


[HOME](#)
[RASSEGNA STAMPA](#)
[SPORTSHOP](#)
[SPORTBOOK](#)
[CONTATTI](#)

LE TUE SCARPE DA SWIMRUN

17/12/2020 | Moda e Accessori, News, Sportshop



UN FEDELE ALLEATO ANCHE LONTANO DALLE GARE DI SWIMRUN

Enrica Tomei, swimrunner, ci racconta come allenarsi durante le vacanze in maniera produttiva con l'equipaggiamento da swimrun: le scarpe Tempest di Vivobarefoot con suola Michelin, Gps e pull buoy

Resilienza, adattamento, metterci testa oltre che gambe, sono tutte parole che spesso troviamo nel vocabolario di uno sportivo. Parole e sensazioni che in questo 2020 così incerto abbiamo dovuto adattare alla vita di tutti i giorni. Abbiamo incontrato Enrica Tomei, swimrunner, che ci ha raccontato di come ha vissuto e sta vivendo questo periodo lontano dalle gare, ma non dalle sue passioni, facendo diventare le difficoltà spunti per migliorarsi.



Spot

Categorie

- atletica
- Attrezzature
- automobilismo
- baseball
- Calcio
- canotaggio
- Ciclismo
- Eventi
- Football Americano
- ginnastica ritmica
- Golf
- Hockey
- In evidenza
- Ippica
- Judo
- Karting
- Lotta
- maratona
- Moda e Accessori
- motociclismo
- Narrativi
- Nautica
- News
- Nuoto
- Pallacanestro
- pallamano
- pallanuoto



Enrica ha iniziato a utilizzare attrezzi per gli allenamenti funzionali e apprezzare spazi mai considerati prima come il giardino condominiale e il parco sotto casa. Ha riscoperto gli esercizi di tecnica di corsa che, per sua ammissione, troppo spesso vengono tralasciati dai runner, ma sono importantissimi. *“Col tempo ho imparato sulla mia pelle che non è sufficiente correre e basta. Anche se non si aspira ad andare alle Olimpiadi non significa che non ci si debba preparare con cura, anzi forse per noi atleti non professionisti questa regola vale ancora di più. È fondamentale migliorare le proprie prestazioni e soprattutto cercare di evitare fastidiosi infortuni che potrebbero impedirvi di praticare la corsa quando non ci saranno limiti spazio-temporali. Ho inserito così esercizi propriocettivi e andature per i quali ho continuato a utilizzare le mie fedeli compagne: le Vivobarefoot ESC Tempest con suola Michelin che si prestano tantissimo grazie al loro drop 0 e la suola Michelin, studiata specificatamente per andarsi ad adattare alla forma del piede nel modo più naturale possibile”.*

Abbiamo chiesto a Enrica come trascorrerà queste vacanze un po' insolite e ci ha confessato di sperare di trovare qualche pettorale per le gare del 2021 sotto l'albero e quindi continuerà ad allenarsi. Ma come? *“Ormai ho imparato a lavorare più sulla qualità che quantità inserendo nella mia routine settimanale uno dedicato totalmente alla tecnica. Comincio sempre con qualche chilometro di riscaldamento e poi eseguo con un'alternanza di 45 sec di lavoro e 30" di recupero questa selezione di andature: camminata sul tallone, camminata sull'avampiede, skip alto, medio e basso, calciata indietro, skip gamba singola (dx e sx), calciata gamba singola (dx e sx), pinocchetto, doppio impulso, passo incrociato, saltelli alternati ed infine dai tre a cinque allunghi da cento metri a tutta.”*

Enrica per questi esercizi utilizza le sue scarpe Vivobarefoot: *“Perfette per sentire il piede negli esercizi di tecnica: massimo grip per affrontare diverse superfici, sia asciutte - asfalto, pista, sabbia - sia bagnate con la garanzia di avere flessibilità, protezione e percezione del piede. In più, un aspetto non trascurabile è anche quello della sostenibilità, a cui personalmente tengo tantissimo. Il tallone è prodotto con la schiuma “bloom” a base di alghe con la doppia funzione di ammortizzazione sui sentieri quanto di galleggiamento in acqua, un aiuto in gara o allenamento e un altro alla natura. Inoltre sono realizzate senza utilizzare prodotti di origine animale e riutilizzando i rifiuti di plastica”.*

pallavolo
paraolimpici
Pugilato
Rugby
Scherma
Sci
Sci fondo
Softball
Sport
Sportbook
Sportshop
Taekwondo
Tennis
Tennis Tavolo
Tiro a segno
Tiro con l'Arco
Tuffi
Uncategorized
vela
windsurf

Le ultime news

Campionati Italiani
Ciclocross Lecce
2021
La Barolo &
Barbaresco
Academy riparte a
dicembre con le
lezioni on-line
Dolomiti Energia
Trentino nel Gruppo
F di Top 16
LE TUE SCARPE DA
SWIMRUN
LAFUMA PRESENTA
IL PARKA CHE
NASCE DALLE
BOTTIGLIE DI
PLASTICA