

HEIKE HÖFLER

Das tut den

Knien *gut*



*Vorbeugen,
stärken,
stabilisieren*



Was Sie in diesem Buch finden

Aufbau und Funktion des Kniegelenks 7

Schwer belastet – das Wunderwerk Kniegelenk 8

Der knöcherne Aufbau des Kniegelenks 10

Die Bänder – elastisch und stabil 12

Dämpfende Puffer – Menisken und Schleimbeutel 14

Der Gelenkknorpel sorgt für reibungslose Funktion 17

Kraft und Beweglichkeit – die Kniemuskulatur 20

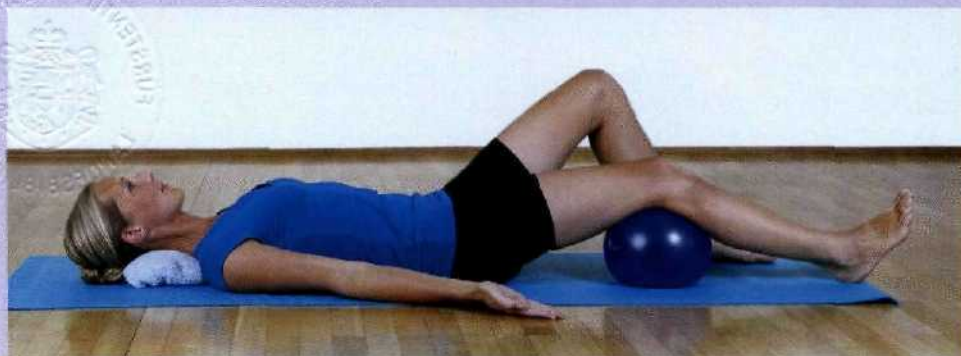
Der Kniearthrose wirksam vorbeugen 25

Arthrose – ein schleichender Verschleiß 26

Die Ernährung für gesunde Kniegelenke 29

Die Knie schonend bewegen im Alltag 33

Die günstige Beinachse 35



Übungsprogramme für gesunde Knie 43

Wichtiges für Ihr Training 44

Übungsprogramm 1 – Knieübungen am Schreibtisch 46

Übungsprogramm 2 – Übungen am Tisch 51

**Übungsprogramm 3 –
Übungen an der Treppe 56**

**Übungsprogramm 4 –
Übungen am Türrahmen 62**

**Übungsprogramm 5 – Übungen
mit einem Stuhl mit Lehne 68**

**Übungsprogramm 6 – Übungen
mit dem Handtuch 73**

**Übungsprogramm 7 – Übungen
auf dem Balance Pad 77**

**Übungsprogramm 8 – Übungen
mit dem Thera-Band® 83**

**Übungsprogramm 9 – Übungen
im Liegen (u. a. mit Redondo-Ball
und Thera-Band®) 87**

Stichwortverzeichnis 93

Literatur • Adressen 94

Über die Autorin 95

