

Dirk Engel-Korus

Die neue Knieschule



Übungsprogramme zum
Vorbeugen, Stärken und
Stabilisieren



aktiv+gesund

796.41

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Einführung	7
Was ist eigentlich eine Knieschule? 7 • Schnelle Hilfe 7 • Stabil und mobil 7 • Nachfragen und absichern 7	
Erste Hilfe für den Alltag	8
Hinsetzen, Aufstehen und Sitzgelegenheiten 8 • Kniefreundliches Stehen = dynamisches Stehen 13 • Bücken, Heben und Tragen, natürlich knie- freundlich 15 • Gehen, so geht es kniefreundlich 18 • Das kniefreundliche Wochenprotokoll 20	
Rund um das Knie	22
Die Menisken 25 • Die Seitenbänder 27 • Die Kreuzbänder 28 • Die Knie- scheibe 29 • Die Gelenkkapsel 30 • Von geraden, X- und O-Beinen 31	
Das Startprogramm	33
Tipps zur Vorbereitung 33 • Muskulatur – Wissenswertes und Tests 38 • Die Beugemuskulatur 38 • Die Streckmuskulatur 40 • Die Drehmuskulatur 41	
Das Basisprogramm	43
Tipps zur Vorbereitung 43	
Die Aufbauprogramme	47
Tipps zur Vorbereitung 47 • Allroundprogramm 47 • Meniskus- und Arthrose- programm 51 • Starke Bänder mit dem Theraband 54	
Das Ergänzungsprogramm	58
Spezielle Übungen im Liegen 59 • Spezielle Übungen im Sitzen 63 • Spezielle Übungen im Stehen 67	
Sanfte Fitness für Ihr Knie	71
Walking 71 • Nordic Walking 72	
Programme für Sportler	73
Tipps zur Vorbereitung 73 • Fitness-Sportler 74 • Ballsportler 78 • Winter- sportler 83 • Programm für Tennis-, Squash- und Badmintonspieler 87	