

## Autores:

- \* Armando E. Azcuy Pérez. Estudiante 2do Año CPE de la Licenciatura en Cultura Física
- \* Lic. Cristóbal García Herrera. Profesor Auxiliar. Informática y Análisis de Datos
- \* DrC. Martha Bárbara Iznaola Cuscó. Profesora Auxiliar de Pedagogía.

## PALABRAS CLAVE

Carrera espalda, Correr hacia atrás, Retro running.

## INTRODUCCION

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.



Wilfredo Díaz García, atleta cubano. Mundial de Alemania, 2016

## 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.

## BIBLIOGRAFÍA

- \* Tembrás Arcia, R <http://www.trabajadores.cu/> primera mujer cubana corre media maratón 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](http://www.atusaludenlinea.com/En-Forma/Noticias/Noticias/Un-nuevo-estilo,-correr-hacia-atras--Retro-Running.aspx) "Un nuevo estilo, correr hacia atrás: Retro Running"

## BENEFICIOS DE LA CARRERA DE ESPALDA

- \* 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 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 flexión y en consecuencia la reducción de las lesiones de las rodillas.
- \* Mejora el equilibrio y la visión periférica, ayudando al mejoramiento del sentido auditivo.
- \* Buen ejercicio contra la enfermedad de Alzheimer.
- \* El consumo de oxígeno y la frecuencia cardiaca aumenta.



Celebración del aniversario, periódico Trabajadores, 2014



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

## CONCLUSIONES

1. La carrera de espalda puede ayudar a una mejor calidad de vida.
2. Si se utilizara adecuadamente, en los entrenamientos, el retrorunning ayudaría a evitar o minimizar lesiones muy recurrentes.
3. 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.
- 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.