

# De qué se trata la “caminata del granjero”, el ejercicio que mejora la fuerza y el equilibrio

12/06/2025



Un ejercicio con un nombre poco común llama cada vez más la atención. Se trata de la «caminata del granjero».

Esta práctica tiene como foco fortalecer el cuerpo de forma integral. Su popularidad, sobre todo en el mundo del *fitness*, radica en que permite alcanzar objetivos con **un solo movimiento**. Se inspiró en distintas acciones cotidianas del campo.

## ¿Cómo se realiza la “caminata del

# granjero”?

Todo lo anterior se resume en una sola acción: **agarrar dos cargas de peso** (pueden ser mancuernas, bidones, entre otras opciones) y **caminar en línea recta**. De esa manera, trabajan distintos grupos musculares y se fortalece la **salud cardiovascular**.

Es fundamental andar con la **columna derecha y los hombros retraídos** para evitar lesiones y maximizar los beneficios. Al momento de empezar, la recomendación es: **llevar una carga en cada mano que sea entre el 25% y el 50% del peso corporal**.

De acuerdo con distintos especialistas, este ejercicio **permite trabajar casi todo el cuerpo en pocos metros de desplazamiento**. Si se hace en espacios reducidos, como la casa, cinco metros de un pasillo son suficientes para completar varias rondas y elevar la frecuencia cardíaca de manera similar a un trote suave.

## Los beneficios de la “caminata del granjero”

Van desde el aumento de la fuerza de agarre hasta la reducción de enfermedades cardiovasculares. De forma detallada, son:

- Mejora la capacidad cardiovascular **sin impactos articulares**.
- **Refuerza el trapecio y los deltoides**, esenciales para hombros estables.
- **Mejora el tono muscular de glúteos y cuádriceps**.
- **Desarrolla resistencia del antebrazo**, útil en deportes de raqueta y escalada.
- Aumenta el gasto calórico, **contribuye al control del peso corporal**.
- **Eleva la propiocepción** y reduce el riesgo de tropiezos

en adultos mayores.



En la práctica, es importante cuidar la postura de la espalda y los hombros. (Foto: imagen generada con inteligencia artificial Gemini de Google)

## Paso a paso: cómo empezar

1. Elegir un peso que represente una exigente, **pero que sea manejable**.
2. Hay que empezar con **un calentamiento de movilidad** de hombros y tobillos.
3. Realizar 3–4 rondas de 20–30 metros con descanso activo de 60 segundos, como **saltos de cuerda**, para mantener el pulso elevado.
4. Alternar cada semana con **ejercicios para fortalecer las piernas** y la zona media de cuerpo.
5. Hacer estiramientos de antebrazo y pectoral para favorecer la recuperación muscular.

**Una clave:** para saber si el peso elegido es el indicado **hay que caminar más de 30 metros sin perder la postura**. Si se hace

sin inconvenientes, es necesario incrementar la carga un 10%.

Fuente: TN