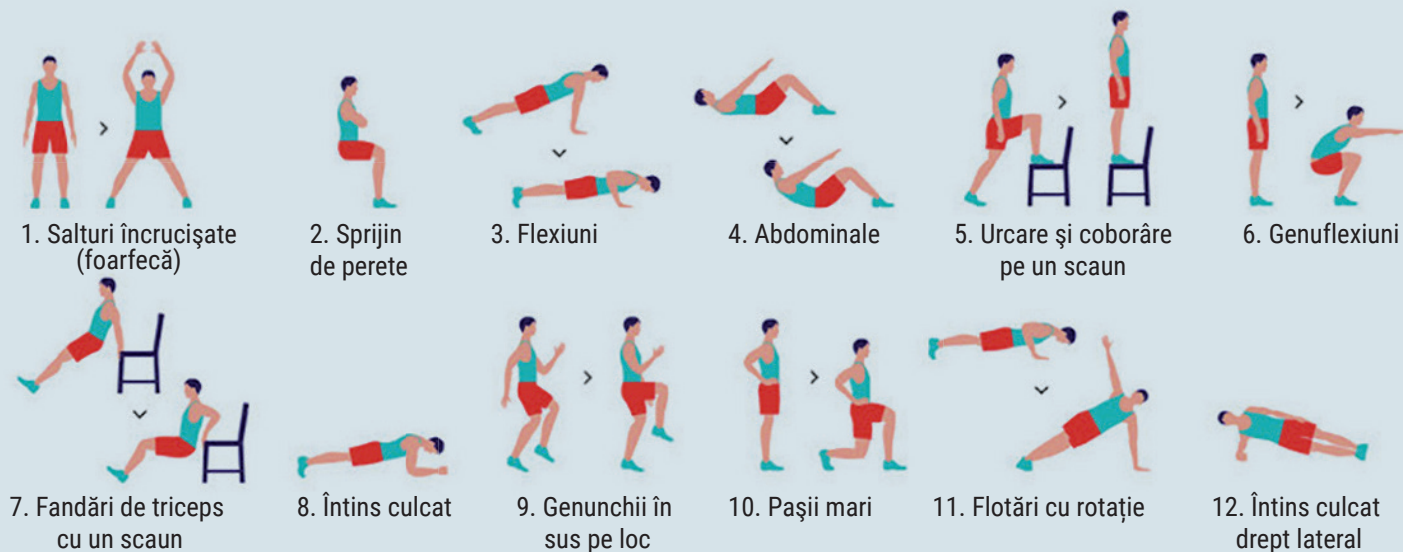


Practicarea exercițiilor fizice vă ajută să vă mențineți o sănătate bună. Acest lucru poate fi, totuși, dificil, deoarece nu există aceleași condiții pentru pregătirea adecvată în închisoare ca și în afară. Cu toate acestea, vă vom oferi o serie de sfaturi utile pentru a vă ajuta să vă mențineți în formă:

1 Exerciții prin mișcarea greutății proprii

Aceste exerciții pot fi efectuate în spații închise și necesită puțin sau niciun material. De exemplu, o rutină care acționează pe toate grupele musculare include următoarele exerciții:



Avantajul acestei rutine este că necesită doar un spațiu mic și un scaun. Aceasta se realizează de obicei în serii de câte 30 de secunde pentru fiecare exercițiu, cu pauze între 15 și 30 de secunde între exerciții. Exercițiile ar trebui efectuate ca mai sus, deoarece iau în considerare lucrul-odihna grupurilor musculare.

O dată terminată exercițiile pot fi repetate. Cu timpul, veți fi capabili de a efectua mai multe repetări. Deci este o rutină care permite îmbunătățirea continuă a condiției fizice.

2 Încălziți-vă și întindeți-vă înainte de sesiunile de exerciții fizice

Multe dintre închisorile spaniole au sală de gimnastică cu o sală de greutate, unde se pot efectua exerciții musculare cu greutate și / sau mașini. Utilizarea acestor materiale va permite și mai mult dezvoltarea musculară, dar crește șansele de rănire. Din acest motiv, vă recomandăm să efectuați încălzire și întindere înainte și după sesiune.

3 Practicați exercițiul aerob

Acest tip de exercițiu (mersul pe jos, alergatul într-un ritm moderat, etc.) ajută la îmbunătățirea stării de sănătate a inimii, a plămânilor și a metabolismului în general. Și, de asemenea, are un impact pozitiv asupra relațiilor sociale și a stării de spirit, astfel că este foarte recomandată practicarea lor ori de câte ori este posibil. Unele închisori au terase mari sau terenuri de sport care pot permite efectuarea sportului în echipă sau alergarea.