

## Parkour – Mobilizzazione: Il bruco

Questo esercizio serve a stabilizzare le spalle e il tronco, ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, nonché delle spalle e dei polsi.



### Accenti TRuST

Corpo	●●●●
Psiche	●
Creatività	●
Personalità	●

Le ginocchia rimangono tese durante tutto l'esercizio. Piegare la schiena fino a toccare il suolo con il palmo delle mani. I muscoli addominali sono tesi. Avanzare lentamente con le mani fino a formare un ponte con il corpo. Quando la tensione è al massimo, avanzare lentamente anche con i piedi, utilizzando le caviglie (le gambe restano tese).

**Osservazione:** avanzare fino a una posizione che permette di evitare di avere la schiena concava.

### Variante

Stesso esercizio, ma all'indietro.

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 UFSPO**