

# Parkour – Forza: In due è più divertente

L'allenamento della forza può annoiare rapidamente. In coppia, gli esercizi sono più ludici e stimolanti grazie a delle piccole sfide.

## Accenti TRuST

Corpo	●●●●
Psiche	●●●
Creatività	●●
Personalità	●●●●

Gli allievi realizzano uno dopo l'altro degli esercizi di rafforzamento o di resistenza, scegliendo le modalità: numero di ripetizioni, durata, fino ad esaurimento delle forze, ecc.

### La forza nel parkour

Grazie alle sue molteplici sfaccettature, il parkour sollecita la forza a diversi livelli. L'esplosività, la velocità e la resistenza si sviluppano principalmente attraverso i salti, le scalate, le sospensioni, ecc. L'allenamento viene completato con esercizi statici e dinamici orientati in modo specifico ai carichi. L'accento è posto sulla stabilizzazione, sugli esercizi di rafforzamento e sugli esercizi statici di resistenza che sollecitano anche la forza mentale.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO