

Correr en cuestras: consejos y beneficios

Por [BC](#) el 23 noviembre, 2015 [@BolsaCorredor](#)



Incluir **cuestras en tu entrenamiento** puede influir positivamente en tu **rendimiento** y en tus tiempos de carrera. Sin embargo, no todos los corredores se atreven a **correr en cuestras** porque realmente no conocen los beneficios que les reportaría. Por eso, en este artículo te contamos **cómo correr en cuestras** y cuáles son los beneficios de correr **cuestra arriba** y **cuestra abajo**. ¿Empezamos?

Correr en cuestras: beneficios

En primer lugar, queremos remarcar la importancia de incluir un **entrenamiento con cuestras** en tu rutina. Abre bien los ojos porque todos los **beneficios de correr en cuestras** que exponemos a continuación te interesan:

- **Fuerza piernas**: correr en cuestras sirve para incrementar tu rendimiento, trabajar la potencia corporal y aumentar la fuerza de tus piernas.
- **Zancada eficiente**: corriendo en cuestras conseguirás optimizar tu zancada y proteger tus rodillas gracias a la fuerza que obtendrán tus cuádriceps.
- **Mejora tus marcas**: dado que correr en cuestras es una rutina que puede implementarse en tus entrenamientos regulares, podrás hacerlo cualquier día de la semana, siempre que quieras. Conseguirás una

técnica de carrera constante y veloz y, esto, a la larga, mejorará tus marcas.

- **Variedad**: no hay nada mejor que incluir ejercicios variados en tu entrenamiento running. Por eso, la mayoría de entrenamientos incluyen la carrera en cuestas como un medio de mejorar tu ritmo de carrera.
- **Previene las lesiones**. Evidentemente, si decides correr cuesta arriba solo tú puedes saber qué intensidad de carrera estás preparado para soportar. Debe ser un esfuerzo pero no llegar al límite de tener que pararte para continuar. Así conseguirás fortalecer tus piernas para mejorar la capacidad de impulsión en carrera y así mejorar tu rendimiento.
- **Mejora la absorción de oxígeno**.
- **Ayuda a perder peso**. El nivel de exigencia que representa correr en cuestas es superior al de carrera en llano. Eso conlleva una intensidad mayor y, por tanto, un EPOC (Efecto Térmico Residual de Entrenamiento) superior tras el entrenamiento.

Por todo ello, si consigues correr en cuestas regularmente serás capaz de mejorar tus marcas personales en terreno llano.

Evidentemente, **la longitud de la cuesta y el grado de desnivel** serán dos factores muy importantes a la hora de elegir qué cuestas subir o bajar. Tenlo en cuenta también.

Técnica para correr en cuestas

A pesar de que muchos corredores ya han integrado subidas dentro de sus entrenamientos lo cierto es que **la mayoría no lleva una postura adecuada** mientras corre en cuestas. Por eso, a continuación te explicamos todo lo que debes saber para correr en cuestas, ya sea subiendo o bajando:

Correr cuesta arriba

Vencer la gravedad mientras corres cuesta arriba es la principal dificultad que tendrás. Para solucionarlo necesitarás un **esfuerzo extra de los músculos de tus piernas**. Además, el desnivel influye en tu pisada cuando decides correr cuesta arriba y eso implica mejorar el efecto rebote de tu carrera. Lo mejor que puedes hacer a la hora de subir cuestas corriendo es mantener una posición adecuada:

- **No inclines la cintura hacia delante en exceso.** A pesar de que la inclinación es inevitable cuando subes una cuesta corriendo lo cierto es que la mayor parte de corredores se inclinan demasiado. De esta forma, inhibes la flexión natural de tu cadera y limitas la capacidad de despegue de tus pies. Es una forma de **modificar el centro de gravedad** de tu cuerpo así que mejor permanecer atento a la posición de tu cintura, tanto si subes como si bajas cuestas.
- **Mantén la cabeza erguida y la frente en alto.** Es imprescindible que tu cabeza se encuentre en la posición correcta para que tu columna cervical no sufra innecesariamente.

Estos son algunos de los consejos para correr cuesta arriba que podemos dejarte. Vamos a hacer lo mismo con las cuestas descendentes:

Correr cuesta abajo

En este caso, los problemas suelen coincidir con la técnica de correr cuesta arriba pero en algunos casos sucede exactamente lo contrario. Lo vemos:

- **Inclinación hacia atrás.** Si corriendo cuesta arriba te inclinabas hacia delante sucede exactamente lo contrario cuando corres cuesta abajo. **Es una forma de frenar para correr más despacio** que puedes utilizar pero si quieres correr más rápido mientras bajas cuestas deberás mantener la posición sin soltar el peso hacia atrás.
- El hecho de inclinarte hacia atrás implica que es tu espalda la que está recibiendo el impacto directamente y eso, amigo mío, no es bueno.
- **Inclinación hacia delante.** Lo de bajar cuestas rápido está bien pero una velocidad demasiado elevada hará que te inclines hacia delante y sucede exactamente lo mismo que exponíamos en los consejos para correr cuesta arriba.

Otros consejos para correr en cuestas

Otros factores corporales que debes tener en cuenta a la hora de incorporar las cuestas en tu entrenamiento running son:

- Ojos: mantén la **mirada fija al frente**. Esta es una buena forma de cuidar la postura erguida de tu cabeza y no agacharte.

- Manos: puede parecer una tontería pero correr con las **manos abiertas** te dará una sensación de relajación más agradable que transmitirás al resto de tu cuerpo.
- No corras de forma intensa al principio de una cuesta arriba porque probablemente cuando llegues al último tramo de subida no aguantarás más. Es mejor **comenzar suave y acelerar en el último tramo de la cuesta**.
- Utiliza zancadas cortas para subir cuestas y para bajarlas.
- **Correr cuestas largas** está bien pero puedes alternarlas corriendo **cuestas cortas** de unos 60 metros a máxima intensidad.

Esperamos que **correr en cuestas** se haya convertido en un entrenamiento más fácil y divertido para ti a partir de ahora. Ya sabes, cuida la postura mientras subes o bajas.