**Campeones del Cambio – Consejos de Actividad Física – Molino de Viento**

*En la pantalla:* [Molino de Viento – Actividades Físicas. Campeones del Cambio.]

*El orador: Narrador –* Lleguemos más lejos con el Molino de Viento.

*En la pantalla:* [Si en algún momento tienes dolor o te falta el aire, pausa la actividad y consulta tu médico.]

El Molino de Viento es una postura de yoga que ayuda a estirar los músculos y mejorar la flexibilidad para que puedas llegar más lejos.

¡No olvides mantener la columna vertebral en posición neutral cada vez que hagas ejercicio! Revisa nuestro video sobre la columna vertebral neutral.

Párate con tus pies extendidos en una posición cómoda. Inhala y levanta tus brazos hacia los lados, a la altura de tus hombros. Tus brazos deben estar extendidos para crear una línea fuerte y recta a través de tu cuerpo. Exhala y lentamente dobla tu cuerpo hacia abajo desde tu cintura hacia el lado derecho.

*En la pantalla:* [tus brazos hacia el cielo]

Mientras tu mano derecha se estira hacia el cielo, coloca tu mano izquierda en tu espinilla para mantener el equilibrio.

*En la pantalla:* [durante 2 largas respiraciones]

Mantén esta posición durante dos largas respiraciones. Inhala mientras vuelves a la posición inicial. Para completar una repetición, cambia al otro lado y repite.

*En la pantalla:* [8 a 12 repeticiones en una ronda]

Haz de 8 a 12 repeticiones en una ronda. Aumenta el número de rondas cuando te sientas más fuerte.

*En la pantalla:* [Obtén más ideas en CampeonesdelCambio.net]

Fin de: Campeones del Cambio – Concejos de Actividad Física – Video de Molino de Viento.

Duración del video: 1:13