

Физическая активность поможет тебе сохранить здоровье. Это не всегда просто сделать, так как условия для занятий спортом в тюрьме отличаются от условий на свободе. Тем не менее, вот несколько полезных советов о том, как поддерживать себя в форме.

1. **Делай упражнения с использованием веса собственного тела**

Эти упражнения можно делать в ограниченном пространстве, и для них практически не нужно специального спортивного инвентаря. Примерный комплекс для проработки всех типов мышц включает в себя следующие упражнения:



Преимущество этого комплекса в том, что для него достаточно иметь немного свободного пространства и стул. Упражнения рекомендуется выполнять в несколько подходов по 30 секунд каждый, делая паузы по 15-30 секунд между подходами. Лучше придерживаться описанной последовательности, чтобы следовать режиму работа-отдых для разных групп мышц.

После того, как будут проделаны все упражнения, комплекс можно повторить. Со временем ты сможешь делать больше повторов – и таким образом постепенно улучшать свою физическую форму.

2. **Делай разминку и растяжку перед тем, как приступить к упражнениям.**

Многие места заключения в Испании оснащены тренажерным залом, где можно заниматься бодибилдингом с гантелями и/или тренажерами. Использование спортивного инвентаря поможет тебе нарастить мышечную массу, однако сопровождается большим риском получения травм. Поэтому перед тренировкой рекомендуется делать разминку, а после – упражнения на растяжку.

3. **Делай кардио-тренировки**

Кардио-упражнения (быстрая ходьба, медленный бег и т.д.) укрепляют сердце и легкие и активируют обмен веществ. Помимо этого, тренировки помогают наладить контакт с окружающими и поднять настроение, поэтому рекомендуется заниматься ими как можно чаще. В некоторых тюрьмах есть просторные внутренние дворы или спортивные площадки, где можно заняться командными видами спорта или совершать пробежки.

<p>grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA ONG DE DESARROLLO</p>	<p>COLABORA</p> <p>ETIS EQUIP DE TREBALL SOBRE INNOVACIÓ I SALUT</p>	<p>SUBVENCIÓ</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>Departament de Justícia</p>	<p>Secretaria del Plan Nacional sobre el Sida</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------