

In diesem Trainingsplan geht es um die Behandlung von Kniebeschwerden sowie die Prävention der selbigen.

Ziel ist die Stärkung der kniestabilisierenden Muskulatur.

Die Trainingshäufigkeit kann, je nach Intensität der Beschwerden, variieren. Hier ist eure Empfindung gefragt. Habt ihr (stärkere) Schmerzen beim oder nach dem Ausführen solltet ihr diese Bewegung erstmal abbrechen. Ansonsten könnt ihr die Übung zwei- bis dreimal die Woche durchführen.

Die folgenden Übungen haben wir von einfach hin zu schwer sortiert.

---

**Gehen auf der Stelle**

**1-5 x 10-15 Wdh. je Bein**



**Gehen auf der Stelle  
mit instabilem Untergrund**

**1-5 x 10-15 Wdh. je Bein**



**Anmerkung:**

Zum Beispiel auf einem Kissen oder einer zusammengelegten Decke.

---

**Einbeinstand (auf instabilem Untergrund)**

**1-5 x 10-30 Sek. je Bein**



**Anmerkung:**

Keine Wdh. sondern Zeit, 10-30 Sek.

---

**Einbeinstand mit Armpendeln**  
(auf instabilem Untergrund)

1-5 x 10-30 Sek. je Bein



**Anmerkung:**

Keine Wdh. sondern Zeit, 10-30 Sek.

**Körperstreckung**

1-3 x 5-10 Wdh. je Bein



**Anmerkung:**

Bilde eine lange Linie von den Fingerspitzen über den Rücken bis zu der Ferse.

## Kniebeuge (mit Zusatzgewicht)

1-3 x 10-15 Wdh.



### Anmerkung:

Wähle die Tiefe der Kniebeuge so, dass dein Rücken lang & neutral bleibt.

## Einbeinstütz gegen Wand mit Pezziball (mit Beinwechsel)

1-3 x 10-15 Wdh. je Bein



### Anmerkung:

Wenn möglich den Po vom Boden abheben. Noch schwerer ist ein Sprungwechsel der Beine.

**Ausfallschritt rückwärts  
(mit Oberkörper-Rotation)**

1-3 x 5-10 Wdh. je Bein



**Anmerkung:**

Beine, Becken und Oberkörper stabil halten.

**Einbeiniges Kreuzheben (mit Zusatzgewicht)**

1-3 x 5-10 Wdh. je Bein



**Anmerkung:**

Die Beugung findet im Hüftgelenk statt! Halte dein Knie (Standbein) die ganze Zeit stabil und nur leicht gebeugt.