



MIRA
AL
FRENTE

Y CORRE
¡ HACIA
ATRÁS!

Correr es exigente y desafiante. ¿Te imaginas hacerlo para atrás? Parece una locura, pero es una práctica deportiva que se llama retro running y, aunque cause extrañeza, tiene beneficios: contribuye al equilibrio y previene lesiones. En Chile no es conocida, pero en Europa incluso hay un mundial de esta disciplina.

POR FRANCISCA COLUSSA FOTOS VICENS GIMÉNEZ

Imposible que no llame la atención. Ver a alguien corriendo en reversa es raro y hasta un poco divertido, pero el también llamado reverse running y backward running es una disciplina deportiva que incluye maratones e incluso mundiales. El retro running aparece oficialmente el 2005 en Europa, principalmente en Alemania, Austria e Italia, y se expandió a otros continentes y países como Japón y Estados Unidos. En Latinoamérica es prácticamente desconocido, aunque en Venezuela hay pequeños grupos organizados para esta práctica. A veces se usa como ejercicio complementario en los entrenamientos de running, pero en la última década ha crecido como una modalidad atlética específica.

Además de lo novedoso tiene características interesantes. Si bien los músculos que trabajan son los mismos que al correr, aquí trabajan también sus antagonistas. “Por ejemplo, el extensor de la rodilla es el cúadriceps y el flexor de esta articulación es el isquiotibial; el del abdomen son los rectos abdominales y su antagonista son los lumbares, por eso cada movimiento es manejado por pares musculares”, precisa la kinesióloga vascular del Centro Médico El Golf, Ángela Vilella.

Correr hacia atrás además implica que el deportista debe tener mayor conciencia de su cuerpo por ser un ejercicio más complejo. “Sus cadenas musculares se encuentran en mayor tonicidad y esa tensión contribuye a una mejor postura de la columna vertebral, más control abdominal y de extremidades inferiores, y con esto disminuyen las lesiones”, agrega Ángela.

Correr sin mirar atrás

La española Sandra Corcuera (43) es una retrorunner hace 9 años y lleva cuatro medallas mundiales a cuestas. Llegó a

practicarlo de casualidad tras inscribirse por error en una carrera de este tipo en 2007, y aunque esa vez fue desconcertante despertó una pasión y hoy se dedica en exclusiva a esta práctica. “Mi primera impresión fue muy mala, aunque estaba acostumbrada a disputar carreras de hasta 100 km y esta era de tan solo 1,5 km, ¡se me hizo eterna! y las piernas se me cargaron mucho. Al llegar a mi casa investigué y descubrí que en Estados Unidos la utilizaban algunos médicos, entrenadores y atletas para la recuperación de lesiones de rodilla y para prevenir lesiones en la carrera hacia adelante, ya que equilibraba la musculatura de las extremidades inferiores. Como yo me lesionaba mucho cuando hacía atletismo (disciplina que practica desde 2010) decidí incorporar 10-15 minutos al final de mis entre- →

ENTRENAMIENTO EN REVERSA

Prepararse en la disciplina de backward running no es tan diferente de cómo lo hace un corredor tradicional. “Se realizan carreras largas, series largas y cortas, fartlecks (intervalos), y yo incluyo mucho trabajo de gimnasio, técnica de carrera, abdominales y lumbares. Para el Mundial –que se disputará del 14 al 17 de julio en Essen, Alemania–, ahora mismo estoy entrenando todos los días de la semana, en circuitos controlados de asfalto y tierra”, cuenta Sandra Corcuera (en twitter @retrorunning_).

Como la concentración es alta, lo ideal es ser supervisado por alguien experto, no es llegar y salir a correr para atrás. “Recomiendo realizar una preparación por zonas antes de entrar a esta disciplina. Por ejemplo, ejercicios de equilibrio, en discos basculantes; movimientos laterales combinados con saltos a pies juntos; sentadillas y estocadas, junto con potenciación abdominal”, sugiera la kinesióloga.

→ namientos y vi que disminuían, entonces lo mantuve en mis rutinas”, cuenta la deportista.

¿Cómo se corre sin ver el camino? Sin duda genera curiosidad –sobre todo al mirar en los videos de YouTube la velocidad que alcanzan los competidores– y es una de las mayores dificultades de la práctica de esta actividad. “Los mundiales se realizan en pista de atletismo y te guías por las líneas del suelo. Ahora que estoy preparando el Mundial de media maratón (21,097 km) tengo que entrenar en polígonos industriales asfaltados y para guiarme llevo un equipo de apoyo que me quita los obstáculos y me avisa si tengo que girar, por lo que rara vez tengo que girar el cuello”, explica Sandra.

No ver por donde se avanza es una de las cosas negativas de este deporte, que queda limitado a circuitos cerrados con mínimo tráfico y sin obstáculos. Además hay que reconocer que no es un movimiento natural. “La integración neurosensorial y motora no es lograda por todas las personas y esto puede incurrir en lesiones que implican consideraciones mayores. No están ausentes los riesgos de caídas, lesiones en los tobillos y cervicobraquialgia (dolor en la zona cervical, causada por inflamación en esa área), debido al instinto de saber dónde estoy pisando. Otro tema no menor es la biomecánica del trote normal (que implica apoyo talón-pie), que potencia la ‘bomba de retorno venoso’ que está en el talón, y es muy necesaria para evitar edemas venosos en las extremidades. Al realizar la marcha hacia atrás la pisada es pie-talón, antinatural a la marcha y por lo tanto no se fomenta la circulación de retorno”, advierte la kinesióloga Ángela Vilella.

Pese a lo anterior, esta marcha atípica también representa un beneficio, ya que produce menos impacto en la rodilla, una de las articulaciones que sufren más impacto en el running. El kinesiólogo de KMP (Kinesiología y Medicina Preventiva) Cristián Pérez considera que esta práctica es útil como trabajo complementario. “Hace trabajar musculatura poco usada en el running y ayuda a mantener un grado de entrenamien-

CORRER PARA ATRÁS NO ES TAN LOCO COMO SUENA. ADEMÁS DE SER UNA DISCIPLINA DEPORTIVA QUE EN EUROPA CUENTA CON MUNDIALES Y MARATONES, **TIENE BENEFICIOS INTERESANTES: MAYOR CONTROL ABDOMINAL, TRABAJO DE COORDINACIÓN, MEJORA LA POSTURA, Y PREVIENE LAS LESIONES CLÁSICAS DEL RUNNING.**

to sin la necesidad de sobrecargar la musculatura clave. Es una herramienta potente en lesiones de cadera y rodillas que comprometen la extensión de la articulación. También contribuye a manejar, en otros ámbitos, las capacidades generales del ser humano como el control motor, el aprendizaje motor, la propiocepción (el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos) y el equilibrio”, afirma.

Además –y esta parte sí que es tentadora– “al haber mayor control postural se potencia mucho el trabajo de abdominales, mejorando la postura y disminuyendo dolores lumbares asociados. Al trabajar movimientos con mayor tensión muscular se podría decir que estamos ejercitando ‘el doble’, quemando calorías y formando musculatura en mayor cantidad”, complementa Ángela Vilella. **M**