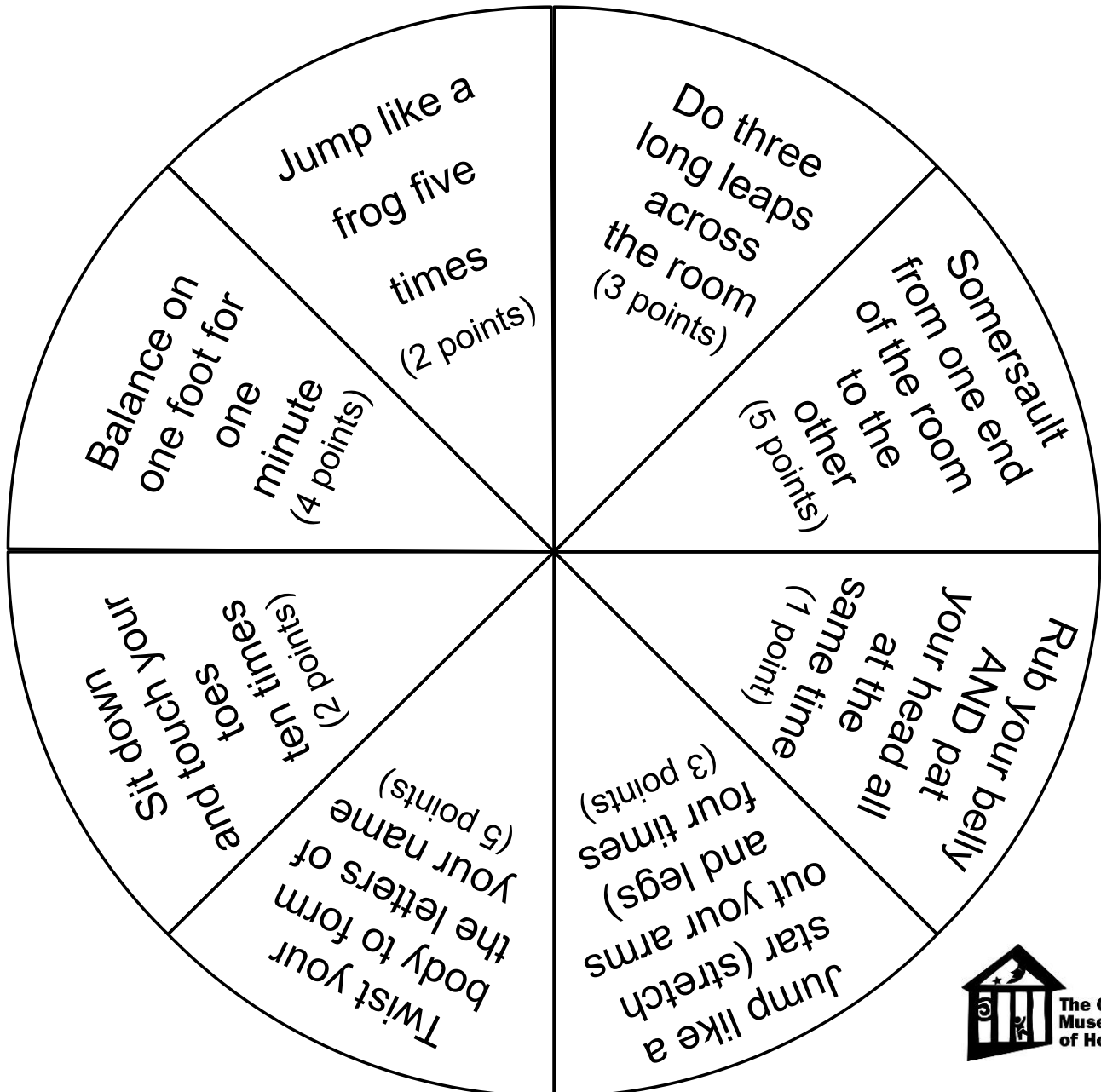


Wheel of Fitness

To make your wheel:

1. Cut out the wheel.
2. Glue the wheel to a piece of stiff paper.
3. Bend a paper clip from the end to the first bend, straight up so that it is perpendicular to the rest of the clip.
4. Place the paper clip under the spinner and carefully poke the straight wire through the center of the wheel and out the top. Leave the remaining portion of the paper clip under the wheel.
5. Tape the paperclip to the underside of the wheel.
6. Place the other paperclip over the wire sticking up from the wheel. This will be the arrow for the spinner.
7. Put a small piece of tape across the top of the straight wire to keep the second paperclip from flying off.
8. Gently flick the paper clip to spin the wheel!



Rueda para hacer la "Rueda de la salud"

Para hacer tu rueda:

1. Recorta la rueda.
2. Pega la rueda en un papel grueso y rígido.
3. Dobra un sujetapapeles desde la punta hasta el primer ángulo, enderézalo para que quede perpendicular con respecto al resto.
4. Coloca el sujetapapeles debajo de la parte que gira y con cuidado pasa el alambre derecho a través del centro de la rueda y hacia fuera por la parte de arriba. Deja la porción restante del sujetapapeles por debajo de la rueda.
5. Pega el sujetapapeles a la parte inferior de la rueda con la cinta adhesiva.
6. Coloca el otro sujetapapeles por encima del alambre que sale por la parte de arriba de la rueda. Éste va a ser la flecha de la parte que gira.
7. Pon un pedazo de cinta pequeña, que vaya de un lado al otro de la parte de arriba del alambre derecho, para que el segundo sujetapapeles no salga volando.
8. Empuja el sujetapapeles suavemente ¡para hacer girar la rueda!

