
Retrorunning: El arte de correr de espalda

16/07/2017



Su práctica se ha expandido progresivamente hasta contar en la actualidad con adeptos de ambos sexos y todas las edades en los cinco continentes.

La actividad ha echado fuertes raíces fundamentalmente en Europa, lo que ha propiciado la realización de seis campeonatos mundiales con carácter bienal desde el 2006.

En la edición del 2016, en Alemania, Cuba tuvo su debut con un solo atleta, logrando un favorable desempeño de cuatro medallas (1-2-1) y un récord del orbe.

No obstante lo atractivo de la competición, lo que más se promueve a nivel internacional son las ventajas que reporta al organismo humano la práctica de este singular ejercicio.

Hablamos, por solo citar algunos ejemplos, de una maravillosa preparación cardiovascular, al involucrarse un mayor número de grupos musculares, aumentar el consumo máximo de oxígeno y el ritmo cardíaco.

Estudios realizados confirman que una vuelta de espalda a una pista de 400 metros equivale a realizar seis de forma convencional. Por tanto, se quema mayor cantidad de calorías, condicionando la pérdida de peso corporal con mayor rapidez.

El retrorunning ayuda a tener un tren inferior mucho más equilibrado. Al correr de frente se repite la misma acción continuamente, lo que genera lesiones crónicas especialmente en el área de las rodillas. Hacerlo de espalda tiene el incentivo adicional de ser un método neutralizador.

Varias universidades del mundo, algunas de ellas en América, han incorporado la práctica de este deporte en la prevención y reducción de las lesiones de sus atletas.

La técnica del corredor de frente se enfoca en que el talón es lo primero que hace contacto con la superficie y ambas rodillas fungen como muelles o amortiguadores. Sin embargo, correr a la inversa produce un cambio en la cinética, el impacto es menos agresivo y esto hace que se reduzcan las lesiones considerablemente, fortaleciendo de paso los músculos que se encuentran protegiendo esta articulación.

Correr de espalda mejora notablemente la orientación espacial y la visión periférica. No se depende tanto de la vista y hace que el oído se desarrolle un poco más. Los músculos abdominales trabajan a un ritmo más acelerado, a diferencia de lo que ocurre en las pruebas de frente, en las que la mayor parte del esfuerzo recae en la parte baja de la espalda.

Correr al revés reporta una sensación de trabajo físico más placentera y la zona lumbar se relaja ostensiblemente. Se logra una postura corporal más erecta y elegante. Algunos autores sugieren que esta técnica favorece la realineación de las vértebras, minimizando la presión sobre los nervios.

Entrenar retrorunning también tiene su componente psicológico, ya que puede hacerse de forma más variada y divertida, eliminando el rechazo que en ocasiones pueden experimentar los corredores convencionales en sus rutinas de preparación.

Se aconseja entrenar en grupo, de día, en terrenos seguros y utilizando ropa de colores vivos que favorezca ser advertido por conductores de autos y bicicletas. Se debe aprender adecuadamente la técnica en superficies generosas como la hierba o la arena de la playa cuando la marea esté baja.

Con 15 minutos diarios puede ser suficiente al principio, hasta que se domine completamente el ejercicio, se gane en seguridad y se puedan incrementar la distancia e intensidad.

Lo novedoso casi siempre es atractivo y el retrorunning no escapa a esa realidad. De ello pueden dar fe los atletas que se han sumado a su práctica bajo la guía del Proyecto Retrorunning Cuba, con seis años de creado. Su accionar en pistas, parques, carreteras y montañas se ha podido constatar a todo lo largo y ancho de esta singular Isla.
