3 KRAFTÜBUNGEN FÜR STARKE KNIE AB 40

Damit das Aufstehen vom Sofa wieder leichter geht. Für zuhause, mit einer Kurzhantel und ca. 20 Minuten.

WARUM DAS WIRKT

Etwa jede zweite Frau in der Lebensmitte hat chronische Schmerzen (IMS White Paper 2026). Wichtig zu wissen: Dein Knie arbeitet nie allein. Kräftige Muskeln an Oberschenkel und Po fangen beim Aufstehen, Stiegensteigen und Bücken einen großen Teil der Last ab und können so dein Knie entlasten. Ab 40 und in den Wechseljahren geht Muskulatur leichter verloren, darum lohnt es sich, **Kraft aufzubauen statt nur zu schonen**.



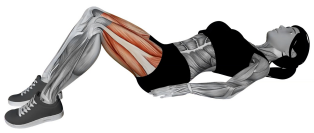
1 AUFSTEHEN VOM STUHL MIT KURZHANTEL

- Setz dich vorne auf einen stabilen Stuhl, Füße hüftbreit, die Kurzhantel mit beiden Händen vor der Brust.
- Oberkörper leicht nach vorne, Gewicht auf die ganzen Füße, dann kraftvoll aufstehen.
- Die Knie zeigen in Richtung Zehen und fallen nicht nach innen.
- **3 Sekunden langsam absenken**, Stuhl kurz berühren, wieder hoch.

3 Sätze × 8–12 Wiederholungen

LEICHTER
Ohne Gewicht oder mit einem Polster auf dem Sitz.

SCHWERER
Schwerere Hantel, niedrigerer Stuhl oder 2 Sekunden kurz über dem Sitz halten.



HÜFTBRÜCKE



SCHWERER: HIP THRUST

2 HÜFTBRÜCKE

- Rückenlage, Füße hüftbreit aufgestellt, Fersen etwa eine Handbreit vor dem Po.
- Bauch leicht anspannen, über die Fersen drücken und das Becken heben, bis Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.
- Oben kurz halten, Po fest anspannen, kein Hohlkreuz.
- Langsam Wirbel für Wirbel absenken.

3 Sätze × 10–12 Wiederholungen

LEICHTER
Becken nur halb so hoch heben und oben 2 Sekunden halten.

SCHWERER
Hip Thrust mit Gewicht: Schultern aufs Sofa, Kurzhantel auf die Hüfte.



3 STEP-UP AUF EINE STUFE

- Stell einen Fuß komplett auf eine stabile Stufe, z. B. die unterste Stiege.
- Drück dich über die Ferse des oberen Beins hoch. Das hintere Bein hilft so wenig wie möglich.
- Das Knie bleibt über dem Fuß.
- Langsam wieder runter. Erst alle Wiederholungen auf einer Seite, dann wechseln.

Keine Stufe zur Hand? Mach den Rückwärts-Ausfallschritt: großer Schritt zurück, beide Knie beugen, über das vordere Bein wieder hoch.

3 Sätze × 8–10 pro Seite

LEICHTER
Niedrigere Stufe und am Geländer oder an der Wand festhalten.

SCHWERER
Kurzhanteln in beiden Händen oder eine höhere Stufe.

SO STEIGERST DU

- Trainiere **2–3-mal pro Woche**, mit mindestens einem Tag Pause dazwischen.
- Gehen **12 Wiederholungen leicht**, nimm mehr Gewicht (beim Step-up: 10 pro Seite).
- Ein Ziehen im Muskel ist okay. Sticht es im Knie, nimm die leichtere Variante oder hör auf.

> **„Hättest du locker noch 10 geschafft? Dann war es zu leicht."**
> Ideal ist, wenn am Ende eines Satzes noch 1–3 saubere Wiederholungen gegangen wären.

DU WILLST DRANBLEIBEN?

Diese drei Übungen sind ein guter Start. Wenn du mehr willst, hab ich zwei Wege für dich:

STARK IN 8 WOCHEN

Mein Programm für zuhause: 3 Ganzkörper-Workouts mit Videos und einer Steigerung von Woche zu Woche.

→ **Link in meiner Bio**

12-WOCHEN-ONLINE-COACHING

Dein persönlicher Plan aus deiner Anamnese, jede Woche ein Check-in und ich begleite dich 12 Wochen lang.

→ **Infos auf ninamovesyou.com**

MEHR DAVON?

Übungen und Wissen rund ums Krafttraining ab 40, direkt in dein Postfach. Kostenlos und jederzeit abmeldbar.

Zum Newsletter
ninamovesyou.com/newsletter

Wichtig: Allgemeine Trainingsinformation, keine medizinische Beratung. Bei akuten, neuen oder starken Schmerzen bitte zuerst ärztlich abklären.