



9 Den Knien auf den Leib gerückt

- 10 Basiswissen rund ums Knie
- 10 Der Holzbeinsimulator
- 11 Kleine Kniekunde
- 14 Muskeln oder Mäuschen?
- 17 Warum Training für die Knie?

» Exkurse

- 24 Wie fit sind Ihre Knie?
- 50 Fit im Büro
- 98 Trainingstagebuch

23 Die Übungsprogramme

28 Übungsprogramm Einsteiger

- 28 Endlich schmerzfrei!
- 29 Wann und wie?
- 29 Keinen Kaltstart für die Knie
- 29 Schön soll es sein!
- 30 Kniependel
- 32 Durchgedrehte Knie
- 34 Faszien frei!
- 36 Adduktoren-Stretch
- 38 Wadenpower
- 40 Sanfte Seitenkraft
- 42 Skifahrer
- 44 Dehnung Beinrückseite
- 46 Dehnung Kniestrecker
- 48 Hacke, Spitze, 1, 2, 3



54 **Übungsprogramm
Fortgeschrittene**

- 54 Mit Gefühl zum Ziel
- 55 Ein sicherer Auftritt
- 55 Kontrolliert zum Erfolg
- 56 Super Seitenkraft
- 58 Einfacher Eislauf
- 60 Knietwister
- 62 Faszien frei, Stufe 2
- 64 Seiltanz mit Strudel
- 66 Entspannte Seite
- 68 Little Dog down
- 70 Gesunder Aufstand
- 72 Ausfallschritt frontal
- 74 Standwaage einfach

76 **Übungsprogramm Experten**

- 76 Kaltstart? Nein danke!
- 77 Das Team wächst
- 77 Big Brother Is Watching You
- 78 Schuhplattler
- 80 Tanzen wie ein Schmetterling
- 82 Rollerfahrer auf Speed
- 84 Einbeiniger Aufstand
- 86 Freier Skater
- 88 Standwaage – gehüpft und getippt
- 90 Seitenkraft extrem
- 92 Big Dog down
- 94 Tiefe Hocke
- 96 Schulterbrücke mit Fersenkick

102 **Stichwortverzeichnis**