

APUDES 2021



Título: El Retrorunning, de terapia rehabilitadora a deporte mundialista.

AUTORES:

- * Armando E. Azcuy Pérez. Estudiante 2do Año CPE. Licenciatura en Cultura Física. UCCFD "Manuel Fajardo". Email: mkoki2210@gmail.com. Cel: 56434260. Cuba.
- * Lic. Cristóbal García Herrera. Profesor Auxiliar. Informática y Análisis de Datos. UCCFD "Manuel Fajardo". Email: cgherreratobal@gmail.com. Cel: 5305-9703. Cuba.
- * DrC. Martha Bárbara Iznola Cuscó. Profesora Auxiliar de Pedagogía. UCCFD "Manuel Fajardo". Email: iznaolacusco@gmail.com. Cel: 59946325. Cuba.

TEMÁTICA: La ciencia, la tecnología e innovación aplicadas a la práctica de la actividad física y el deporte

La Habana, 2021

RESUMEN

Se trata del retro running, una práctica que consiste en correr hacia atrás y ejercita de manera distinta los músculos, respecto a la modalidad convencional. Se recomienda no practicar retro running en cintas de correr, ya que las posibilidades de sufrir una caída son mayores.

Palabras claves: carrera espalda, correr hacia atrás, retrorunning.

ABSTRACT

It is retro running, a practice that consists of running backwards and exercises the muscles in a different way, compared to the conventional modality. It is recommended not to practice retro running on treadmills, since the chances of suffering a fall are greater.

Keywords: back race, run backwards, retrorunning.

INTRODUCCIÓN

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. Una actividad tiene muchos conceptos: nadar, correr, jugar, saltar y montar en bicicleta, entre otros. De la práctica de deportes resulta un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico.

El **Retrorunning**, también conocido como **Backward Running**, consiste en correr hacia atrás, de espaldas. Está recomendado por los médicos para aquellas personas que vengán saliendo de algunas lesiones de rodilla o de abductores, ya que ejercita de manera diferente la rodilla y permite la recuperación de algunos músculos, mientras otros se ejercitan. Correr de espaldas requiere menos flexión de la rodilla y por tanto menos impacto sobre esta, que permite usarla de manera más relajada. El utilizar la carrera o caminata de espaldas para casos de rehabilitación, requiere una consulta más detallada con un doctor especialista en estos temas.

Ayuda a aumentar la fuerza de los músculos traseros (bíceps femoral, glúteos medios, glúteos máximos, izquiotibiales) de las piernas que se usan poco durante carreras hacia adelante. Demanda más esfuerzo del sistema cardiovascular que hacerlo hacia adelante, lo cual hace que correr de espalda ayude a aumentar la condición física y quemar casi 50% más de calorías que correr hacia adelante.

Al cambiar la mecánica de las extremidades, correr de espaldas permite reducir la necesidad de las rodillas para flexionarse y se tiene una postura más erecta durante la carrera.

DESARROLLO

El **RETRORUNNING** es el arte de correr de espaldas, que aunque en Cuba es un evento con escasa divulgación, a nivel mundial se practica desde el siglo XIX. En Internet se recogen tiempos récords de Octubre de 1883, en una carrera en EEUU, aunque su mayor auge lo alcanza en los últimos 20 años, época en que aparecen registrados los récords de ambos sexos, en más de 20 distancias. Hasta la fecha se han realizado 7 Campeonatos Mundiales.

El caminar y correr de espaldas está recomendado por los médicos para aquellas personas que vengán saliendo de algunas lesiones de rodilla o de abductores, ya que ejercita de manera diferente la rodilla y permite la recuperación de algunos músculos, mientras otros se ejercitan requiere menos flexión de la rodilla y por tanto menos impacto sobre esta, que permite usarla de manera más relajada. el utilizar la carrera o caminata de espaldas para casos de rehabilitación, requiere una consulta más detallada con un doctor especialista en estos temas.

En el siglo XX se comenzó a utilizar en algunos países europeos el Retrorunning como rehabilitación en lesiones, principalmente de rodilla. Esto se debe a que, en el movimiento propio de la carrera inversa, la rodilla sufre menos impacto que en la carrera hacia delante. Esto permite ejercitarse sin forzar esa articulación.

Además, fortalece músculos que en el movimiento natural no trabajan con tanta intensidad. Así se logra una musculatura más desarrollada que previene lesiones. Por si fuera poco, mejora la coordinación, el equilibrio, la postura, la autoconfianza e incluso la concentración.

Por todo ello, el francés Christian Grollé lleva promoviendo este tipo de carreras desde 1978.

Aunque el punto de inflexión para este deporte fue en 2005. Por iniciativa de Roland Wegner, representantes de Alemania, Suiza, Francia y Austria se reunieron y fundaron la International Retro Running Association. Su labor era organizar el Campeonato Mundial de este deporte.

La primera edición del Mundial de Retrorunning tuvo lugar en 2006. Se celebró en Rotkreuz, Suiza, y sólo contó con 4 pruebas:

- ✓ 100 metros
- ✓ 400 metros
- ✓ 3.000 metros
- ✓ 4 x 100 metros.

Desde entonces han seguido organizándose bianualmente. En 2018 fue la 7ª edición en Bolonia, Italia. Lleida fue la anfitriona del 4º Mundial, en 2012.

Actualmente las distancias incluidas en el Campeonato del Mundo han aumentado hasta once:

100 metros, 200 metros, 400 metros, 800 metros, 1.500 metros, 3.000 metros, 5.000 metros, 10.000 metros, 4 x 100 metros, 4 x 400 metros y media maratón. Esta última se disputa fuera de la pista de atletismo, en recorridos urbanos.

En nuestro país se celebra el primer evento oficial esta modalidad de Retrorunning en el año 2011 precisamente un 23 de Julio cuando un grupo reducido de atletas se dieron cita en el CVD “José Martí” ubicado en la barriada del Vedado capitalino.

Según antecedentes analizados en Internet se han celebrado nueve eventos oficiales, realizados con una frecuencia mensual, y cinco participaciones en carreras de relevancia nacional, en diferentes provincias.

Wilfredo Díaz García, en febrero de año del 2012 se convirtió en el primer atleta cubano capaz de correr una media maratón (21 km. y 97,5 m) de espaldas y cronometrar 2h10:35, en la carrera por el Aniversario del INDER, con arrancada en el Cacahual y meta en la Ciudad Deportiva. Participó los Campeonatos Mundiales: 6to en Alemania donde obtuvo tres medallas y un 4to lugar, incluida la medalla de oro con record mundial en el relevo 4x100 m/p, con el equipo América, y en el 7mo, en Italia donde obtuvo medalla de bronce en los 800 m/p.

Además, participaron cuatro atletas en la media maratón del evento internacional Marabana-MaraCuba, logrando tiempos en sus categorías no lejanos de los tiempos reportados como récord en los Campeonatos Mundiales.

Las Reglas del Retrorunning

Como punto de partida, la técnica básica es mantener los hombros sobre los pies, o sea, manteniendo la línea recta entre ambos, con la tendencia máxima de los hombros hacia atrás; mantener los brazos cerca y bajo el cuerpo, se debe empujar con las puntas de los pies y evitar el separar los pies de la tierra, es decir rozar la superficie en que se corre y dejando los talones rozar ligeramente el suelo. Lo primero que se notará es que se está golpeando el suelo con los dedos del pie a golpe de talón del pie, con una tasa de aumento de la zancada y la longitud de zancada disminuye. El movimiento se siente más suave y menos irritante y va a correr más rápido con una postura más saludable. Una vez que tenga seguridad, se puede comenzar a alargar el paso y añadir un poco de velocidad.

Beneficios que se han reportado:

- ✓ Ayuda a aumentar la fuerza de los músculos traseros (bíceps femoral, glúteos, isquiotibial) de las piernas, que se usan poco durante carreras hacia adelante.
- ✓ Correr de espaldas demanda más esfuerzo del sistema cardiovascular que hacerlo hacia adelante, lo cual hace que correr de espaldas ayude a aumentar la condición física y quemar casi 50% más de calorías que correr hacia adelante.
- ✓ Al cambiar la mecánica de las extremidades, correr de espaldas permite reducir la flexión y en consecuencia la reducción de las lesiones de las rodillas.
- ✓ Reduce el riesgo de lesiones, por restablecer el equilibrio de las piernas.
- ✓ Corriendo de espaldas se tiene una postura más erecta.
- ✓ Es una combinación entre la máxima extensión de la rodilla y la flexión de la cadera.
- ✓ Modifica el funcionamiento de los músculos de las piernas, ayudando a un desarrollo muscular más integral.

- ✓ Mejora el equilibrio y la visión periférica. Sin la dependencia de la vista desarrolla otros sentidos, especialmente el oído al tiempo que mejora el equilibrio y la visión periférica.
- ✓ El consumo de oxígeno y la frecuencia cardiaca aumentó significativamente al correr hacia atrás. Correr hacia atrás una vuelta a un circuito, podría ser equivalente a un máximo de seis vueltas hacia delante.
- ✓ Buen ejercicio contra la enfermedad de Alzheimer.

CONCLUSIONES

-) La carrera de espalda puede ayudar a una mejor calidad de vida.
-) Si se utilizara adecuadamente, en los entrenamientos, el retrorunning ayudaría a evitar o minimizar lesiones muy recurrentes.
-) El conocimiento de los beneficios del correr de espalda ayudaría a una mejor salud de las personas.

RECOMENDACIONES

-) Promocionar la práctica de esta modalidad sobre todo en cuanto a los beneficios que aporta a la salud.
-) Trabajar por la masificación de eventos de retrorunning dados sus beneficios.
-) Realizar investigaciones científicas para comprobar los beneficios reportados de esta modalidad de carreras.
-) Promover eventos de recreación sana con el uso de esta modalidad.
-) Divulgar las posibilidades de en espacios reducidos poder, en tiempos de Covid, caminar, subir y bajar escaleras de espalda.

BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Ordeñana del Rio, L. <http://www.cubahora.cu/deporte/correr-de-espaldas#autordown>
- ✓ Pérez Christian “Retrorunning: correr hacia atrás” 2013. www.natursan.net/retrorunning-correr-hacia-atras
- ✓ “¿Cómo correr?” 2012 <http://www.natursan.net/como-correr-correctamente>
- ✓ “Cómo hacer ejercicio en casa: paso a paso” 2013. www.natursan.net/como-hacer-ejercicio-en-casa-paso-a-paso/
- ✓ Tembrás Arcia, R [http://www.trabajadores.cu/primera mujer cubana corre media maratón de espaldas](http://www.trabajadores.cu/primera-mujer-cubana-corre-media-maraton-de-espaldas)
- ✓ Sedano, Gorka “Correr para atrás o reverse running: qué es y qué beneficios tiene” <http://www.vamosacorrer.com/noticias/correr-para-atras-o-reverse-running-que-es-y-que-beneficios-tiene-3221.html>, 2012
- ✓ www.atusaludenlinea.com/En-Forma/Noticias/Noticias/Un-nuevo-estilo,-correr-hacia-atras--Retro-Running.aspx “Un nuevo estilo, correr hacia atrás: Retro Running”
- ✓ [www.podoactiva.com/es/blog/correr-hacia-atrás...](http://www.podoactiva.com/es/blog/correr-hacia-atras...)
- ✓ [www.caracteristicas.com/correr-hacia-atrás/...](http://www.caracteristicas.com/correr-hacia-atras/)
- ✓ [www.mundodeportivo.com/vida e/ejerciciofisico/20210103/49134...](http://www.mundodeportivo.com/vida-e-ejerciciofisico/20210103/49134...)
- ✓ www.finishers.es/blog/retrorunning-beneficios-inconvenientes
- ✓ www.runnersworld.com.cdn.ampproject.org/v/s/
- ✓ www.sanitas/seguros/.../biblioteca-de-salud/ejercicios
- ✓ [www.cuatro.com/noticias/.../correr-atrás-beneficios-de-moda](http://www.cuatro.com/noticias/.../correr-atras-beneficios-de-moda)

ANEXOS

Eventos realizados en nuestro país



Multimedallista mundial y líder del Proyecto Retrorunning en Cuba

Wilfredo Díaz García

Eventos realizados a nivel mundial



La catalana Sandra Corcuera Embajadora de la disciplina. Multimedallista en campeonatos mundiales.