

7 **Liebe Leserinnen, liebe Leser**

9 **Mit den Knien durch dick und dünn**

10 **Was tun, wenn die Knie schmerzen?**

- 11 Aufbau der Kniegelenke
- 13 Welche Muskeln sind am Kniegelenk wichtig?
- 16 Das bringt die Knie zum Wackeln

21 **Die einfachsten Knie-Übungen**

26 **Morgenübungen**

- 26 Morgenanzug
- 28 Einseitiger Rückenschwimmer
- 30 V der Schenkelkraft
- 32 Dreamteam für Schenkelpower
- 34 Kniestrampler
- 36 Morgen-Muschel
- 38 Kniekletterer
- 40 Get your kicks

42 **Täglich fit**

- 42 Strahlendes Lächeln und starke Unterschenkel
- 44 Leichte Seitenkraft
- 46 Powerslide
- 48 Guten Morgen
- 50 Stairway to heaven
- 52 Küchen-Sumo

54 1-2-3-Lift

- 56 Office Squat
- 58 Swing to win
- 60 Ski-Meisterschaft
- 62 Felsenfester Flamingo

64 **Mehr Mobilität**

- 64 Ein und aus
- 66 Türentornado
- 68 Zwischen Tisch und Stuhl
- 70 Wadenstretch
- 72 Doppel-Dreieck
- 74 Fersenkick
- 76 Knie-Houdini
- 78 Hüftöffnung
- 80 Stretched and strong

82 **Extrastarke Knie**

- 82 Hip out
- 84 Knielift mit Twist
- 86 Criss-Cross
- 88 Drachentanz
- 90 Kraftstern
- 92 Wacklige Waage
- 94 Kleine Knieraupe
- 96 Seitenkraft
- 98 Hürdenschwung
- 100 Zugbrücke

114 **Stichwortverzeichnis**