



## Allenamento aerobico: tutto quello che c'è da sapere

di [Francesca Brigida](#)  
per [Dieta-Dimagrante.com](#)  
© Tutti i diritti Riservati



## Allenamento aerobico: tutto quello che c'è da sapere

§§§googlestart§§§

Oggi ci spostiamo sul **fitness**, delucidando le varie discipline aerobiche e il relativo allenamento, spiegando in cosa consiste, come e quando definirlo.

Nel panorama del fitness sono tante le attività fisiche che vanno sotto il nome di **discipline aerobiche**, tra cui le più praticate sono nuoto, spinning, ciclismo, canottaggio, pattinaggio, sci di fondo, sci alpino, skiroll, kayak e, infine, l'attività fisica svolta regolarmente in qualsiasi tempio del fitness al timone di vari attrezzi come bike, step, tapis roulantes e macchine ellittiche.

Sono da considerarsi aerobiche tutte quelle attività di tipo ciclico che durano più di dieci minuti e che non varcano la soglia aerobica, ossia non superano la frequenza cardiaca al di sopra della quale si verifica un cambio repentino del metabolismo energetico utilizzato. E'

consigliabile restare al di sotto dell'85% della massima frequenza cardiaca, monitorandola con un cardiofrequenzimetro. E' molto importante monitorare la propria frequenza cardiaca poiché permette di ottimizzare il proprio allenamento a seconda delle proprie caratteristiche corporee sul piano fisico.



L'**allenamento aerobico** è senza dubbio quello più indicato per smaltire il grasso in eccesso, poiché, nel corso del tempo in cui lo si pratica, è quello che permette di bruciare una maggiore quantità di calorie. §§§googlemean§§§ L'approccio a questo tipo di attività fisica deve essere assolutamente





graduale, specie per i soggetti in sovrappeso o particolarmente abituate all' **ipocinesi**, poiché il loro muscolo vitale (il cuore) richiede particolare attenzione per adeguarsi al nuovo stile di vita, oltre che il tempo necessario per evitare rischi all'organismo.

Detto ciò, possiamo ora delucidare le principali differenze tra un allenamento aerobico e uno **anaerobico**. Il primo di questi viene svolto in presenza di ossigeno, il secondo, al contrario, viene svolto in assenza di **ossigeno** producendo **acido lattico**. La presenza o l'assenza di ossigeno è da considerarsi in relazione al tipo di sostanza usata come fonte energetica primaria dall' **apparato muscolare** nel corso dell'attività fisica.

Le fonti energetiche primarie utilizzate dall'organismo durante un allenamento aerobico sono principalmente i **grassi**, mentre, le fonti energetiche primarie utilizzate nel corso di un allenamento anaerobico le fonti energetiche primarie utilizzate dall'organismo sono il **glicogeno**, sito nei muscoli, e, in un secondo momento, utilizza le riserve di grasso a disposizione.

Altra sostanziale differenza tra un allenamento aerobico e uno di anaerobico è la diversa durata ed intensità: l'allenamento aerobico è incentrato principalmente sulla lunga durata e sulla resistenza, l'allenamento anaerobico, invece, si concentra sulla intensità dello sforzo fisico e sulla potenza impiegata.

Sostanzialmente, l'allenamento anaerobico si basa soprattutto su sforzi intensi di durata limitata, inferiore a 10 minuti. Le attività meglio rappresentative dell'allenamento anaerobico sono il body building e gli sprint.

A seconda del risultato che si vuole ottenere, si effettuano delle serie molto intense oppure delle serie con un numero di ripetizioni dell'esercizio meno intenso. In ogni caso, entrambi portano ad una **ipertrofia muscolare**, ovvero ad una crescita dei muscoli; proprio per questo motivo, spesso, si consiglia alle donne e a tutti coloro che vogliono [dimagrire](#) di non praticare questo tipo di attività.

Al contrario, per ottenere una crescita consistente è necessario sottoporsi ad un allenamento specifico e molto intenso, solitamente associato ad una **dieta iperproteica**.

Francesca Brigida§§§googleend§§§

