



Übungen bei Kniebeschwerden

Mehr Stabilität. Mehr Beweglichkeit. Mehr Lebensqualität.

Gezielte Übungen können helfen, die Muskulatur rund um das Knie zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern und Schmerzen zu reduzieren – im Alltag, beim Sport und in jedem Alter.

**Starke Knie
für mehr
Bewegungsfreiheit!**

*In jedem
Alter
in Bewegung*



6 effektive Übungen – Schritt für Schritt

1 Sitz-Stand-Übung

Beinkraft im Alltag



- Aufrecht auf einen stabilen Stuhl setzen.
- Langsam aufstehen, ohne Schwung.
- Langsam wieder hinsetzen.

10–15 Wiederholungen
2–3 Durchgänge

2 Bein strecken

Oberschenkelmuskulatur stärken



- Aufrecht sitzen, ein Bein langsam nach vorne strecken.
- Fuß kurz in der Luft halten.
- Langsam wieder absenken.

10–15 Wiederholungen pro Bein
2–3 Durchgänge

3 Seitliches Beinheben

Hüft- und Kniestabilität



- Seitlich an einen Stuhl stellen.
- Ein Bein langsam zur Seite anheben.
- Kurz halten und langsam absenken.

10–15 Wiederholungen pro Bein
2–3 Durchgänge

4 Beinbeuger

Rückseite des Oberschenkels



- Hinter einen Stuhl stellen und festhalten.
- Ein Bein langsam nach hinten beugen.
- Kurz halten und langsam absenken.

10–15 Wiederholungen pro Bein
2–3 Durchgänge

5 Wand-Squat (halbe Kniebeuge)

Stabilität und Kontrolle



- Mit dem Rücken an eine Wand lehnen.
- Langsam in die halbe Kniebeuge gehen (ca. 45–60°).
- Kurz halten und langsam wieder nach oben.

8–12 Wiederholungen
2–3 Durchgänge

6 Fersenheben

Waden- und Kniestabilität



- Aufrecht hinstellen, gern an einem Stuhl.
- Langsam auf die Zehenspitzen gehen.
- Kurz halten und langsam absenken.

15–20 Wiederholungen
2–3 Durchgänge



Wichtig zu wissen

- ✓ Übungen langsam und kontrolliert ausführen.
- ✓ Auf eine gute Körperhaltung achten.
- ✓ Die Belastung individuell anpassen.
- ✓ Bei Schmerzen die Übung abbrechen und Rücksprache mit medizinischem Fachpersonal halten.



Gut für dich

- ✓ Stärkere Muskulatur rund ums Knie
- ✓ Mehr Stabilität und Sicherheit
- ✓ Weniger Beschwerden im Alltag
- ✓ Unterstützung bei Sport und Bewegung
- ✓ Mehr Lebensqualität



Unser Tipp

Regelmäßigkeit ist der Schlüssel – lieber etwas häufiger und in kleiner Dosierung als selten und zu viel.

Schon 10–15 Minuten, 2–3 Mal pro Woche, können einen spürbaren Unterschied machen.

