liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit starken und gesunden Knien durch das Leben zu schreiten, Bewegungsfreude zu genießen und den Alltag schmerzfrei zu erleben, ist ein erstrebenswerter Zustand und er ist erreichbar. Selbst wenn Sie zu der großen Gruppe von Menschen gehören, deren Knie schon erste Verschleißerscheinungen zeigen oder Sie schon einmal eine Knieverletzung erlitten haben, dürfen Sie auf ein hohes Maß an Lebensqualität hoffen, wenn Sie Ihren Körper regelmäßig unterstützen. Es zeigt sich ganz deutlich, dass die bloße Anwesenheit von Kniearthrose überhaupt nicht zu Schmerzen führen muss und dass leidigen Knieverletzungen sehr gut vorgebeugt werden kann.

Das Gute: Der Aufwand ist oft kleiner, als man annimmt. Mit der richtigen Übungsauswahl und dem nötigen Schuss Durchhaltevermögen können Sie sehr viel erreichen. Und genau dabei soll dieses einfach gehaltene Buch Sie unterstützen! Nutzen Sie die grundlegenden Informationen, um Ihre Knie und deren Bedürfnisse besser zu verstehen, und wählen Sie dann mit Hilfe zahlreicher Tipps die Übungen aus, die genau zu Ihnen passen. Sie werden feststellen, dass der Alltag viele Gelegenheiten bietet, sich etwas Gutes zu tun, und dass viele der Übungen nicht nur Ihren Knien, sondern dem ganzen Körper auf die Sprünge helfen. Nutzen Sie die Glücksgefühle, die während eines Trainings freigesetzt werden, um sich immer wieder aufs Neue zu motivieren, und wachsen Sie mit diesem Buch über Ihre aktuellen Fähigkeiten hinaus. Sie und Ihre Knie können mehr, als Sie im Moment glauben, und es macht Spaß, herauszufinden, was alles möglich ist, wenn die Knie gut funktionieren.

Lassen Sie sich dazu inspirieren, regelmäßig in Ihre Kniegesundheit zu investieren! Es lohnt sich.

Dabei wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg,

Arndt Fengler

aus: Fengler, Die einfachsten Knie-Übungen aller Zeiten (ISBN 9783432116976) © 2023 TRIAS Verlag