

Esercizio aerobico vs. anaerobico: qual è la differenza?

Che tu sia un ciclista esperto che pedala da anni o un principiante nello sport della bicicletta, prestare attenzione all'esercizio aerobico e anaerobico, e assicurarti di ottenere il meglio da entrambi, è fondamentale per rimanere in forma ed essere performante al meglio.



La differenza tra esercizio aerobico e anaerobico

Sebbene sembrino concetti semplici, descrivere ciò che sta accadendo nel tuo corpo durante questi due tipi di allenamento può diventare complicato e piuttosto scientifico.

Restando ad un livello molto elementare, **esercizio aerobico** significa che ti alleni ad un'intensità in cui sei in grado di assumere più ossigeno del necessario, cioè che stai facendo uno sforzo che puoi sostenere per un discreto periodo di tempo. E' quello che ti accade durante le uscite più lunghe a un ritmo in cui puoi tenere una conversazione con il tuo compagno di pedalate.

Durante gli allenamenti aerobici, il tuo corpo usa l'ossigeno per creare l'adenosina trifosfato, più comunemente nota come ATP, una molecola che le tue cellule usano per produrre energia in modo da poter portare a termine quell'allenamento.

Quando fai **esercizio anaerobico**, invece, non c'è abbastanza ossigeno presente nel corpo perché le tue cellule creino ATP. Invece, devono scomporre lo zucchero per potenziare i tuoi movimenti (e creare un eccesso di lattato nel processo).

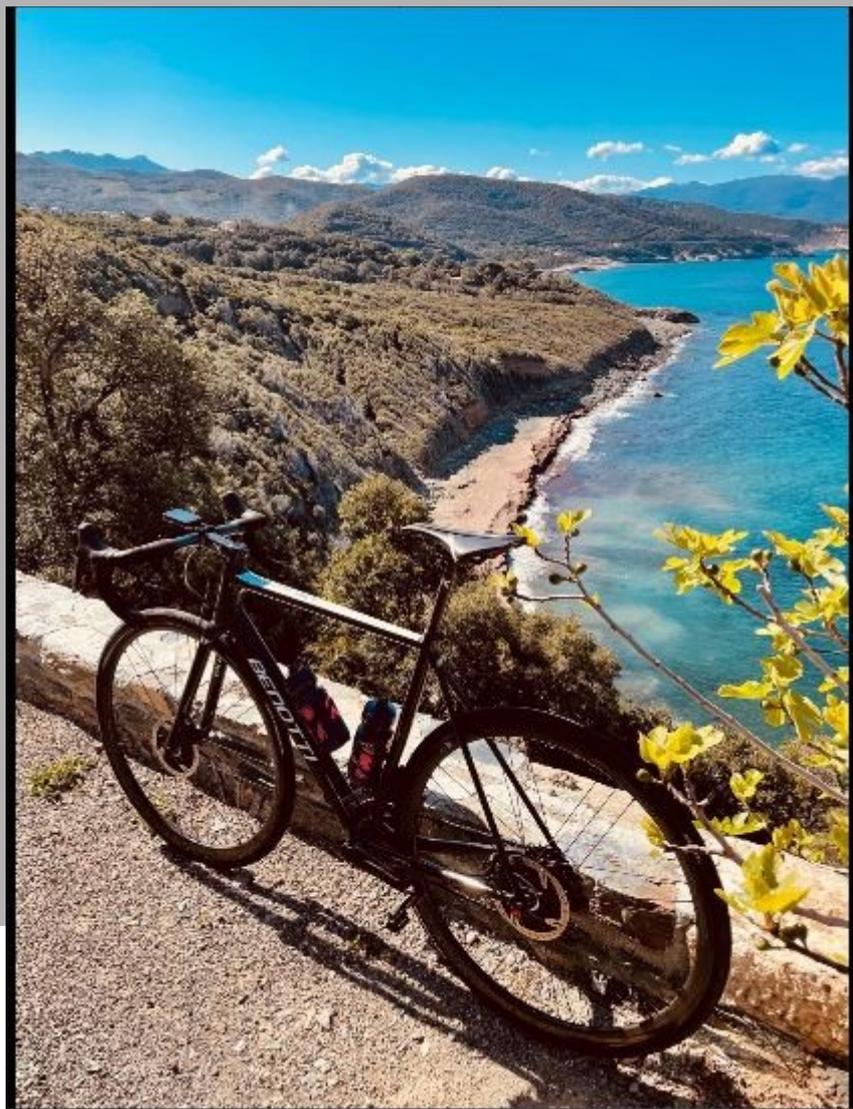
Il processo anaerobico si attiva, per esempio, durante gli sprint. Non puoi mantenere a lungo l'intensità del livello anaerobico perché l'accumulo di acido lattico porta a una riduzione della velocità e della potenza.

Benefici dell'esercizio aerobico

Può sembrare ovvio che gli allenamenti aerobici siano fondamentali per i ciclisti: costituiscono la stragrande maggioranza delle uscite che la maggior parte di noi fa.

Tutte quelle uscite lunghe, facili e con un ritmo colloquiale rientrano in questa categoria. Il sistema aerobico è ciò che alimenta il 90 per cento o più delle nostre pedalate, anche durante le gare.

Ma non è tutto perché anche le uscite aerobiche ti aiutano a dare il massimo. Insomma la forma fisica aerobica è fondamentale per poter competere e sprintare alla fine di una gara. Più un atleta è in forma aerobica, più a lungo nella gara risparmierà energia usando il glicogeno muscolare come carburante.





Benefici dell'esercizio anaerobico

Tutti gli allenamenti che comportano improvvisi aumenti di velocità, come gli sprint in salita o le sessioni a intervalli, con brevi periodi di riposo intermedi, sono anaerobici.

Se ti abitui a pedalate facili e non hai in programma di attaccarti un numero sulla schiena, potresti presumere di non aver bisogno di fare

allenamenti anaerobici. Invece aggiungendo questo tipo di allenamenti al tuo programma otterrai comunque grandi vantaggi.

Fare esercizi anaerobici permette di lavorare sulla forza e migliorare l'efficienza.

Questo perché gli allenamenti anaerobici ottimizzano la capacità del corpo di affrontare l'accumulo di acido lattico, quindi fanno sì che durante le uscite in bicicletta ci voglia un periodo di tempo più lungo prima che l'acido lattico si formi. Inoltre quando l'acido lattico comunque si formerà il tuo corpo lo elaborerà meglio e quindi ti affaticherai meno.

Inoltre, con una maggiore efficienza ottieni anche una maggiore potenza, con conseguente minore sforzo quando si pedala più velocemente o si affrontano le salite più difficili.





L'equilibrio tra esercizio aerobico e anaerobico

Sia che ti stia preparando per una Granfondo o più semplicemente per una uscita più lunga con gli amici della domenica, hai bisogno di allenamenti sia aerobici che anaerobici.

Gli allenamenti aerobici costituiscono la base della tua resistenza in modo da poter pedalare più a lungo mentre gli allenamenti anaerobici ti aiutano a migliorare l'efficienza delle tue uscite.

Una regola generale: non aggiungere troppo velocemente le sessioni anaerobiche ai tuoi allenamenti. Molti ciclisti iniziano a includere sessioni anaerobiche troppo presto nei loro allenamenti mentre trarrebbero maggiori benefici dal concentrarsi sul proprio sistema aerobico.

Il sistema anaerobico può svilupparsi rapidamente, mentre il sistema aerobico impiega anni per svilupparsi completamente.

E' opportuno mantenere le uscite aerobiche come base del tuo chilometraggio. Le uscite aerobiche dovrebbero costituire almeno l'80 / 90 per cento della tua formazione. Effettua sessioni anaerobiche solo dal 5 al 10 per cento circa dell'allenamento totale.

Inoltre, una nota per i neofiti della bicicletta: meglio effettuare principalmente allenamenti aerobici quando si inizia in modo da poter costruire la base di cui si ha bisogno.



Trovare un equilibrio tra questi due tipi di allenamento significa assicurarsi che il tuo corpo sia in grado di affrontare le sfide che gli vengono lanciate, sia aerobiche per la resistenza che anaerobiche per l'efficienza.

Liberamente tratto da:

Aerobic vs. Anaerobic Exercise: What's the Difference?

YOU NEED BOTH TO TRAIN YOUR CARDIO CAPACITY. HERE'S WHY—AND HOW TO NARROW IN ON EACH.



BY LAUREL LEICHT Published: Mar 21, 2022

<https://www.bicycling.com/training/a39453106/aerobic-vs-anaerobic-exercise/>



US Vicarello 1919

www.usv1919.it

Aprile 2023