

## Parkour – Forza: Ripetere e rafforzare

Il metodo delle ripetizioni permette di allenare la forza in modo efficace. Gli allievi migliorano inoltre la loro tecnica e sollecitano i muscoli in modo mirato.



### Accenti TRuST

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

Esempio: dopo un passe muraille o un salto di braccia sollevarsi per mettersi in appoggio con le braccia tese. Gli allievi si aggrappano a un bordo o a una balaustra e si sollevano per raggiungere il più spesso possibile la posizione in appoggio con le braccia tese, fino ad esaurimento delle forze. Gli allievi si aggrappano a un bordo o a una balaustra e si sollevano per raggiungere il più spesso possibile la posizione in appoggio con le braccia tese, fino ad esaurimento delle forze.

### Variante

- Sistema piramidale: gli allievi si sollevano una volta, poi due, poi tre, ecc., fino a esaurimento delle forze. Prevedere una piccola pausa dopo ogni ripetizione. Quando si raggiunge il numero massimo di trazioni, contare alla rovescia fino a uno.

**Osservazione:** scegliere una tecnica non pericolosa malgrado lo sforzo profuso.

### 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**