

# Programa lectivo

# PARKOUR

---

## Unidad de Estudio:

1. Terminología
2. Orígenes del Parkour
3. Como método de entrenamiento
4. Como deporte no competitivo
5. Como rama de la gimnasia deportiva
6. Impacto en la cultura y la sociedad actual
7. Puesta en práctica

**Sobre la importancia de la reflexión y la estabilidad. David Belle, 2006:** "[Williams Belle] sugirió que yo debería trabajar a través de un proceso de decisión más estable y calmado antes de actuar en una situación peligrosa [...] Esas sutiles pero importantes mejoras que hice me llevaron a través de una eficiente, sensata reflexión y comprensión de las motivaciones y razones detrás de cada acción. Ahora, estaba practicando una larga y duradera disciplina para la vida" <sup>1</sup>

**Sobre el camino del entrenamiento. David Belle, 2008:** "El Parkour no es lo único en la vida. La gente me dice «El parkour es lo mejor, tengo que hacerlo» pero yo también tengo interés en otras cosas. [...] aprender cosas nuevas como tocar la guitarra o cocinar es tan importante como hacer parkour." <sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Entrevista de Sébastien Foucan a David Belle en FreerunningTV. 2006. [Art. Take Flight republished 2011](#)

<sup>2</sup> Entrevista de Australian Parkour Association a David Belle. 2008. [Traducida y publicada por Umparkour](#)

## Terminología

### Definición

La definición concreta del término es un objeto de debate en la propia comunidad del Parkour, ya que simplificar demasiado su significado a “dar saltos” resulta poco preciso, y por otra parte atreverse a encorchar demasiado un concepto con tanto trasfondo puede llevar a tergiversar su significado y promover un uso despectivo de la palabra.

El **Parkour** /parkur/ [del francés ‘*parcours*’, «recorrido»] es una actividad física basada en la capacidad motriz del individuo, que consiste en desplazarse e interactuar con el entorno enfrentando obstáculos físicos y psicológicos.

Probablemente la lectura concreta más interesante sea esta descripción que propone el diccionario de Oxford:

**OED. Oxford English Dictionary 2002:** “[Parkour] La disciplina o actividad de moverse fluida y libremente por los obstáculos de un entorno (especialmente urbano) corriendo, saltando, escalando, etc.

*Parkour y Free Running son frecuentemente tomadas como sinónimos, sin embargo en algunos contextos las dos están diferenciadas, con ‘parkour’ enfatizando la importancia de la eficiencia y la fluidez del movimiento, mientras ‘free running’ pone más énfasis en técnicas acrobáticas, puesta en escena y auto-expresión. [citado como ‘free running’ n. 2009]”<sup>3</sup>*

También es usado como sinónimo *Arte del Desplazamiento* (ADD), nombre otorgado por el grupo *Yamakasi*, que posteriormente se utilizaría para diferenciarse del enfoque actual del parkour y enfatizar en aspectos más filosóficos y en los valores intrínsecos de la disciplina.

---

<sup>3</sup> Definición del Diccionario Inglés de la Academia de Oxford. [OED. 2002.](#)

## Etimología

Su nombre proviene de *'parcours du combattant'* [«recorrido del combatiente»], una prueba física que consiste en sortear una serie de obstáculos lo más rápido posible, que tiene su origen en un antiguo método de entrenamiento militar francés, el **método natural**. El término fue utilizado en el libro *«La educación física o entrenamiento completo para el método natural»* (George Hébert, 1912), a partir del cual se desarrolla el parkour.

El lema **«ser y durar»** (del francés *'être et durer'*) deriva del lema del método natural *'Être forte pour être utile'* que significa «ser fuerte para ser útil».

Raymond Belle usó el término **'le parcours'** para abarcar todo su entrenamiento incluyendo saltar, correr, equilibrio, escalada y los demás ejercicios que utilizó en su formación física como militar y bombero francés. Su hijo, David Belle, desarrolló aún más los métodos de su padre y alcanzó popularidad como especialista de cine. Un día, en un set de rodaje, mostró su vídeo *'Speed Air Man'* a Hubert Koundé. Este sugirió cambiar la «c» de parcours por una «k» porque era más fuerte y llamativa; de la misma manera, propuso eliminar la «s» muda del final formando el actual término Parkour. Suele utilizarse las letras **«PK»** como abreviación.<sup>4</sup>

## Términos relacionados

**RT** (s. fem. sing. *'Reunión de Traceurs'*): Una quedada que hacen los practicantes de parkour para entrenar juntos. En inglés son conocidas como *'pk jam'* o *'pk meeting'*.

**Workshop** o **EC** (s. masc. sing. *'Entrenamiento Colectivo'*): Es un entrenamiento de traceurs y traceuses con unos objetivos y unas pautas establecidas que hacen hincapié en el condicionamiento físico. En inglés se conocen como *'parkour workshop'*, que literalmente significa «taller de parkour».

**Traceur** (masc.) y **Traceuse** (fem.): Se traducen como 'trazador' y 'trazadora', en referencia al acto de trazar o hacer un recorrido. También se utiliza 'traceur' indiferentemente del género.

**Spot** (en español s. *'el sitio'*): Se refiere a un espacio, lugar o punto de encuentro concreto para el entrenamiento, o una instalación o estructura especialmente propicia para la práctica.

**Parkour-Park** (en español s. *'parque de parkour'*): Una instalación pública con obstáculos y materiales homologados, destinada a favorecer el uso de este espacio concreto para la práctica.

---

<sup>4</sup> La información es contrastable y extraída de los respectivos artículos de [UMparkour](#) y [DAPP. Difusión Activa Pro-Parkour](#).

## Orígenes del Parkour

### Bases del pensamiento

Aunque 'moverse libremente por el entorno' es de hecho una cualidad inherente al ser humano, y una necesidad básica que existiría desde nuestra prehistoria, el precedente más concreto del Parkour se encuentra en el s.XIX en Francia, donde se gestó un nuevo modelo de educación física que contrasta con los métodos imperantes: el analítico y el deportivo. Englobado por un contexto social, político y filosófico impulsado por la ilustración y los conceptos del utilitarismo, el 'método natural' adquiere fuerza como método de entrenamiento, pero también como ética social.



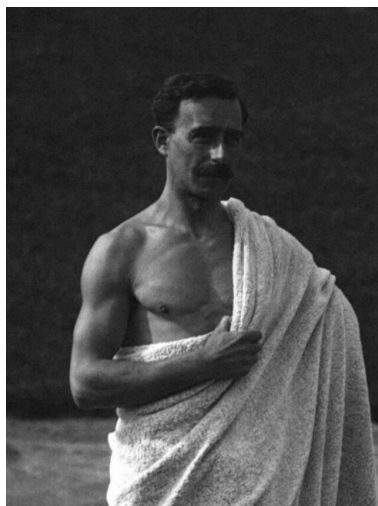
La filosofía de la Ilustración se caracteriza por la primacía de la razón sobre la superstición y la ignorancia, buscando el progreso humano y la felicidad en la Tierra a través del conocimiento, la ciencia y la libertad. Sus ideas promovieron la igualdad entre las personas, los derechos naturales, la tolerancia religiosa y la separación de los poderes para limitar la autoridad absoluta. Figuras clave como John Locke, Montesquieu, Voltaire, Rousseau y Diderot sientan las bases de este pensamiento.

Estas corrientes filosóficas también acompañan un trabajo paralelo en la percepción de la actividad física y la implantación de nuevos modelos de educación en la enseñanza y su integración en la sociedad.

**Francisco Amorós y Ondeano** (Valencia, 19 de febrero de 1770 - París, 8 de agosto de 1848) fue un político afrancesado y general militar español. Es conocido internacionalmente por ser uno de los fundadores de la Educación Física moderna. Vivió exiliado en París tras la salida de España de José I Bonaparte en 1813. Se le debe, por ejemplo, los primeros pasos decididos y sistemáticos para introducir la educación física en el programa de las escuelas primarias. La **gimnasia amorosiana** (1830) se ha practicado hasta hace pocas décadas en la escuela, en el instituto y en el ejército. Es aquel método en que se emplean aparatos, trapecio, barra fija, paralelas, anillas, trampolín, etc. En la placa conmemorativa de su tumba se dice que fue el «creador del método francés de educación física». Es uno de los precursores de la fisioterapia y el hebertismo.

*Francisco Amorós*

## El Método Natural de Entrenamiento



**Georges Hébert** (París, 27 de abril de 1875 - Tourgéville, 2 de agosto de 1957) fue un oficial de marina y un instructor de educación física francés promotor de un nuevo método de entrenamiento, el **Método Natural** o '*Hébertisme*', contrario a la gimnasia sueca (método analítico) o la gimnasia inglesa (método deportivo o competitivo).

Definió el deporte como *“cualquier tipo de ejercicio o actividad física dirigida a la consecución de los resultados y cuyo desempeño depende principalmente de la idea de la lucha contra un elemento definido, distancia, peligro, animal, adversario (...) y, por extensión, contra uno mismo.”*

Como oficial de la Armada Francesa antes de la Primera Guerra Mundial, Hébert fue asignado a la aldea de St. Pierre en Martinica. En 1902 hubo una catastrófica erupción volcánica y Hébert heroicamente coordinó la evacuación y rescate de alrededor de setecientas personas. Esta experiencia tuvo un profundo efecto en él, y reforzó su creencia en que la habilidad atlética debe ser combinada con coraje y altruismo. Desarrolló este *ethos* en su frase: '*Etre fort pour être utile*' («Ser fuerte para ser útil»). Hébert había viajado por todo el mundo y estaba impresionado por el desarrollo físico y las habilidades de los movimientos de los indígenas africanos y de otras regiones: Sus cuerpos eran espléndidos, flexibles, exactos, hábiles, resistentes y, sin embargo, no habían tenido entrenamiento gimnástico, sino sus vidas en la naturaleza. Más recientemente, las enseñanzas de Hébert han sido una influencia directa en la aparición del parkour.

**Guide pratique d'éducation physique. George Hébert, 1912:** “Uno debe ser fuerte para ser útil; y no sólo para sí mismo, sino también para los demás.”

“La educación física debe ser una acción metódica, progresiva y continua, de la infancia a la edad adulta, teniendo por objeto garantizar el desarrollo físico íntegro, aumentar las resistencias orgánicas, revalorizar las aptitudes en todas las clases de ejercicios naturales y utilitarios indispensables, desarrollar la energía y todas las demás calidades de acción, y finalmente de supeditar todo el acervo, físico y mental, a una idea moral dominante: el altruismo. [...] va más allá de alcanzar objetivos de fortalecimiento corporal. Las facultades psíquicas deben educarse simultáneamente con las facultades físicas, puesto que el ser humano es más que un simple organismo: posee un cerebro y un alma.”



El Método Natural es el método de educación física que excluye toda competitividad, y consiste en un desplazamiento continuo mediante caminata, trote o carrera, salto, cuadrupedia, escalada, equilibrio, lanzar (cosas livianas o pesadas), cargar peso, defensa personal y natación, cada uno trabajándolo según el propio ritmo de la persona.

## El Arte del Desplazamiento

**Raymond Belle** (1939-2000) fue un [niño] soldado Vietnamita que las tropas francesas llevaron a Francia cuando él tan sólo tenía 12 años, separándolo así de su madre. Ya en Francia, dieron al joven Raymond una educación puramente militar, desde 1951 hasta 1958, año en el que ingresó por sus sobresalientes capacidades físicas en el cuerpo de bomberos francés con tan solo 19 años. Mientras transcurría su educación militar, período en el que Raymond tenía entre 12 y 19 años, fue entrenado en el Método Natural, que para aquel entonces estaba extendido por toda la milicia francesa.



En aquellos entrenamientos conocería a George Hébert, y más allá de sólo utilizar su método en sus entrenamientos, comprendió que era una herramienta muy poderosa que servía para ayudar y proteger a los demás, así que empezó a integrar este método en su día a día.



En 1973, cuando Raymond contaba con 34 años, nació su hijo David Belle. El padre le enseñó a su hijo el método natural y todo lo que podía aportar. Así, a principios de la década de los 90, cuando David contaba con sólo 17 años, se creó el grupo **Yamakasi** (formado por los primos y amigos de David, un grupo muy plural de distintas procedencias y culturas, con la intención de seguir las enseñanzas de Raymond), que recogió la esencia del método natural, pero aplicándola a la sociedad contemporánea y al entorno rural o urbano. Este pequeño cambio de lugar de entrenamiento (ya no sólo en la naturaleza, sino en cualquier lugar) hizo que ellos mismos iniciaran un movimiento; una disciplina que adquirió el nombre de «el arte del desplazamiento» (en francés *'l'art du déplacement'*) o ADD.

## Generación Yamakasi

En el momento de su creación el grupo estaba formado por David Belle, Sébastien Foucan, Châu Belle Dinh, Williams Belle, Yann Hnautra, Laurent Piemontesi, Guylain N'Guba Boyeke, Malik Diouf, y Charles Perrière. Se autodenominan los **Yamakasi** por sugerencia de N'Guba. Su significado evidencia la mezcla cultural que había entre ellos y representa con fidelidad el objetivo a alcanzar con su arte.



Aunque es frecuentemente confundido con el apellido japonés ('*Yamasaki*'), en realidad proviene del lingala ('*ya-makási*' en lingala, lengua Bantú hablada en El Congo) y significa «Cuerpo fuerte, espíritu fuerte, persona fuerte».



Se sometieron a retos como entrenar en ayunas y sin agua, pruebas de confianza mutua, o dormir en el suelo sin abrigo para aprender a soportar el frío, forzándose a encontrar la fuerza física y mental para lograrlo. Un movimiento ejecutado una sola vez no se consideraba un logro; el reto solo se supera mediante la repetición. Cada movimiento debía repetirse por lo menos diez veces seguidas, sin que el *traceur* tuviera que forzar sus límites o provocar cualquier lesión. La humildad era un principio importante. A ningún *traceur* se le permitió sentirse superior que el resto, por ejemplo, ejecutando un movimiento sólo para exhibirse ante alguien que no podía realizarlo. Si alguien afirmaba que había logrado un reto difícil y peligroso sin ayuda, tenía que probar sus afirmaciones haciendo el reto de nuevo. Cualquiera que mintiera violaba el principio de humildad.

---

No se permitía llegar tarde a nadie a un entrenamiento ya que frenaba al grupo entero. Si algún miembro lograba completar un reto, todos tenían que hacerlo. Al mismo tiempo todos tenían conocimiento de sus propios límites. Respetar la salud y el bienestar físico era una de sus bases. Si algún miembro se hería durante o después de la ejecución de un movimiento, esto era considerado un fracaso colectivo. Si cualquiera del grupo cometía un error, todos debían empezar todo de nuevo.



A pesar del gran énfasis en el colectivo y los principios establecidos, cada traceur tenía que progresar y desarrollarse de forma independiente, encontrando su propio camino en el *parkour*, cumpliendo con su desarrollo personal. El objetivo era crear los medios para ser tú mismo. Había una completa confianza en el grupo, cada uno de ellos animaba a los demás y mostraba confianza a través de su comportamiento. Si un miembro violaba los principios, el grupo se reunía sin la presencia de la persona infractora para discutir diversos castigos. Cualquier persona considerada inadecuada podía ser apartada de forma temporal o incluso permanente del grupo con el fin de mantener las disciplinas, valores y principios.





En 1997, después de que el entorno de David enviara fotos y vídeos a un programa de la televisión francesa, la popularidad del parkour comenzó a aumentar. Posteriormente, una serie de programas de televisión en varios países presentaron un vídeo del grupo, y sumado a la proliferación de sus imágenes en internet, su popularidad aumentó estrepitosamente, comenzando a recibir gran cantidad de ofertas económicas, que presentan dilemas morales y éticos para los integrantes.



## Parkour (2000)

En el año 2000, con 61 años, Raymond Belle decide quitarse la vida, y por razones que a día de hoy todavía se desconocen, el grupo Yamakasi se separa. Los dos principales fundadores deciden tomar su propio camino y asentar una carrera profesional con la disciplina; así, Sébastien Foucan y David Belle comienzan cada uno su propio recorrido en el mundo del cine y las artes escénicas, rebautizando la disciplina, mientras que el resto continúan con su senda del ADD, representando la filosofía original del movimiento.



Estrenaron la película «Yamakasi: Los samurais de los tiempos modernos (Ariel Zeitoun, 2001)». En la película participó como guionista el director Luc Besson, y tuvo gran impacto en la globalización de la práctica. «El retorno de los Yamakasi: Los hijos del viento (Julien Seri, 2004)» es la segunda entrega de este grupo en la que narran una historia diferente, que transcurre en Asia, donde quieren abrir un gimnasio para que los niños de la calle puedan aprender esta disciplina. El documental 'Vol au dessus des cités: Génération Yamakasi' («Generación Yamakasi» Mark Daniels. 2006), que explora el origen y la filosofía del parkour a través de los pioneros del grupo Yamakasi, muestra su entrenamiento, su impacto social y su visión del arte del desplazamiento.

Además, cuatro de sus fundadores; Yan Hnautra, Laurent Piemontesi, Chau Belle y Williams Belle, fundaron en 2005 las primeras ADD Academy en Évry y París.

---

**David Belle** (Fécamp, Francia; 29 de abril de 1973) es un actor, especialista de cine y deportista reconocido como ‘padre del parkour’ por su trabajo de difusión de la disciplina, dando nombre al movimiento a nivel internacional. Actualmente es fundador de la asociación internacional: ‘Parkour Worldwide Association’ o PAWA (Asociación Mundial de Parkour en inglés).



Su primera aparición en televisión, el reportaje de la Stade 2 TV (1997), y en especial su mítica intervención en el canal francés TF1 (2001) tuvieron una gran influencia a nivel internacional. Utiliza la palabra ‘parkour’ para referirse a su visión de la práctica, el término ‘traceur’ se popularizó como forma de referirse a sus practicantes. En 2002 protagoniza el anuncio de la BBC One ‘Rush Hour’, que tuvo un gran impacto entre el público británico. Cyril Raffaelli fue el coreógrafo. También a través del cine, en la película «Distrito 13» (‘Banlieue 13’. Pierre Morel. 2004) escrita y producida por Luc Besson, con la participación de David Belle y Cyril Raffaelli interpretando a los personajes principales. En la cinta se destaca el papel y la función de la disciplina, y catapultó la popularidad de la práctica a nivel global.



**Sobre la separación de los Yamakasi. David Belle, 2008:** “[...] cuando pienso en ello, no hay ningún problema con los Yamakasi. Yo sólo practicaba lo que mi padre me enseñó. [...] Y yo me pregunto ¿Qué es esto? Teníamos un deporte simple, ¿Por qué cada uno quiere darle su propio nombre? [...] El objetivo del parkour no es hacer dinero o crear un negocio. No hay un objetivo lucrativo tras él. El parkour debería ser dado a las personas que quieren aprender. Si no tienes dinero no importa porque no necesitas nada para practicarlo, solo un buen par de zapatillas.”

**Sébastien Foucan** (París, Francia; 24 de mayo de 1974) es un actor francés de ascendencia guadalupeña. Junto con David Belle es considerado uno de los fundadores del parkour y es el creador del término free running. Es conocido por ser un representante y embajador del parkour en muchos países. Foucan también hace hincapié en la necesidad de una formación adecuada en los aspectos básicos de funcionamiento libre, no solo por la seguridad, sino también para mantener el aspecto positivo de la actividad para el ojo público.



En 2002 participa en el anuncio de Nike 'Angry Chicken', que resulta un gran éxito y es premiado por su originalidad. En 2003, debido a la repercusión del anuncio y la fama de 'Rush Hour', el director y productor británico Mike Christie decide contactar a Sébastien Foucan para grabar un documental de Channel 4. El documental se estrenó ese mismo año bajo el nombre de 'Jump London'. Participaron Sébastien Foucan, Johan Vigroux, Jerome Ben Aoues y Stephane Vigroux. Durante la grabación deciden emplear el término

'free running' como forma de referirse al parkour en inglés. En el documental se menciona: "This is parkour, the anarchic new sport of free running", y a lo largo del documental, en las intervenciones en francés, la palabra parkour es traducida como freerunning. Jump London y su entrega posterior Jump Britain, tuvieron un éxito sin precedentes. Comienza el boom en Reino Unido, y el documental es emitido en 70 países, inspirando a millones de jóvenes de todo el mundo. Además de dirigir estos programas, también forma parte del reparto en la película de James Bond, «Casino Royale» (Martín Campbell. 2006). Además de esto, Sébastien aparece en el video musical de Madonna en su sencillo 'Jump' (2005) y acompañándola en su 'Confessions Tour' (2006).

Con el tiempo el parkour, ADD y freerunning evolucionarán como disciplinas con unos valores y objetivos distintos, pero independientemente de cómo se denomine, la actividad ya formaba parte de la cultura popular y el imaginario colectivo, y quizás el precio era pasar por convertirse en un producto de consumo popular.



## Método de entrenamiento

### Contexto de aprendizaje

El parkour desde sus orígenes ha sido concebido como un método de entrenamiento, con un carácter ético y filosófico que lo asemeja más a un arte marcial que a cualquier tipo de acondicionamiento físico.

Su práctica se promueve de forma natural desde la infancia hasta la vejez como una forma de moverse y relacionarse con el entorno, entendiendo los límites del mismo y de nuestras propias herramientas y capacidades motrices.

a. Procedimiento

**Consejo:** “Primero, hazlo. Segundo, hazlo bien. Tercero, hazlo bien y rápido - Eso significa que eres un profesional” - David Belle

b. Acondicionamiento físico

c. Técnicas y fundamentos

d. Movimientos básicos


e. Relación con el entorno social y material

**Consejo:** “Ahí abajo ya sabemos, las calles las sabemos, pero; ¿Aquí arriba? Nadie ha estado aquí.” - David Belle

### Procedimiento

El desarrollo de la práctica se lleva a cabo de forma autodidacta, en grupos de confianza que generen dinámicas positivas, y por supuesto, a través del entrenamiento sistemático y sostenido en el tiempo.

El parkour es un tipo de entrenamiento que consiste en ir de un punto A hacia un punto B de la manera más eficiente y fluida posible (o al menos nació con esa idea). Requiere saltar, trepar, correr, rodar, balancearse, caminar a gatas, equilibrios y cualquier otro tipo de movimiento que demande la situación. Debe combinar fuerza, velocidad y agilidad, pero prima el trabajo en rango de movilidad, coordinación, control, y una desbordante creatividad.



Si bien se practica el parkour indoor, en gimnasios o pistas especialmente condicionadas (como los parkour-park), en general los traceurs prefieren entornos naturales y/o urbanos. Es decir, en cualquier parte y en cualquier momento, pues es un entrenamiento tan psicológico como fisiológico. En los últimos años apareció el parkour competitivo, pero la mayoría de los traceurs no intentan llegar más rápido que otro ni sumar puntos. Quienes practican parkour lo hacen para autosuperarse, ser más fuertes y ágiles, vencer sus miedos y ganar seguridad en sí mismos. El lema es “ser y durar”. Nada más... ni nada menos.

## Consejos más comunes para entrenar parkour

**Entrar en calor:** Aumentar gradualmente la temperatura corporal disminuye el riesgo de lesiones y prepara los músculos y articulaciones para las exigencias del entrenamiento. Empieza poco a poco, con carreras y ejercicios convencionales, o con movimientos específicos livianos que activen los músculos y articulaciones necesarias para tus recorridos.

**Mantente hidratado/a:** ¿Cuál es la lección aprendida de aquella prueba física de los Yamasaki entrenando sin agua ni descanso? Llevar siempre agua, para estar bien alerta y no perder la concentración. El parkour es una disciplina exigente, no solo a nivel físico, sino también mental.

**Cuida la alimentación:** Come bien, antes y después de entrenar. Un aporte de nutrientes es lo que necesitas para rendir y recuperarte. Proteínas naturales, frutas, verduras y alimentos no procesados, no necesitas mucho más.

**Usa ropa cómoda:** No hay requisitos, sólo prioriza sentirte cómodo/a. No te centres en la estética y procura que no estorbe en tus movimientos. En cuanto al calzado, quizás prefieras que tenga una suela amortiguada que proteja tus pies y tobillos. Recuerda que el mejor calzado para el parkour son unos pies sanos.

**Descansa lo suficiente:** No somos máquinas; Hacer parkour estando exhausto/a no te ayudará a mejorar.

**Conoce tus límites:** Camina antes de correr, corre antes de saltar. Cada movimiento requiere práctica y una progresión gradual. Lesionarse solo retrasa la evolución.

**Combínalo con otras disciplinas:** No sólo deportivas, todo lo que aprendas te dará una perspectiva más amplia de cómo enfrentar obstáculos, desafíos mentales y retos físicos. No dudes en combinar tus entrenamientos de parkour con otros deportes o actividades.

**Conoce tu entorno:** Antes de lanzarte a saltar obstáculos, asegúrate de que resisten los impactos y no suponen un peligro para tí. Sé consciente de lo que haces y estudia la zona. Respeta la integridad de los espacios públicos para que los demás puedan usarlos libremente y disfrutar de los mismos. Jamás saltes a un obstáculo sin saber qué hay del otro lado.

**Sal de tu zona de confort:** No significa que te obligues a saltar o te arriesgues. Es normal que ciertos movimientos se te den mejor que otros. No te enfoques sólo en lo que te sale bien; trata de buscar tus puntos débiles y dedicarles más tiempo y esfuerzo extra.

## Acondicionamiento físico

Teniendo en cuenta todo lo anterior, y comprendiendo lo que el parkour va a exigir de nosotros, nuestro objetivo es movernos, conocer las técnicas para desplazarse, saltar y escalar, ganar potencia, fuerza, fluidez y confianza en cada movimiento. A continuación, veremos los siguientes bloques de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento específico para parkour.

### **Equilibrios:**


Parece poco relacionado con la fuerza, pero en el parkour, como es de esperar, es algo más complejo y fundamental. En el cuerpo (y sobre él) obran fuerzas constantes que se compensan destruyéndose mutuamente. Existen muchos tipos de equilibrio, a los que el ámbito de la salud y la fisiología añaden el equilibrio anticipatorio (anticipar un empujón y prepararse para no perder el equilibrio) y el reactivo (hacer un movimiento de pasos para no caerse cuando un autobús frena de repente). Esto añadido a la gestión de riesgo constante a la que te somete el parkour, resulta una actividad muy exigente y una preparación muy conveniente.

Enfréntate a las alturas, distintos tipos de muros estrechos, respaldos de bancos, vallas, salientes, haz posturas como sentadillas, pinos, corre antes y después de un salto para equilibrarte, recepciona saltos de precisión, etc.

### **Fuerza excéntrica o ‘negativas’:**

La fase excéntrica es la fuerza muscular que se genera cuando un músculo se alarga mientras está bajo tensión, controlando un movimiento en contra de su fuerza. Se produce al "frenar" o "ralentizar" un movimiento, como controlar la caída del pie al caminar, suavizando el impacto contra el suelo. O al bajar escaleras o una pendiente, donde los cuádriceps se estiran para controlar el descenso. A diferencia de la fuerza concéntrica (donde el músculo se acorta), en esta el músculo se estira gradualmente, absorbiendo energía y provocando un control más que un movimiento.

Las repeticiones de este ejercicio se llaman coloquialmente ‘negativas’, ya que suponen el movimiento contrario a su fuerza concéntrica, como pasar de ‘medio brazo’ a ‘brazo’ (un ‘descuelgue’, el contrario de una ‘plancha’), o recepcionar un ‘salto de fondo’ (el esfuerzo muscular contrario a un salto pliométrico o salto vertical). Cuélgate de muros, barras, haz travesías (escalada), negativas de flexiones, dominadas y ejercicios en paralelas, recepciona desde distintas alturas, etc...



Por cada acción que ejecuta un músculo, hay otro músculo que tiene que intervenir o ralentizar esa misma acción (equilibrio muscular). Cuando no existe equilibrio entre esos 2 músculos, uno de ellos experimentará una mayor fatiga, un rendimiento más bajo y un mayor riesgo de lesión. Los ejercicios excéntricos pueden ayudar a mejorar la fuerza, la hipertrofia y la recuperación muscular, pero deben realizarse de forma lenta y controlada para evitar lesiones.

### **Movimiento cuadrúpedo:**

Consta de moverse con pies y manos en el suelo sin apoyar las rodillas e intentando mantener recta la cadera. Es un ejercicio de resistencia que ayuda a ganar fuerza, coordinación y a completar el calentamiento. Se puede realizar de distintas formas, caminando al frente, hacia atrás, de forma lateral, o subiendo y bajando escaleras. Es un ejercicio bastante simple, que puede costar al principio según la distancia que se recorra.

Avanzar alternando mano y pie contrario, manteniendo el tronco estable, es un ejercicio excelente para activar y fortalecer articulaciones, trabajan los músculos del core (abdomen y espalda baja), brazos, hombros y cuádriceps. Mejora la estabilidad de la cintura escapular y pélvica, la coordinación y la disociación de movimientos, y ayuda a mejorar la flexibilidad y la movilidad de la columna.


### **Pliometría:**

La pliometría es un tipo de entrenamiento que utiliza movimientos explosivos para aumentar la potencia y la velocidad muscular. Se basa en el ciclo de estiramiento-acortamiento (CEA), donde el músculo se estira (contracción excéntrica) y se contrae (contracción concéntrica) de manera muy rápida para producir un movimiento más potente. Básicamente, saltar y recepcionar.

En el parkour, los saltos pliométricos o 'plios' son saltos desde una posición inicial a una posición más elevada (como en los 'saltos de cajón', el ejercicio pliométrico más popular) A base de practicar estos saltos, se consigue, al margen de fortalecer los músculos, ganar longitud de salto, explosividad y una buena técnica para el salto de precisión. Es recomendable practicar de esta forma ya sea en suelo, en zancadas o a pies juntos, entre saltos de precisión, o saltos a distintos niveles de altura y longitud, de esa forma aplicaremos este tipo de entrenamiento de una forma específica a los movimientos de Parkour.

### **Ejercicios en muro:**

Existen multitud de ejercicios para practicar en un muro que ayudan directamente al desarrollo físico y técnico de cara al Parkour. Entre los más usados están los desplazamientos laterales desde la posición de 'brazo', agarrados con las manos en el saliente y los pies apoyados en la pared para ayudar con el desplazamiento. Un ejercicio de fuerza más avanzado es, partiendo de



la posición de 'brazo' (colgado del muro), realizar una 'plancha' para colocarse en posición de 'medio brazo' (torso sobre el muro, apoyado/a sobre las palmas de las manos con los brazos extendidos) y bajar controladamente de nuevo a la posición de 'brazo' sin tocar el suelo, para de esa manera ejecutar varias repeticiones.

**Repeticiones:**

Lo más básico y que más ayudará a mejorar la técnica de los distintos movimientos. Realizar números determinados de repeticiones de todos los movimientos que se quiera entrenar. También se puede hacer lo mismo con recorridos concretos o ir sumando saltos y movimientos en cada repetición para terminar realizando un recorrido que incluya distintas técnicas y realizar así un ejercicio completo que además nos ayudará en el entrenamiento aeróbico.