



7 Liebe Leserin, lieber Leser,

9 Immer schön geschmeidig bleiben

- 10 Wenn's in den Gelenken zwickt – was nun?
- 11 Wann sollte man besser zur Ärztin, zum Arzt gehen?
- 12 Begriffe und Vorstellungen
- 13 Wahrnehmung von Gelenkbeschwerden
- 15 »Übeltäter« Knorpel?
- 16 Es gibt nicht die eine Ursache



18 Wenn's in den Gelenken zwickt – was tun?

- 19 Training trotz der Diagnose Arthrose?!
- 20 Den Alltag zum Training machen
- 23 Es ist nie zu spät

30 Übungsprogramm Einsteiger

- 30 Wie stark spüre ich mein Gelenk heute?
- 31 Wie trainieren?
- 31 Vorbereitung
- 32–48 Übungen



52 Übungsprogramm Fortgeschrittene

- 52 Nicht nur die Wiederholungen zählen
- 53 Beinachse stabil halten
- 54 Stabilität bei Bewegung
- 56–74 Übungen

80 Übungsprogramm Experten

- 80 Sturzprävention ist Gelenkschutz
- 81 Mythen rund um Arthrose
- 82–94 Übungen

98 Übungen für stabile Knochen

- 98 Worum geht es?
- 99 Was tun?
- 100–106 Übungen



109 Lifehacks: Trainingsflows und Übungen für den Alltag

- 110–118 Übungen und Flows
- 124 Quellen
- 124 Literatur
- 127 Stichwortverzeichnis

» Exkurse

- 26 Kraft-Check
- 50 Das Therapiegespräch: wichtige Fragen
- 76 Fit mit Gelenkersatz von Manuel Mattes
- 96 Fit beim Walking von Manuel Mattes
- 120 Ihr Fitness-Tagebuch