Capacità aerobica

martedì 07 febbraio 2006

Ultimo aggiornamento giovedì 27 dicembre 2018

Rispetto alla resistenza aerobica, la capacità aerobica si colloca ad un livello superiore e rappresenta quindi uno stimolo che qualifica il proprio livello di resistenza.

Gli allenamenti che migliorano la capacità aerobica sono: la corsa a ritmo medio, la corsa in progressione, il corto veloce. In definitiva si corre sempre abbastanza a lungo, ma ad un'intensità un po' più sostenuta. In termini semplicistici la capacità aerobica è la "tenuta" ad andature veloci. L'allenamento per la capacità aerobica migliora l'efficienza dei muscoli nell'utilizzo dell'ossigeno, dell'impiego degli acidi grassi, si producono più mitocondri (le "centraline" dei muscoli fondamentali per la produzione di energia a livello aerobico).

Nei testi di fisiologia, soprattutto nella cultura anglosassone, si fa riferimento alla capacità aerobica con un significato diverso da quello appena descritto (utilizzato invece molto dagli allenatori), riferendosi invece ad un livello di rendimento fisico che spazia fino al massimo consumo di ossigeno (ed in questo caso si prende in causa anche il meccanismo anaerobico).

Fonte: www.orlandopizzolato.com