ÜBUNGSHANDOUT

REHASPORT · PRÄVENTION
GESUNDHEITSSPORT

KNIE · BEWEGLICHKEIT · KRAFT

Übungen bei Kniebeschwerden

Sanfte Übungen für den Alltag – mit Fokus auf Beweglichkeit, Beinmuskulatur und kontrollierte Belastung.

- 4 Übungen
- Stuhl als Stütze
- 2–3 Durchgänge



Diese Übungen erwarten Sie

1. Fersenheben
2. Mini-Kniebeuge
3. Beinstrecken im Sitzen
4. Knie sanft bewegen

ImPulz-Gesundheit Aktiv e.V.
Dülmener Straße 62 · 48653 Coesfeld · Telefon 02541-5465
www.impulz-gesundheit.de
info.sport@impulz-gesundheit.de

Titelfoto: Symbolbild, mit künstlicher Intelligenz erzeugt.

KNIE · BEWEGLICHKEIT · KRAFT

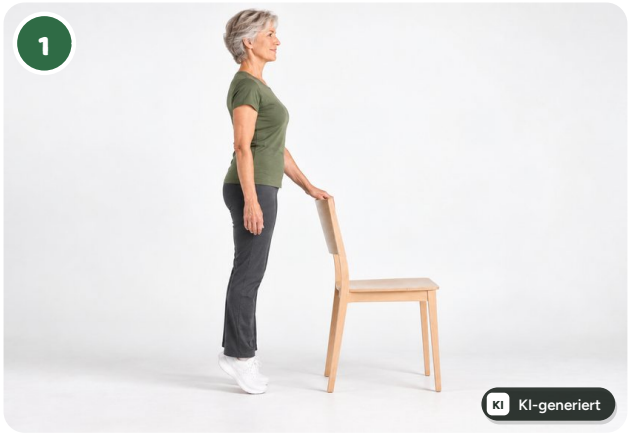
Übungen bei Kniebeschwerden

Sanfte Übungen für den Alltag – mit Fokus auf Beweglichkeit, Beinmuskulatur und kontrollierte Belastung.

Gesundheit ist keine Zauberei.

So geht's

Langsam, kontrolliert und ohne Schmerzen üben



Fersenheben

1. Aufrecht stehen, am Stuhl festhalten.
2. Fersen langsam heben und senken.
3. Knie weich lassen.



Mini-Kniebeuge

1. Nur leicht in die Knie gehen.
2. Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen.
3. Langsam aufrichten.



Beinstrecken im Sitzen

1. Aufrecht auf dem Stuhl sitzen.
2. Ein Bein langsam nach vorne strecken.
3. Kontrolliert absenken, Seite wechseln.



Knie sanft bewegen

1. Im Sitzen Ferse nach vorne und zurück schieben.
2. Bewegung angenehm klein halten.
3. Nicht in den Schmerz hinein.

Ziel
Bewegung erhalten und die Beinmuskulatur alltagsnah kräftigen.

Empfehlung
2–3 Durchgänge mit 8–12 Wiederholungen, ruhig und kontrolliert.

Wichtig
Bei deutlicher Schwellung, Instabilität oder zunehmendem Schmerz die Belastung reduzieren.

ImPulz-Gesundheit Aktiv e.V.
Dülmener Straße 62 · 48653 Coesfeld · Telefon 02541-5465
www.impulz-gesundheit.de
info.sport@impulz-gesundheit.de

Fotos mit der Marke „KI-generiert": Symbolbilder, mit künstlicher Intelligenz erzeugt.