

# Parkour – Riscaldamento: Messa in moto

L'obiettivo è di segnalare al corpo che l'allenamento sta per iniziare. Il riscaldamento prepara ad affrontare gli esercizi di mobilizzazione che seguono.



Una piccola corsa leggera intervallata da esercizi semplici è la forma più adatta in questa fase. Esempi di esercizi:

## Accenti TRuST

Corpo	●●
Psiche	●
Creatività	●
Personalità	●

- Saltare portando i talloni verso i glutei
- Skipping (sollevare le ginocchia)
- Rotazioni delle braccia e delle spalle
- Salti laterali
- Ecc.

**Osservazione:** il riscaldamento serve ad attivare progressivamente il corpo senza tuttavia portare allo sfinimento.

---

Fonte: [Roger Widmer, fondatore del metodo TRuST, direttore di ParkourONE Sagl.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO