

Realizar exercício físico ajudar-te-á a manter uma boa saúde, embora possa resultar complicado debido a que na prisão não existem as mesmas condições que existem na rua para poder realizar um treino apropriado. A pesar disso, vamos proporcionar-te uma série de conselhos úteis que te ajudarão a manter-te em forma:

1 Realiza exercícios movendo tu próprio peso

Estes exercícios podem realizar-se em espaços reduzidos e precisam de pouco ou nenhum material. Por exemplo, uma rotina, para fazer trabalhar todos os grupos de músculos incluye os seguintes exercícios:



A vantagem desta rotina é que só precisa de um pequeno espaço e uma cadeira. Costuma levar-se a cabo em séries de 30 segundos por exercício, com descanso de entre 15 e 30 segundos entre exercícios. Recomenda-se seguir a ordem marcada, pois tem um sentido de trabalho-descanso de grupos de músculos.

Uma vez terminada a rotina pode repetir-se. Com o tempo, será capaz de realizar mais repetições, pelo que é uma rotina que permite a melhora continua da condição física.

2 Aquece e estira antes das sessões de musculação

Muitos centros penitenciários espanhóis têm ginásio com sala de musculação, o que te permitirá realizar rotinas musculares com pesos e/ou máquinas. Utilizar este tipo de materiais permitir-te-á potenciar mais o teu desenvolvimento muscular mas também é mais fácil magoar-se. Por este motivo recomenda-se realizar um aquecimento prévio e estiramentos antes e depois da sessão.

3 Prática exercício aeróbico

Este tipo de exercícios (caminhar a bom ritmo, correr a um ritmo moderado, etc.) melhoram a saúde do teu coração, pulmões e o teu metabolismo em geral. Além disso tem um impacto positivo nas relações sociais e no estado de ânimo, pelo que é muito recomendável praticá-los sempre que isso seja possível. Alguns centros penitenciários dispõem de pátios amplos ou campos para desportos, que podem permitir-te a realização de desportos de equipa ou correr.

<p>grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA ONG DE DESARROLLO</p>	<p>COLABORA</p> <p>ETIS EQUIP DE TRABAIG SOBRE INMIGRACIÓ I SALUT</p>	<p>SUBVENCIONA</p> <p>Diputació Barcelona ÀREA DE BENESTAR SOCIAL</p> <p>Ajuntament de Barcelona ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS</p>	<p>Generalitat de Catalunya Agència de Salut Pública de Catalunya</p> <p>PERMANENTEMENTE OBERTOS SOCIALS</p>	<p>Generalitat de Catalunya Departament de Justícia</p> <p>SECRETARIA DEL PLAN NACIONAL SOBRE EL SIDA</p>
--	---	---	--	---