

# Parkour – Mobilizzazione: Quadrupedia

Questo esercizio sollecita la coordinazione e si presta bene per la fase di riscaldamento, perché favorisce la stabilizzazione delle spalle, del tronco nonché l'allungamento/attivazione della parte posteriore delle gambe, della cintura scapolare e dei polsi.



## Accenti TRuST

Corpo	●●●●
Psiche	●
Creatività	●
Personalità	●

Gli allievi sono in posizione carponi e avanzano o indietreggiano cercando di mantenere stabili le anche. In questo esercizio l'attivazione della muscolatura del tronco assume una grande importanza. Spostare in avanti o indietro simultaneamente il braccio destro e la gamba sinistra e inversamente.

## Variante

- Ambio (il braccio destro e la gamba destra si spostano contemporaneamente).

La mobilizzazione persegue diversi obiettivi come quello di mantenere il corpo a una temperatura costante, migliorare l'ampiezza articolare e la coordinazione neuromuscolare.

**Suggerimenti:** gli esercizi servono soprattutto a correggere dei portamenti poco equilibrati, come le spalle che cadono in avanti e a ridurre l'accorciamento dei muscoli delle anche. Cercare quindi di tirare le spalle all'indietro e verso il basso e di assumere la posizione «petto in fuori». I muscoli delle cosce, antagonisti dei flessori dell'anca, devono essere rafforzati in maniera mirata, per evitare eventuali scompensi.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**