



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

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”.*

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"*.



About Soles by Michelin

JV International è il partner strategico scelto da Michelin per la progettazione, lo sviluppo e la produzione di soles high-performance a brand Michelin. JV International ha sede in Italia, con headquarters nei pressi di Como e design & product development center a Verona. In Cina, il quartier generale è a Hong Kong, a cui si aggiunge un sito produttivo e un centro R&D. La struttura italiana si occupa della realizzazione del piano strategico, gestendo lo screening delle tecnologie, l'indirizzo della R&D, lo sviluppo del design, la gestione delle relazioni con i partner e le attività di marketing e comunicazione a brand Michelin. (www.michelin-lifestyle.com)

About Michelin

Fin dalla sua fondazione, nel 1889, la missione di Michelin è quella di contribuire al progresso della mobilità di beni e persone attraverso la produzione e la commercializzazione di pneumatici per tutti i tipi di veicoli, dalle due ruote alle macchine movimento terra. Inoltre, Michelin accompagna il viaggiatore con un'ampia gamma di carte e atlanti stradali, guide turistiche, guide alberghi-ristoranti, il sito Internet viamichelin.it e app e sviluppa materiali ad alta tecnologia per l'industria della mobilità. Il Gruppo, la cui sede si trova a Clermont-Ferrand (Francia), è presente in 170 Paesi e ha 69 siti produttivi che hanno prodotto 200 milioni di pneumatici (2019). Vi lavorano oltre 127.000 persone. Il suo Centro di Tecnologia, cuore del settore di Ricerca e Sviluppo, ha sedi in Europa, America del Nord e Asia. Michelin investe circa 687 milioni di euro l'anno in Ricerca e Sviluppo, strategia alla base di tutte le sue innovazioni. (www.michelin.it)

Contatto stampa: **GoNuts Communication**

Giorgia Vitali • g.vitali@gonutscommunication.it
Arianna Bianchini • a.bianchini@gonutscommunication.it

soles.michelin.com