

LA PELIGROSA MODA DEL “RETRORUNNING” CORRER DE ESPALDAS

[A.V.G.anaveronica](#) / Madrid 14/06/2015

Las extravagancias en materia de deporte y salud, a veces, se pagan muy caro



En los años 70 corríamos, en los 80 hacíamos footing, en los 90 jogging, y ahora, running. ¿El «**retrorunning**» o «**correr de espaldas**» marcará la nueva década? Muchas veces parece que el mundo avanza hacia atrás. Una prueba (literal) de ello es esta práctica que hace unos años encontró su caldo de cultivo en países como Alemania, Italia, Irlanda o Estados Unidos. En nuestro país, Lérida lleva la voz cantante. Allí es donde se celebró la **primera carrera de esta disciplina** que, ahora, parece haberse extendido.

Pero las extravagancias, muchas veces, no tienen demasiado gracia. Sobre todo cuando hablamos de salud. Los licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y triatletas profesionales del proyecto de entrenamiento Personal Running advierten de los **peligros del retrorunning**. Aunque está «a favor de todo tipo de innovaciones y de la incorporación de nuevas prácticas y tendencias al mundo deportivo», **Daniel Rodríguez, José Pablo Rodríguez y Antonio Pastor** se oponen a «todas ellas en las que no se respeta el término “salud”». Esta modalidad deportiva se basa en una «ejecución motriz completamente antinatural y biomecánicamente con un alto componente lesivo» explican, ya que nuestra anatomía está diseñada, después de los

diferentes procesos evolutivos, para desplazarnos hacia delante». El cuerpo humano puede hacerlo hacia atrás en ocasiones puntuales, pero pretender hacerlo de una forma habitual o con fines deportivos **«no tiene sentido alguno»**.

Muchos dicen que sí, pero, realmente, **¿tiene algún beneficio?** Según Daniel Rodríguez, triatleta profesional y seleccionado nacional -además de manager & coach de Personal Running-, «se podría presentar una lista interminable de prácticas que buscan verdaderamente lograr esos beneficios, fundamentadas en una base saludable y beneficiosa tanto a nivel motriz como metabólico y, en esa lista, el retrorunning estaría sin lugar a dudas en última posición».

En cuanto a la práctica de esta nueva moda **en una cinta de correr**, los entrenadores personales no pueden ser más escépticos y contundentes: «sin duda es todavía más peligroso siempre que uno tenga un mínimo de aprecio hacia su integridad física», ya que hay que añadir la mayor lesividad que tiene un aparato estático que devuelve un empuje a las articulaciones..