

**Realizar ejercicio físico te ayudará a mantener una buena salud, aunque puede resultar complicado dado que en prisión no se dan las mismas condiciones que en la calle para poder realizar un entrenamiento apropiado. A pesar de ello, te vamos a proporcionar una serie de consejos útiles que te ayudarán a mantenerte en forma:**

### 1 Realiza ejercicios moviendo tu propio peso

Estos ejercicios se pueden realizar en espacios reducidos y precisan de poco o ningún material. Por ejemplo, una rutina para trabajar todos los grupos de músculos incluye los siguientes ejercicios:



La ventaja de esta rutina es que únicamente precisa de un pequeño espacio y una silla. Se suele llevar a cabo en series de 30 segundos por ejercicio con descansos de entre 15 y 30 segundos entre ejercicio y ejercicio. Se recomienda seguir el orden marcado, pues tiene un sentido de trabajo-descanso de grupos de músculos.

Una vez finalizada la rutina puede repetirse. Con el tiempo serás capaz de realizar más repeticiones, por lo que es una rutina que permite la mejora continua de la condición física.

### 2 Calienta y estira antes de las sesiones de musculación

Muchos centros penitenciarios españoles tienen gimnasio con sala de musculación, lo que te permitirá realizar rutinas musculares con pesas y/o máquinas.

El utilizar este tipo de materiales te permitirá potenciar más tu desarrollo muscular, pero también es más fácil lesionarse. Por este motivo se recomienda realizar un calentamiento previo y estiramientos antes y después de la sesión.

### 3 Practica ejercicio aeróbico

Este tipo de ejercicios (caminar a buen ritmo, correr a ritmo moderado, etc.) mejoran la salud de tu corazón, pulmones y tu metabolismo en general. Además, tienen un impacto positivo en las relaciones sociales y en el estado de ánimo por lo que es muy recomendable practicarlos siempre que sea posible. Algunos centros penitenciarios disponen de patios amplios o canchas deportivas que te pueden permitir la realización de deportes de equipo o 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 TREBALL SOBRE INNOVACIÓ 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>PER SERVICIS SOCIALS</p>	<p>Generalitat de Catalunya Departament de Justícia</p> <p>Secretaria del Plan Nacional sobre el Sida</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------