



LE TUE SCARPE DA SWIMRUN: 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

milano, 18/12/2020 (informazione.it - comunicati stampa - sport)

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.

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 impedirci 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".

Segui i comunicati stampa su



In evidenza



- Golden Falcon Acquisition Corp. annuncia il prezzo della sua offerta pubblica iniziale aumentata, del valore di 300 milioni di dollari

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), pinocchietto, 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".



Per maggiori informazioni

Sito Web

<https://soles.michelin.com>

Ufficio Stampa

Simone Galli

 [Gonuts Communication \(Leggi tutti i comunicati\)](#)

Via Cosimo del Fante 10

20122 Milano

s.galli@gonutscommunication.it

02 87030105

Allegati

[image2.jpeg](#)

[Michelin Swimrun Vivobarefoot_1.pdf](#)

[Note su informazione.it](#)

[Proponi/Rimuovi una fonte](#)

[Le notizie sul tuo sito](#)

[Come contattarci](#)

[Tutela della privacy](#)

[Sviluppo Web/App](#)

Publicato da Informazione.it srl

P.I./C.F. 01982050500

- Banking Cloud di Moody's Analytics si aggiudica altri due premi
- Spotify sarà lanciato nella Corea del Sud nel primo semestre del 2021
- Personalis annuncia il lancio di NEOPS™, un biomarcatore composito basato sui neoantigeni per la predizione della risposta alle immunoterapie oncologiche
- Weta Digital dà il benvenuto nel Consiglio di amministrazione a tre alti dirigenti di grande distinzione nel settore e apre due sedi in California

I comunicati stampa sul tuo sito

comunicati widget

Se lo desideri puoi pubblicare i comunicati stampa presenti su [informazione.it](#) sul tuo sito. **Scopri come...**