



Descubre sus beneficios. te sorprenderás

Técnica de carrera: correr hacia atrás

Por [Marc Roig](#) 18-06-2015

No hace falta decir que lo normal es caminar y correr hacia delante, pero movernos de vez en cuando como los cangrejos tiene muchas más ventajas de las que te imaginas. En primer lugar, **es imposible pisar con el talón si nos desplazamos hacia atrás**. Esto implica que **pisamos con la punta del pie y la amortiguación recae en exclusiva en el tendón de Aquiles y sus músculos cercanos: gemelos y sóleo**.

Este movimiento de amortiguación terminará con el talón en el suelo si vamos caminando. En este caso, **es un ejercicio excéntrico puro que se recomienda a todos los pacientes con molestias en el tendón o con tendencia a las tendinosis**. Pero si en lugar de caminar vamos corriendo, **el movimiento no termina con el talón en el suelo sino que el tendón de Aquiles actúa como un muelle y hace rebotar el pie hacia el siguiente paso**. Este ejercicio es mucho más intenso que el excéntrico puro y **se recomienda en pacientes sin dolor aquileo o en fases avanzadas de la recuperación**. Si lo practicas a menudo, **verás como tu técnica de carrera mejora y tu zancada se vuelve más efectiva**.

Por último, otra ventaja de correr hacia atrás está en la **cadera**. Para poder hacer los pasos largos, **la cadera tiene que extenderse hasta su máximo articular** y este es un punto muy importante sobre todo para la gente de más edad, pues ellos suelen tener la cadera un poco rígida. Además, **el músculo responsable de este movimiento es el glúteo mayor**. Por lo tanto, no sólo se mejora la movilidad de la cadera sino que **también se potencia uno de los músculos más importantes para correr**.

¿Qué, te animas a correr hacia atrás? No hacen falta mucho kilómetros, **sólo unas “rectas”** después de alguno de los rodajes.