delle articolazioni è un problema o si preferisce un allenamento a basso impatto, il ciclismo è la scelta migliore. La corsa è un'opzione praticabile per chi riesce a gestire l'impatto sulle articolazioni e/o non ha i mezzi per investire in una bicicletta o una cyclette.

Ciclismo vs nuoto

Calorie bruciate

Nuoto e ciclismo bruciano quantità simili di calorie, a a parità di intensità. Secondo il Compendium of Physical Activity, nuotare a stile libero a ritmo sostenuto per un'ora brucia circa 800 calorie per una persona di 80 kg. La stessa persona brucerebbe circa 818 calorie pedalando a una velocità compresa tra 22 e 25 km/h, il che può essere uno sforzo moderato o intenso a seconda del livello di forma fisica.

Impatto sulle articolazioni

Il nuoto non ha praticamente alcun impatto sulle articolazioni perché l'acqua sostiene il corpo, rendendolo un'opzione ideale per chi soffre di dolori articolari, infortuni o problemi di mobilità.

Anche il ciclismo è un'attività a basso impatto, ma non è così facile per il corpo come il nuoto. A seconda del **tipo di bicicletta**, alcune persone potrebbero avere difficoltà di mobilità quando pedalano. (Ad esempio, su

una bici da corsa con manubrio da corsa, raggiungere il manubrio può affaticare collo e schiena. In tal caso, una bici con telaio verticale potrebbe essere una scelta migliore.)

Coinvolgimento muscolare

Il nuoto è un allenamento completo per tutto il corpo, che coinvolge sia la parte superiore che inferiore del corpo, così come il core. Nuotando, si sollecitano più muscoli di braccia e spalle, rispetto al ciclismo, che coinvolge principalmente la parte inferiore del corpo.

Quale è meglio per te?

Se desideri un allenamento completo e a basso impatto, il nuoto potrebbe essere la soluzione migliore. Tieni presente che seguire un programma di nuoto richiede l'accesso a una piscina, il che non è alla portata di tutti. Anche se una bicicletta può rappresentare un investimento importante, in questo caso potrebbe essere l'opzione più accessibile.

Ciclismo vs ellittica

Calorie bruciate

Andare in bicicletta brucia più calorie rispetto all'allenamento con l'ellittica a parità di sforzo. Per una persona di 80 kg, pedalare a un ritmo moderato (da 19 a 22 km/h) brucia circa 654 calorie in 60 minuti, mentre una sessione moderata di 60 minuti sull'ellittica ne brucia circa 409.

Impatto sulle articolazioni

Entrambi gli esercizi sono a basso impatto, il che li rende adatti a chi ha problemi alle articolazioni. L'ellittica può essere un vantaggio per chi ha

difficoltà di mobilità, perché consente di mantenere una posizione eretta e non è necessario flettere eccessivamente la colonna vertebrale come sulla cyclette.

Coinvolgimento muscolare

Le macchine ellittiche coinvolgono sia la parte superiore che inferiore del corpo, mentre il ciclismo si concentra principalmente sulla parte inferiore del corpo, sebbene la parte superiore del corpo e il core siano comunque coinvolti in una certa misura anche quando si pedala.

Quale è meglio per te?

Se preferisci un allenamento che coinvolga tutto il corpo, l'ellittica potrebbe essere la scelta migliore. Tuttavia, se ti piace l'idea di uscire e/o allenarti in compagnia, il ciclismo offre un'esperienza più dinamica in tal senso.





Il ciclismo è la forma migliore di cardio?

Come sempre, la risposta è: "**Dipende**".

Nel complesso, "tutte le forme di cardio sono simili in termini di benefici per la salute cardiovascolare e la perdita di peso", afferma Rothstein. "L'aumento del fabbisogno di ossigeno e lo stress cardiovascolare complessivo si tradurranno in un miglioramento della salute e del benessere. Anche la capacità di bruciare calorie è simile, anche se la velocità potrebbe variare a seconda delle tipologie di cardio".

Gli adattamenti nella resistenza sono il punto in cui risiedono le differenze più significative, afferma Rothstein. *"Ci adattiamo in base allo stimolo di allenamento specifico, quindi nei ciclisti, i miglioramenti nella resistenza si manifesteranno principalmente nelle **prestazioni ciclistiche** . Ad esempio,*

se ci si allena in bicicletta, non si migliorerà la corsa a meno che non ci si alleni anche come runner. Questo perché, sebbene entrambi gli sport abbiano benefici in termini di adattamento cardiovascolare, gli adattamenti muscolari saranno specifici per il tipo di allenamento".

In altre parole: allenati in ciò in cui vuoi essere bravo.



Il ciclismo è l'attività cardio migliore per te ?

Il ciclismo potrebbe essere il tipo di esercizio cardio più adatto a te se:

- Hai i mezzi per acquistare una bicicletta e un casco, oppure una cyclette (oppure puoi accedere a una palestra con cyclette).

- Ti piace fare esercizio all'aperto e hai a disposizione spazi sicuri dove pedalare.
- Vuoi allenarti con un gruppo di amici (potremmo essere di parte, ma la comunità ciclistica è solidale e molto divertente!).
- Vuoi una forma efficace di esercizio cardiovascolare con ampio margine di miglioramento e di progressione della forma fisica.
- Hai intenzione di fare altri tipi di esercizio per migliorare la salute delle ossa, come camminare o **sollevare pesi** .

ARTICOLO ORIGINALE:

<https://www.bicycling.com/training/a66016194/is-cycling-good-cardio/>

