



RP FASHION & GLAMOUR NEWS

la rivista online che Racconta e Propone moda, mode, tendenze e ...

TENDENZE

Le tue scarpe da swimrun: un fedele alleato anche lontano dalle gare

Date: dicembre 26, 2020

0 Commenti

Riceviamo e pubblichiamo

Enrica Tomei, swimrunner, ci racconta come allenarsi 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. **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.



NOI DI RP FASHION & GLAMOUR NEWS







RP Fashion & Glamour News è la rivista online che racconta e propone sensazioni, esperienze, punti di vista, emozioni legate a tutto quanto fa "fashion" e "glamour". Tutto quanto fa moda, tutto quanto fa tendenza e RP Fashion & Glamour News vuole raccontare questo.

Metti mi piace alla pagina

Facebook per rimanere sempre aggiornato...

<https://www.facebook.com/rpfashionglamournews/>

CATEGORIE

-  [A tu per tu \(28\)](#)
-  [A tu per tu tre domande a... \(2\)](#)
-  [Angolo del benessere naturale \(113\)](#)
-  [Appunti Musicali \(1.511\)](#)
-  [Arte Culinaria \(112\)](#)
-  [Aspiranti Modelle \(50\)](#)
-  [Calendario 2020 \(14\)](#)
-  [Cultura Arte e Spettacolo \(1.652\)](#)



“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”.

Enrica ci ha confessato che ha sperato di trovare qualche pettorale per le gare del 2021 sotto l'albero e quindi ha continuato 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”.*

- [Eventi & Manifestazioni \(989\)](#)
- [FAI - I luoghi del cuore 2018 \(88\)](#)
- [Il ritorno della Capra Enoica \(116\)](#)
- [L'angolo del tifoso \(4\)](#)
- [La Foto della Settimana \(123\)](#)
- [La notizia della Sera \(102\)](#)
- [Moda & Mode \(429\)](#)
- [Modelle, fotografi e... \(30\)](#)
- [Non solo Misteri \(17\)](#)
- [Notizie & Comunicati \(996\)](#)
- [Passione... Amatoriale \(12\)](#)
- [Pensieri da viaggiatore: viaggi e turismo \(525\)](#)
- [Racconti e Poesie \(56\)](#)
- [Riflessioni \(104\)](#)
- [Roby Sing & Song \(47\)](#)
- [RP Consiglia \(70\)](#)
- [RP Event \(118\)](#)
- [Tendenze \(289\)](#)
- [The Tatler \(36\)](#)
- [Uncategorized \(14\)](#)

CERCA

