En condiciones de **sobrepeso** la práctica de ejercicio físico puede causar algunos problemas como daños articulares y potenciar otros como problemas cardiovasculares o hipertensión.

Por eso es importante realizar el ejercicio de forma correcta y seguir siempre nuestras indicaciones.

*Consejos para seguir el entrenamiento:*

- No tengas prisa, ni esperes efectos milagrosos.

- Debes automotivarte con pequeños progresos tanto en la pérdida de peso como en la mejora de tu forma física. En cuanto percibas estas mejoras, tu motivación aumentará y entrenarás con más fe.

*Pautas para realizar el entrenamiento:*

- Hidrátate siempre antes, durante y después del ejercicio.

- Es recomendable realizar un trabajo de movilidad de las articulaciones al comienzo de la sesión.

- Evita aguantar la respiración (maniobra de Valsalva) y trata de llevar una respiración continua en todos los ejercicios.

- Evita flexiones profundas de rodillas mientras no tengas el suficiente tono muscular en tus piernas.

- Cuando tengas ejercicios de saltos intenta hacerlos sobre superficies blandas como el césped, evitando el asfalto o el cemento.

-Aunque no notes de forma inmediata el trabajo de Core en tu aspecto externo, no dejes de hacerlo porque será imprescindible que tu zona media (abdominales y lumbares) obtengan un buen tono muscular para aguantar tu peso y los impactos del entrenamiento.

- Cuanto tengas entrenamientos de Power Walking no hagas la zancada muy larga, intenta que sea natural y que la longitud de la misma se adecúe a tu ritmo. Evita sobrecargas innecesarias.

- En los entrenamientos de bici intenta poner la altura del sillín a tu medida para no forzar demasiado la articulación de las rodillas. Es un error muy habitual en principiantes.Debes tomar la medida de la siguiente manera: Sentado en el sillín y con el pedal en su posición más inferior tu pierna tiene que quedar prácticamente extendida.

- Al iniciarte en los Cacos, y empezar con la carrera usa buenas zapatillas con buena amortiguación y procura correr en suelos blandos para proteger tus articulaciones (Césped o tierra por ejemplo, la arena es demasiado blanda).

- Controla el ritmo al que entrenas ya que debes empezar con un nivel de intensidad bajo para quemar sobre todo el metabolismo de las grasas. Hasta que no adquieras un nivel mínimo no podrás permitirte subir la intensidad y trabajar otros metabolismos que te darán un plus en tu estado de forma. No deberías pasar de lasa 140-150 pulsaciones en casi ningún momento de tus entrenamientos.

- Cuando hagas trabajo de fuerza no pienses que vas a aumentar tu peso y lo deseches. Si eres capaz de tonificar mínimamente tus músculos vas a poder bajar de talla y aumentar tu gasto calórico debido a la mayor cantidad de calorías que son capaces de gastar tus músculos en ejercicio.

- Haz los ejercicios de estiramientos al final, tras el entrenamiento.

Si sigues todos estos consejos tu proceso de pérdida de peso será más seguro y no correrás riesgos innecesarios.