

LE SCARPE TEMPEST DI VIVOBAREFOOT CON SUOLA MICHELIN PER RIMANERE ALLENATI

Le scarpe Tempest di Vivobarefoot con suola Michelin per rimanere allenati **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. 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". 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".

[LE SCARPE TEMPEST DI VIVOBAREFOOT CON SUOLA MICHELIN PER RIMANERE ALLENATI]