

# Ejercicios Que Puedes Hacer Mientras Trabajas en el Escritorio

Ahora, un Minuto de Salud.

Donde se encuentre tu escritorio - en casa o en oficina, haz actividad física mientras trabajas, en beneficio de tu salud.

El Instituto Nacional de la Salud, Actividad Física y Discapacidad es un recurso de ejercicios sencillos.

Hablando por teléfono camina, es actividad aeróbica.

Trota en tu lugar al estar parado o sentado frente a tu escritorio.

Mueve los brazos con movimientos circulares por un minuto.

Brazos de esquiador. Mueve un brazo firme hacia adelante con el otro hacia atrás. Cambia de brazos hacia adelante y hacia atrás.

Ejercicios de fortalecimiento, como círculos con los hombros o moviendo los tobillos flexionando y estirando para mantener los músculos flexibles.

Entra en [www.nchpad.org](http://www.nchpad.org) para más formas de estar activo frente al escritorio.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

