

## Team MP: Mike Maric, Luca Pizzini e Giacomo Carini. Quando lo stile è tutto

*Il Team MP Michael Phelps promuove il bel nuoto all'Harbour Club*

Milano – settembre 2019

“MP” è il marchio, che nasce nel 2015, di Michael Phelps, il nuotatore più medagliato di tutti i tempi. La sua linea di articoli tecnici da nuoto dotati di tecnologie esclusive è dedicata ai nuotatori più esigenti che non intendono scendere a compromessi sulle prestazioni. Creare le tecnologie più avanzate per ottenere prestazioni insuperabili e garantire il massimo del comfort a chi, in acqua, si allena, si diverte, vive. Su quest'onda è nato il Team MP, il team di atleti professionisti supportato da MP Michael Phelps. Il team italiano è composto dai nuotatori Luca Pizzini, specializzato nello stile Rana e Giacomo Carini nel Delfino. Agli atleti del Team MP si aggiunge anche “Lo scienziato del respiro” Mike Maric che durante l'incontro con i giornalisti di settore ha tenuto uno speech sul respiro e sul 5° stile che viene effettuato nella fase di apnea. Dopo lo speech introduttivo abbiamo provato i prodotti di MP Michael Phelps (costume – occhialini – cuffia) nella sessione di nuoto con gli atleti del Team MP che hanno dato suggerimenti e dimostrazioni sugli stili di ciascun nuotatore. Eccoli in dettaglio:

### **Luca Pizzini: RANA**

Luca è atleta della nazionale di nuoto specializzato nei 200 rana. Ha vinto 2 bronzi europei, due semifinali mondiali di cui un 9° posto, una semifinale olimpica e 7 titoli italiani assoluti. Nel 2019 l'ingresso nel Team MP Michael Phelps e il podio al Trofeo Città di Milano lo scorso marzo.

*«Il mio stile è molto tecnico e quindi prevede un allenamento meticoloso in ogni sua parte, dalla prima bracciata all'ultima spinta con le gambe che ti permettono di avanzare, proprio come una rana fa in uno stagno».*

In assoluto lo stile più tecnico dove un piccolo errore influisce molto sul rendimento globale. L'esecuzione tecnica dello stile rana conta di 5 fasi e prevede 5 propulsioni che devono essere effettuate in immediata successione e mai in sovrapposizione una alle altre. Dalla prima parte della bracciata, all'utilizzo del corpo, la gambata, che contribuisce alla propulsione di più rispetto che la bracciata, e lo scivolamento, il riposizionamento del corpo “in pausa” che determina una streamline quanto più idrodinamica possibile.

### **Giacomo Carini: DELFINO**

*«Il mio idolo indiscusso è Michael Phelps. È il campione che più stimo in assoluto», ha dichiarato il nuotatore ventunenne di Piacenza specializzato nei 200 delfino. Nella sua pur breve carriera ha già conquistato 11 Titoli Italiani Giovanili e 2 Titoli Italiani Assoluti. Nel 2016 ha spuntato il nuovo Record Italiano nei 200 metri delfino quando era ancora un cadetto, con il tempo di 1'55'48 e nel 2017 ha abbassato ulteriormente il Record Italiano con il tempo di 1'55'40. «Il delfino è parte di me. Pur essendo lo stile più difficile da nuotare, le mie caratteristiche lo prediligevano. Mi alleno assieme al mio allenatore Gianni Ponzanibbio attraverso ripetute in massimo consumo di ossigeno, facendo però molta attenzione a non appesantire la nuotata».*



### **Mike Maric: 5° STILE**

Già campione mondiale di apnea, oggi medico e docente universitario, affianca la ricerca con la metodologia di allenamento nello sport. Collabora con i più forti nuotatori italiani e non solo, da Federica Pellegrini a Gregorio Paltrinieri proprio lavorando sulle tecniche di respirazione e il miglioramento della subacquea nel nuoto. *«La respirazione è il primo fabbisogno fisiologico necessario alla sopravvivenza ed è oggi anche il più sottovalutato. Proprio per questo motivo mi dedico a questo aspetto migliorando la consapevolezza del tuo respiro, insegnandoti le basi mediche e scientifiche di una respirazione corretta e funzionale».*

Quest'ultima, svolta appunto in apnea, viene chiamata 5° stile in quanto rappresenta un momento delicato su cui si riesce a lavorare nell'incremento della performance stessa. Per tale motivo necessita di una preparazione specifica unendo sia la capacità respiratoria, sia la stessa mobilità diaframmatica, snodo fondamentale per sviluppare il cosiddetto Kick Dolphin che permette al nuotatore di incrementare velocità. *«Se da una parte l'apnea gioca un ruolo fondamentale, dall'altra bisogna ricordarsi che la gestione del respiro permette la gestione di questa fase delicata soprattutto nell'ultima virata e non solo».*



[Clicca per il download delle immagini](#)

### **A proposito dell'Harbour Club**

Lo spazio polifunzionale milanese è entrato a far parte dell'Aspria Collection che, con i suoi club, Spa e hotel, è oggi al servizio di oltre 35.000 soci. Aspria è un gruppo prestigioso e pluripremiato che riunisce i migliori club privati di sport, di benessere e la famiglia, hotel e centri Spa in tutta Europa: Bruxelles, Berlino, Amburgo e Hannover e Milano. Quest'ultimo centro è caratterizzato da un'offerta di grande qualità, con servizi personalizzati per rispondere alle esigenze di ciascun socio. Tra il 2001 e il 2012 Aspria è cresciuta a otto club, incorporando, inoltre, l'offerta alberghiera ad Amburgo, Hannover, Berlino e ad Aspria Royal La Rasante a Bruxelles.

### **MP Michael Phelps designed by Aqua Sphere**

Aqua Sphere, leader nella produzione di attrezzature da nuoto per la ginnastica acquatica, il triathlon e il nuoto amatoriale, ha lanciato il marchio "MP" in collaborazione con Michael Phelps, il nuotatore più premiato di tutti i tempi. Il marchio MP presenta una nuova linea di articoli tecnici da nuoto dotati di tecnologie esclusive e dedica ai nuotatori più esigenti che non intendono scendere a compromessi sulle prestazioni.

Per saperne di più: [www.michaelphelps.com/it](http://www.michaelphelps.com/it)