

Prepariamo la Stagione perfetta

Ombretta Ugolini



Prepariamo la Stagione perfetta

Ogni volta che incontriamo dei colleghi, nei Convegni o nelle riunioni associative, ci troviamo sempre più malconci: quasi tutti abbiamo dolori alle ginocchia, ai polsi, ai gomiti, alla schiena, al collo, ai talloni... Giovani e anziani, femmine e maschi, nomadi e stanziali, gru e non gru, 10 e 12 favi, piccoli e grandi numeri allevati..., tutti siamo a pezzi!

Così, doloranti e ammaccati, ci guardiamo con facce rassegnate, e ci diciamo che un inverno di riposo sul divano ci guarirà...

Invece il riposo sul divano non ci guarirà, anzi in molti casi farà più male che bene.

Per prepararci alle stagioni più pesanti non serve il riposo sul divano, serve l'allenamento.

L'allenamento deve partire in inverno, prima che inizino gli sforzi continui, e deve proseguire il più possibile anche in piena stagione.

Come prepararsi alla stagione è uno dei temi del libro.

Ma questo libro ci fa capire anche come non dobbiamo piegarci o sollevare pesi, ci fa capire cosa sono i muscoli e i tendini, il collegamento tra cibo e sforzo, tra respiro e fatica; ci presenta più di cento esercizi con foto per preparare una Stagione perfetta; ci spiega perché nascono i dolori, le infiammazioni, come distinguere i vari dolori, come affrontare un dolore, il ghiaccio o il caldo, lo stretching prima e dopo, le polsiere e gli altri ausili che ci aiutano in un momento critico....

Questo libro è nato nel contesto apistico, ma è utilissimo e adatto anche per le altre professioni.

Tutti, da chi lavora seduto dietro una scrivania a chi guida da mattina a sera, da chi sta sempre in piedi a chi si arrampica a chi intonaca, tutti dovrebbero preparare il corpo agli sforzi, tutti dovrebbero conoscerlo per non farsi male e sapere come aiutarlo quando il male arriva.

L'autrice

Ombretta Ugolini è nata a Bergamo nel 1979. Si è laureata in Conservazione dei Beni Culturali, ma lo sport è sempre stato protagonista della sua vita. Tra palestre e piscine, dal triathlon è arrivata al ciclismo professionistico, trasformando una passione in lavoro. Con l'obiettivo, ora realizzato, di aprire una palestra e uno studio massoterapico con suo marito, ha ripreso gli studi in Massofisioterapia, ampliando un percorso formativo iniziato molti anni prima.

Amante degli animali, espressione d'arte di Madre Natura, nella sua famiglia è entrato un po' di tutto: dai gatti alle tartarughe, dagli insetti stecco ai bachi da seta... le api non potevano mancare! Dotata di molto entusiasmo e pochissimo senso della misura, due alveari sono diventati quattro, sette, sedici, trenta, ottanta... una piccola azienda familiare!!



Il curatore

Andrea Raffinetti, tecnico apistico Aspromiele, redattore di l'apis rivista di apicoltura.



Prezzo € 25,00

Prepariamo la Stagione perfetta

Testo, foto e disegni di Ombretta Ugolini

Tutti i diritti riservati.

È vietata la riproduzione anche solo parziale dei contenuti e delle immagini,
con qualsiasi mezzo, tecnica o strumento.

Progetto grafico: Graziana Garbeni
Stampa: Grafiche Canepa

www.lapisonline.it

Finito di stampare in Italia nel mese di novembre 2021

*“Alle Donne Apicoltrici,
le uniche in grado di recuperare, quasi
contemporaneamente, uno sciame su un albero,
i figli a scuola e qualcosa da mettere in tavola!”*

Indice

6	PREFAZIONE di <i>Andrea Raffinetti</i>
7	PRESENTAZIONE
8	PARTE PRIMA Come arrivare indenni a fine stagione <i>Introduzione alla prima parte - la redazione di l'apis</i>
9	Fisioterapia per apicoltori <i>Ovvero come arrivare indenni a fine stagione</i>
9	Anche l'apicoltore è un Superorganismo
10	Da Superorganismo a Supereroe
11	Come diventare un Superapicoltore!
13	Troppo riposo invernale non ha aiutato!
15	PARTE SECONDA Come funziona il nostro Superorganismo <i>Introduzione alla seconda parte</i>
16	Cenni di Anatomia: come è fatto un muscolo
16	Come funziona un muscolo
17	I Tipi di fibra muscolare
18	Le Contrazioni muscolari
18	Muscoli Agonisti e Antagonisti
19	L'Invecchiamento muscolare
19	Il Miocardio e il Diaframma
20	<i>I Crampi</i>
21	I Sistemi Energetici: come il muscolo ricava energia
21	Sistema Anaerobico Alattacido
21	Sistema Anaerobico Lattacido
22	Sistema Aerobico
22	Dalla Teoria alla Pratica
23	<i>Il Dolore muscolare</i>
24	Perché lo Sport rende Felici! Endorfine e Ormoni nell'allenamento
24	La produzione di Endorfine
24	"Fight or Flight": combatti o scappa
25	Fare sport è bello!!!
25	Luce e Cibo: l'influenza sul sistema ormonale e nervoso
26	<i>Lo Sport al femminile</i>
26	GH-ormone della crescita, Cortisolo e allenamento
28	Insulina e Glicemia: il ruolo nell'allenamento e nei lavori di fatica
29	<i>Indice glicemico e indice insulinico</i>
30	Alimentazione: i nutrienti e il loro valore per l'allenamento
30	Protidi
31	Glucidi o carboidrati
31	<i>La Crisi di fame</i>
33	Lipidi o grassi
33	<i>I Frigoriferi di emergenza</i>
34	Acqua
35	Vitamine e Sali minerali

37	PARTE TERZA I principi base dell'Allenamento <i>Introduzione alla terza parte</i>
38	I Principi base dell'Allenamento
38	Riscaldamento
38	Il Riscaldamento muscolare e articolare
38	Lo Stretching dinamico
39	Il Riscaldamento cardiorespiratorio
40	<i>ESERCIZI DI STRETCHING DINAMICO</i>
42	Allenamento
42	La Supercompensazione
44	L'Allenamento cardiorespiratorio
45	Il Cardiofrequenzimetro
46	Il Diaframma toracico
46	Le Soglie di frequenza cardiaca
49	Il Cross-Training
50	L'Allenamento mentale
51	Defaticamento
51	L'Importanza di defaticare
51	Metabolismo basale e consumo calorico
52	Lo Stretching statico
53	<i>ESERCIZI DI STRETCHING STATICO</i>
56	Fisioterapia per apicoltori <i>Ghiaccio, Stretching e Apicoltura</i>
56	Dal farmaco al ghiaccio
56	La Crioterapia
57	Il ghiaccio come antinfiammatorio
58	Il ghiaccio come miorellassante
58	Quando usare il freddo e quando il caldo
58	L'importanza dello stretching
58	Stretching e elasticità
60	Stretching e "effetto pompa"
60	Stretching, ghiaccio e apicoltura!
61	Vademecum per apicoltori
63	PARTE QUARTA Prepariamo la Stagione perfetta <i>Introduzione alla quarta parte</i>
66	WORKOUT CASALINGO
67	Workout casalingo: la palestra a casa
67	La Forza massimale
67	La Forza resistente
68	La Forza veloce
68	L'Ipertrofia muscolare
68	La Programmazione di un allenamento
70	<i>ESERCIZI PER IL WORKOUT CASALINGO</i>
74	<i>Scheda settimanale</i>

75	CICLISMO
76	L'Attrezzatura
77	Le Ripetizioni per minuto
78	Le Abilità nella guida
78	Metodi di Allenamento
81	<i>ESERCIZI PER I CICLISTI</i>
84	NUOTO
85	Imparare a gestire l'acqua
86	La Fisica del nuoto
88	La Resistenza dell'acqua
89	L'Attrezzatura
89	L'Allenamento in piscina
91	<i>ESERCIZI PER NUOTATORI</i>
94	CORSA A PIEDI
95	Perché saltare la corda fa bene
96	Come iniziare a correre
97	La Tecnica di corsa
98	Il Corridore esperto
100	<i>ESERCIZI PER CORRIDORI</i>
103	PARTE QUINTA Fisioterapia per apicoltori
	<i>Introduzione alla quinta parte</i>
104	Fisioterapia per apicoltori
	<i>Dalla Ginocchiera al Mal di schiena: la stagione è iniziata</i>
104	Un aiuto per ridurre le fatiche
104	Usare, non abusare!!
105	Il Mal di schiena: dalla cervicale alla sciatica
105	Protrusioni e Ernie del disco: cause e conseguenze
107	Lombalgia, Dorsalgia e Cervicalgia
108	Preserviamo la nostra schiena!
109	<i>Le "ApicoltorITI" dell'arto superiore</i>
109	L'incubo di tendiniti e borsiti
110	Le Spalle non sono indistruttibili!
111	Tendinite della cuffia dei rotatori
111	Tendinite capo lungo del bicipite
111	Il gomito del tennista/apicoltore!
112	Le Mani e i Polsi: dalla sindrome di De Quervain al Tunnel carpale
113	Le "ApicoltorITI"
114	<i>Le "ApicoltorITI" dell'arto inferiore</i>
114	Ginocchio: Meniscopatia, Lesione legamentosa, Ginocchio del saltatore, Ginocchio della lavandaia, Zampa d'oca
116	Caviglia e Piede: Distorsione, Fascite plantare, Tendinopatia achillea

PREFAZIONE

Questo libro è stato per me un cammino appassionante, in un luogo mai conosciuto, mi spiace che sia terminato.

Ombretta è stata una bella novità, mi ha incuriosito e poi coinvolto.

Ha la battuta pronta, è preparata, fa correre il cervello come voleva corresse la sua bicicletta.

È determinata, metodica e intelligente, questo le permette di vivere serenamente i disagi della montagna.

In montagna non deve badare solo a sé stessa, ha molti alveari e 3 figli, i cani e i gatti e le oche, e ha un marito con cui lavora metà giornata nel loro studio di fisioterapia.

In passato ha studiato arte e ha il dono del disegno.

L'apicoltore mio amico Alessandro Piemontesi, quando gli ho parlato di questo libro, mi ha detto che l'apicoltura e il Giro d'Italia sono attività simili. In apicoltura per molti mesi con un lavoro costante si prepara il primo raccolto che sarà determinante per il risultato finale stagionale. Anche nel Giro d'Italia per molte tappe di pianura con un lavoro costante si prepara la scalata in montagna che sarà determinante per il risultato finale dell'intera gara.

Andrea Raffinetti

PRESENTAZIONE

Questo libro nasce per caso, nasce da un'idea, nasce da una mail scritta quasi un anno fa alla redazione di l'apis per l'assoluta certezza che lo sport debba essere parte della vita di ognuno di noi, bambino o adulto, apicoltore professionista o amatoriale... di chiunque si voglia avvicinare per necessità, curiosità o passione a una pratica sportiva.

Buona sera redazione,
scrivo per proporvi una nuova possibile piccola rubrica su l'apis, rivista che ovviamente leggo e apprezzo.
Sono un'apicoltrice con una piccola azienda, partita da poche famiglie, che piano piano è cresciuta diventando un secondo lavoro.
In realtà però sono una fisioterapista; io e mio marito, entrambi ex ciclisti professionisti, abbiamo uno studio fisioterapico.
Spesso ci rendiamo conto della mancanza assoluta di cultura del movimento, di una percezione di sé, del proprio corpo, dei danni o benefici di far fatica! Addirittura chi ci governa ha messo in ultimo piano qualunque sport, da anni ormai trascurato anche nelle scuole, non capendo che l'attività motoria è condizione indispensabile perché ci possa essere salute mentale e fisica.
Per questo vorrei proporvi una rubrica che potrebbe avere un titolo quale "Dalla Patologia apistica a quella umana".
Non pensavo certo a nulla di scientifico, fuori luogo e borioso, ma qualche osservazione, qualche consiglio spicciolo... quale apicoltore non ha mai avuto mal di schiena? E un po' di epicondilite al gomito dopo una stagione di telaini ispezionati? A quanti basterebbe un po' di ghiaccio e capire che lo stretching non serve solo ai vegani che fanno yoga e non sempre comprendono noi apicoltori!!!
Convinta che possa essere d'aiuto, o quanto meno motivo di riflessione e interesse, per quanto poche righe su una rivista non di settore rivolte a un pubblico non competente non possano certo essere risolutive, ma almeno incuriosire e rendere maggiormente consapevoli!
La salute delle api dipende anche dalla salute dell'apicoltore!!!

La proposta, accolta con entusiasmo dalla redazione, ha dato vita a 5 articoli che ritroverete nel libro, in cui ho cercato brevemente di spiegare quanto l'attività fisica, fondamentale per ognuno, è imprescindibile per gli apicoltori, soggetti a stress fisici importanti. Gli articoli riguardano sostanzialmente le patologie più comuni riscontrabili in un apicoltore, come prevenire o rieducare un infortunio lavorativo.

Questo libro dà l'opportunità di completare il percorso iniziato negli articoli, ampliando la conoscenza del nostro Superorganismo e aggiungendo esercizi a corpo libero e allenamenti specifici per discipline facilmente praticabili da chiunque: ciclismo, nuoto, corsa a piedi, sperando che lo Sport, da necessità, diventi passione!!

Ombretta

Come arrivare indenni a fine stagione



Quando è arrivata alla redazione di l'apis la mail di Ombretta, abbiamo deciso di capire cosa avesse in mente questa apicoltrice ex ciclista agonista, e le abbiamo fatto una telefonata. Non è stato facile parare l'ingente flusso di parole e idee che strabordavano dalla bocca di Ombretta, ma alla fine di questa telefonata tempestosa abbiamo capito che era una buona idea quella di una rubrica su come nascono i malanni fisici e su come affrontarli.

Prendono così vita i primi articoli pubblicati su l'apis, che hanno subito un notevole riscontro tra gli apicoltori e anche tra i loro amici non apicoltori, perché i malesseri fisici capitano un po' a tutte le professioni, non solo a noi...

Dal secondo articolo cominciano ad arrivare alla redazione complimenti e quesiti, ad esempio:

- ✉ *Finalmente un articolo che parla della mia spalla e non soltanto delle api, mancava!*
- Ho più di un'ernia, il mio medico mi dice che posso solo cambiare lavoro, ma che lavoro, l'apicoltura è la mia vita. Questo articolo mi ha dato speranza.*
- 📧 *Mio padre sessantenne non riesco a convincerlo a non piegarsi a 90 gradi per pulire i fondi di lamiera. Può per favore terrorizzare mio padre nel prossimo articolo? Facendogli capire che così rimarrà bloccato... Non mi ascolta...*
- Ho scoperto perché mi fanno sempre male i gomiti, non dormo la notte, e chi sapeva che erano quei dannati telaini? Mia moglie aveva ragione una volta tanto che è questo lavoro che ci ammazza!*
- ✉ *La brava fisioterapista che scrive fa anche visite domiciliari? Di che città è? Vorrei contattarla per un problema che ho a entrambe le ginocchia*

Soddisfatti per il successo della rubrica di Ombretta, le abbiamo proposto di ampliare l'argomento in un libro, affrontando il tema della preparazione alla Stagione perfetta, per provare a evitare i malanni fisici che più o meno tutti incontriamo nella nostra vita professionale.

La redazione di l'apis

Perché lo sport rende felici! Endorfine e Ormoni nell'allenamento

Esattamente come una colonia d'api, anche le funzioni del nostro organismo sono governate dalla produzione di determinati ormoni. Capire quanto sia importante il ruolo che svolgono può essere di fondamentale importanza per dare il giusto valore allo sport; lo sport non è solo migliorare le prestazioni fisiche, per alzare più melari, per avere meno mal di schiena o per essere più belli!! **Lo sport fa vivere meglio, perché ci fa sentire meglio!**

La produzione di Endorfine

L'attività sportiva, soprattutto le attività aerobiche come corsa, bici, nuoto, stimolano la produzione di **Endorfine**. Le endorfine sono sostanze chimiche prodotte dal cervello con una struttura simile alla morfina e altre molecole derivanti dall'oppio, vanno a legarsi a recettori del sistema nervoso, **augmentando la tolleranza al dolore e migliorando l'umore**. Durante situazioni stressanti il nostro organismo si difende rilasciando endorfine per affrontare la situazione di disagio, un'allenamento per il nostro corpo è letto come un evento traumatico esterno e si organizza per affrontare cosa può accadere. **Il nostro corpo non sa che correremo solo per mezz'oretta**, magari con le cuffie nelle orecchie ascoltando musica!

"Fight or Flight": combatti o scappa

Il nostro corpo conserva una memoria atavica per cui interpreta qualunque **evento stressante** come una **forma di pericolo**, non sa che iniziamo a correre per diletto, potremmo essere inseguiti da una tigre dai denti a sciabola! Quindi ci rende **euforici** perché la paura non ci blocchi e **non ci fa sentire dolore** per scappare o combattere. Non vi siete mai chiesti come i guerrieri potessero affrontare simili fatiche e continuare a combattere anche se feriti?!

Per lo stesso motivo durante l'attività fisica aumenta la produzione di "**ormoni dello stress**", **Adrenalina e Noradrenalina**. Tutti abbiamo provato l'effetto dell'adrenalina dopo uno spavento o una forte emozione: aumenta la **gittata cardiaca**, ossia la quantità di sangue che viene pompata dal cuore ogni minuto, aumentando così la quantità di sangue che arriva ai muscoli e ai polmoni... il "**batticuore**"!!

Questi ormoni agiscono anche sul metabolismo, in particolare favorendo la **messa in circolo del glucosio** da parte del fegato e degli **acidi grassi** da parte delle cellule adipose. **La concentrazione di questi ormoni nel sangue è tanto più elevata quanto maggiori sono la durata e, soprattutto, l'intensità dello sforzo.**

Il nostro corpo non sa che iniziamo a correre per diletto, potremmo invece essere inseguiti da una tigre dai denti a sciabola!



ESERCIZI DI STRETCHING DINAMICO

