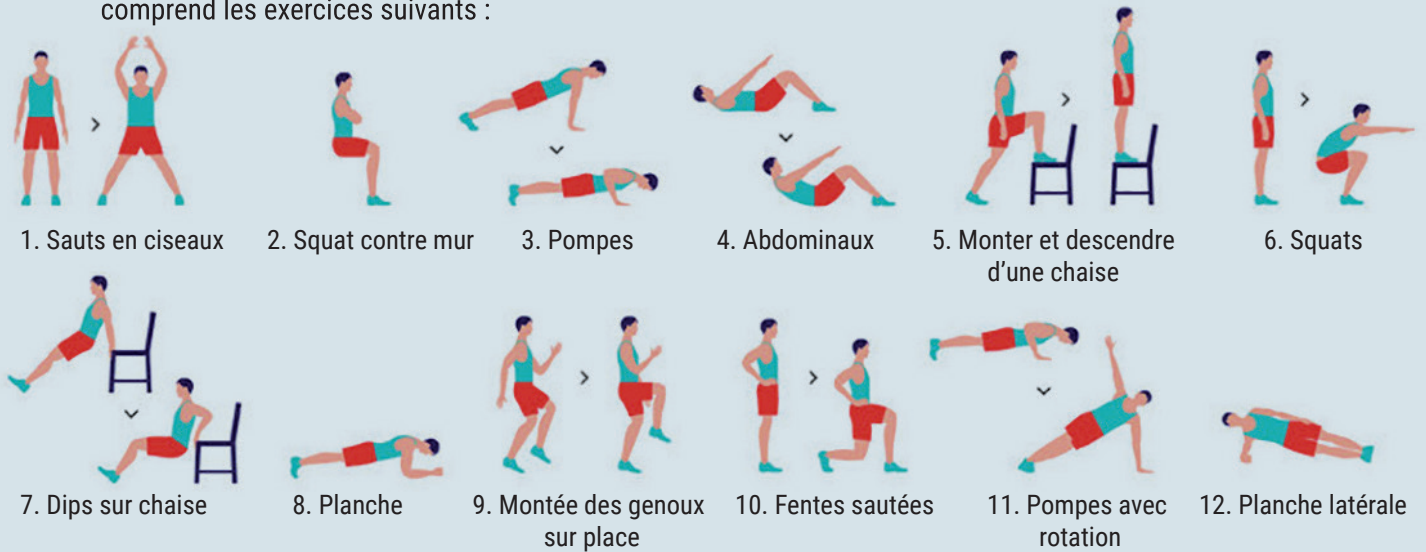


L'exercice physique vous aidera à VOUS maintenir une bonne santé, bien que cela puisse être difficile, car on ne retrouve pas en prison les mêmes conditions qu'à l'extérieur pour effectuer un entraînement approprié.

Nous allons malgré tout vous fournir une série de conseils utiles pour vous aider à rester en forme :

1 Effectuez des exercices en déplaçant votre propre poids

Ces exercices peuvent être effectués dans des espaces confinés et ont besoin de peu de matériels voire aucun. Voici par exemple, une série d'exercices réguliers pour tous les groupes musculaires qui comprend les exercices suivants :



L'avantage de ces exercices réguliers réside dans le fait qu'ils nécessitent qu'un espace réduit et une chaise. Ils s'effectuent généralement en séries de 30 secondes par exercice avec des pauses de 15 à 30 secondes entre les exercices. Il est recommandé de suivre l'ordre indiqué car il existe un sens « travail-repos » des groupes musculaires.

Après avoir terminé ces exercices réguliers, vous pouvez recommencer. À la longue vous serez en mesure d'effectuer plus de répétitions, il s'agit par conséquent d'exercices réguliers qui permettent une amélioration continue de la condition physique.

2 Échauffez-vous et étirez-vous avant les sessions de musculation

De nombreuses prisons espagnoles ont un gymnase avec une salle de musculation vous permettant d'effectuer des séances d'entraînement musculaire avec des haltères et / ou des machines. L'utilisation de ces matériaux vous permettra d'améliorer encore votre développement musculaire, mais il sera aussi plus facile de se blesser. Pour cette raison on recommande un échauffement et un étirement avant et après la session.

3 Pratiquez l'exercice aérobic

Ce type d'exercice (marche rapide, le jogging à un rythme modéré, etc.) améliore la santé de votre cœur, des poumons et votre métabolisme global. Ils ont aussi un impact positif sur les relations sociales et sur votre moral, il est donc fortement recommandé de les pratiquer chaque fois que possible. Certaines prisons ont de grandes cours ou des terrains de sport qui peuvent vous permettre de pratiquer des sports d'équipe ou de courir.

<p>grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA ONG DE DESARROLLO</p>	<p>COLABORA</p>	<p>SUBVENCIONA</p>		
--	-----------------	--------------------	--	--