

El ejercicio perfecto para después de los 50: cómo hacer la “caminata del gorila” y cuáles son sus beneficios

30/04/2026



La **caminata del gorila** dejó de ser una rareza del entrenamiento alternativo para instalarse en gimnasios, rutinas de calistenia y prácticas como el **Animal Flow**, que se basa en imitar los movimientos de diferentes animales. Se trata de un ejercicio funcional que propone desplazarse cerca del suelo, combinando **fuerza, movilidad y control corporal** en un solo movimiento.

El objetivo es sencillo: reproducir una forma de marcha en cuatro apoyos que obliga al cuerpo a trabajar de manera integrada. Brazos, piernas y **core** se activan en simultáneo, algo poco frecuente en los esquemas de entrenamiento tradicionales.

Especialistas en actividad física destacan que este patrón de movimiento pone en juego **cadena muscular** que suelen estar inactivas por hábitos sedentarios. Caderas, hombros y muñecas asumen un rol central con beneficios directos sobre la estabilidad y la coordinación.



El ejercicio de Animal Flow que trae incontables beneficios Foto: imagen creada con Copilot para Canal 26.

Qué músculos trabaja la caminata del gorila

Desde el punto de vista médico-deportivo, la caminata del gorila se valora por su impacto en el **equilibrio** al exigir sincronización entre tren superior e inferior, obliga a distribuir el peso corporal con precisión, una habilidad clave para prevenir caídas y mejorar el rendimiento general.

Según el médico deportólogo **Santiago Kweitel**, director de la Diplomatura en Medicina Deportiva Pediátrica de la **Universidad**

Favaloro, la caminata del gorila “exige una coordinación poco habitual entre brazos y piernas, lo que impacta directamente en el equilibrio y el control corporal”.



El ejercicio de Animal Flow que trae incontables beneficios Foto: Wikiexercise

Otro de los aportes más marcados aparece en la **movilidad de la cadera**, una articulación especialmente afectada por pasar largas horas sentados. El ejercicio incorpora desplazamientos frontales, laterales y rotacionales que reactivan flexores y extensores de forma dinámica.

Beneficios principales para el equilibrio y la movilidad

También hay un trabajo intenso sobre **hombros y muñecas**, ya que soportan parte del peso del cuerpo durante el desplazamiento. Este estímulo ayuda a fortalecer estructuras que no siempre se entrenan en rutinas convencionales y mejora su rango de movimiento.

Cómo hacer la caminata del gorila paso a paso



El ejercicio de Animal Flow que trae incontables beneficios Foto: imagen creada con Copilot para Canal 26.

Para ejecutarlo correctamente, se parte de una sentadilla baja, con los pies algo más abiertos que el ancho de hombros y la columna en posición neutra. Desde allí, el cuerpo se balancea suavemente mientras manos y piernas acompañan el traslado, siempre con el abdomen activo.

El desplazamiento puede hacerse hacia adelante, hacia atrás o en forma lateral, y se recomienda recorrer pocos metros para luego invertir la dirección. No se busca velocidad sino **control y fluidez** en cada paso.

Paso a paso para hacer la caminata del gorila

- **Parate con los pies abiertos**, apenas más separados que el ancho de los hombros, con las puntas ligeramente hacia afuera.
- **Bajá a una sentadilla profunda**, llevando la cadera hacia atrás y manteniendo los talones apoyados en el suelo.
- **Alineá la columna**, espalda recta y pecho abierto; activá el **core** para proteger la zona lumbar.
- **Apoyá las manos o los nudillos** en el suelo, por delante del cuerpo, con los hombros hacia atrás y abajo.
- **Transferí el peso de forma controlada** entre manos y pies, evitando rebotes o movimientos bruscos.
- **Avanzá alternando apoyos**, moviendo primero una mano y el pie contrario, como un desplazamiento coordinado.
- **Mantené el movimiento fluido**, cerca del suelo y sin apurarte; la estabilidad es más importante que la velocidad.
- **Caminá unos metros hacia adelante** y luego regresá invirtiendo la dirección del movimiento.
- **Respirá de forma constante**, sin contener el aire, para facilitar el control del cuerpo.
- **Detenete si aparece dolor**, especialmente en muñecas,

rodillas o caderas, y ajustá la postura si es necesario.

Aunque su popularidad crece, los especialistas coinciden en que la caminata del gorila funciona mejor como parte de una entrada en calor o como complemento dentro de un plan más amplio. No reemplaza un entrenamiento completo pero suma un estímulo valioso.

Cuándo conviene incorporarla a la rutina

Personas con lesiones previas en los tobillos, rodillas o caderas deberían consultar con un profesional antes de incorporarla. Bien adaptada, es un ejercicio accesible sin equipamiento y apto para distintos niveles de condición física.

Fuente: Canal 26