



## Doppelwalker

### MODUL MOBILISIERUNG

<b>leicht</b>		<p>Stellen Sie Ihre Füße so auf die Pedalen, dass Ihre Zehenspitzen nach vorne zeigen. Greifen Sie fest die Haltestange vor Ihnen. Bewegen Sie Ihre Füße vor und zurück, wobei die Knie leicht angewinkelt sind. Halten Sie Ihren Oberkörper entspannt und gerade. Führen Sie zu Beginn nur kleine Bewegungen vor-/rückwärts durch. Suchen Sie immer wieder den sicheren Stand und das Gleichgewicht in der ruhenden Position, und entspannen die Körperhaltung.</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>3-5</b> Minuten</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">bei Bedarf steigern</p>
<b>mittel</b>		<p>Stellen Sie Ihre Füße so auf die Pedalen, dass Ihre Zehenspitzen nach vorne zeigen. Greifen Sie fest die Haltestange vor Ihnen. Bewegen Sie Ihre Füße vor und zurück, wobei die Knie leicht angewinkelt sind. Halten Sie Ihren Oberkörper entspannt und gerade. Steigern Sie das Bewegungsausmaß etwas nach vorne und hinten. Bleiben Sie länger in Bewegung und suchen einen gleichmäßigen Bewegungsrhythmus.</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>3-5</b> Minuten</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">bei Bedarf steigern</p>
<b>schwer</b>		<p>Stellen Sie Ihre Füße so auf die Pedalen, dass Ihre Zehenspitzen nach vorne zeigen. Greifen Sie fest die Haltestange vor Ihnen. Bewegen Sie Ihre Füße vor und zurück, wobei die Knie leicht angewinkelt sind. Halten Sie Ihren Oberkörper entspannt und gerade. Steigern Sie das Bewegungsausmaß maximal nach vorne und hinten. Bleiben Sie möglichst lange in Bewegung. (Variante: beide Beine gleichzeitig nach vorne und hinten schwingen.)</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>3-5</b> Minuten</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">bei Bedarf steigern</p>