



## Sportempfehlungen bei Kniebeschwerden

Bei Kniebeschwerden: Welche Sportarten sind gut für mich?

Knieunfreundliche Sportarten	Bedingt kniefreundliche Sportarten	Kniefreundliche Sportarten
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kampfsport</li> <li>○ Gewichtheben</li> <li>○ Bodenturnen</li> <li>○ Fuß-, Handball</li> <li>○ Volley-, Basketball</li> <li>○ Squash, Badminton</li> <li>○ Fechten</li> <li>○ Hoch-/Dreisprung</li> <li>○ Hürdenlauf</li> <li>○ Wurfdisziplinen (bes. Speerwerfen, Diskus, Hammerwurf)</li> <li>○ Kanadier</li> <li>○ Golf</li> <li>○ Wasserski</li> <li>○ Skateboarding</li> <li>○ Ballett</li> <li>○ Abfahrtsski</li> <li>○ Brustschwimmen</li> <li>○ Hockey</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Windsurfen</li> <li>○ Segeln</li> <li>○ Tennis</li> <li>○ Jazzgymnastik</li> <li>○ Kajak</li> <li>○ Rudern</li> <li>○ Bodybuilding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fahrradfahren</li> <li>● Reiten</li> <li>● Joggen</li> <li>● Rückenschwimmen</li> <li>● Schießsport</li> <li>● Rollschuhlaufen</li> <li>● Skilanglauf</li> <li>● Eislaufen</li> </ul>

Viele Sportarten können - auch wenn sie nicht kniefreundlich sind - durchgeführt werden (besonders als Ausgleichssport), indem man durch eine gezielte Prophylaxe Schäden in Grenzen hält. Die beste Vorbeugung ist ein regelmäßiges Training der Beinmuskulatur und ein weitgehend kniegerechtes Verhalten im täglichen Leben.

Gute ausführliche Trainingsanleitungen und weitere Informationen über Rückenschule, Knieschule, und Schulerschule können Sie dem Buch: **Training ohne Reue** - W. Zuckschwerdt Verlag, München, entnehmen, das wir sehr empfehlen können.