

Starke Schienbeine.

Mein Warm-up vor jedem Lauf, Kraft für Schienbein und Wade und Fußtraining, mit dem ich meine Unterschenkel fit für lange Kilometer halte.



5 Min. Warm-up vor jedem Lauf + 15 Min. Kraft 1–2× pro Woche + Fußtraining · Booty Band, Kettlebell & Balance-Pad

Ich bin **keine ausgebildete Trainerin**, keine Ärztin und keine Physiotherapeutin. Diese Routine habe ich **in Zusammenarbeit mit meinen Trainern** ausgearbeitet, und sie hilft mir persönlich. Sie ist aber kein individueller Trainingsplan für dich, sondern einfach das, was **ich selbst** mache.

Jeder Körper ist anders. Wenn du bereits Schmerzen am Schienbein hast oder etwas länger als ein paar Tage zwickt, lass es bitte ärztlich oder physiotherapeutisch abklären. Training ersetzt keine Diagnose. Hör auf deinen Körper und trainiere auf eigene Verantwortung.

WARUM SCHIENBEIN & WADE?

Das unterschätzte Duo

Beim Laufen landet bei jedem Schritt ein Vielfaches deines Körpergewichts auf deinen Unterschenkeln. Zwei Muskelgruppen machen dabei die Hauptarbeit:

Der Schienbeinmuskel vorne bremst den Fuß ab, wenn er aufsetzt, und hebt ihn in jeder Schwungphase wieder an. Den trainiert fast niemand gezielt.

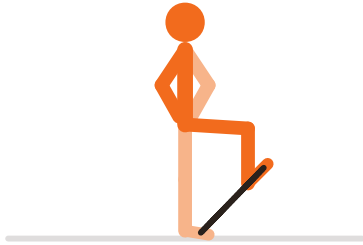
Die Wade hinten fängt die Landung ab und drückt dich in jedem Schritt wieder nach vorne. Sie trägt beim Laufen richtig viel Last.

Erst das **Zusammenspiel** aus beiden macht den Unterschenkel stabil. Deshalb gibt's bei mir beides: ein kurzes Schienbein-Warm-up vor jedem Lauf und gezieltes Krafttraining für Schienbein und Wade.

Und die Füße? Die gehören dazu. Die Fußsohle ist über Sehnen und Faszien mit der Wade verbunden. Ist sie verspannt, zieht das bis in den Unterschenkel. Deshalb rolle ich meine Füße regelmäßig aus und trainiere sie gezielt.

Mein Warm-up

1x
ca. 5 Minuten



Schienbein-Flicks mit Booty Band

15–20 pro Seite

Booty Band um beide Füße legen. Ein Knie ungefähr auf Hüfthöhe heben und die Zehen gegen den Widerstand des Bands zügig Richtung Schienbein ziehen, also „schnicken“. Kurz locker lassen, wieder ziehen.

Mein Tipp: Das ist mein Ritual vor jedem Lauf. Du merkst richtig, wie das Schienbein warm wird.

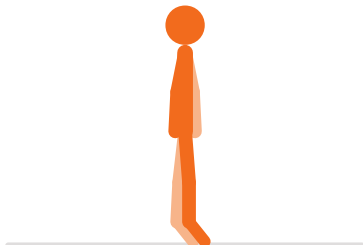


Variante im Sitzen

15–20 pro Seite

Band an etwas Stabilem festmachen, zum Beispiel an der Heizung, und um den Vorderfuß legen. Im Sitzen die Zehen immer wieder kraftvoll Richtung Knie ziehen.

Mein Tipp: Perfekt für zuhause, im Büro oder wenn du dein Gleichgewicht noch nicht so sicher hast.



Wadenheben

15–20 Wiederholungen

Hüftbreit stehen, über den Fußballen nach oben drücken, oben kurz halten und langsam wieder absenken.

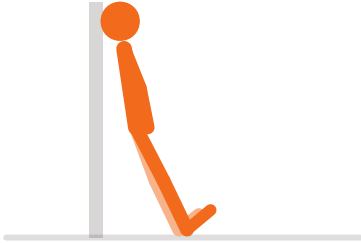
Mein Tipp: Langsam runter ist der wichtigere Teil. Zähl beim Absenken bis drei.

Was du brauchst

Ein Booty Band, für die Sitz-Variante etwas Stabiles zum Festmachen, zum Beispiel eine Heizung oder ein Tischbein.

Kraft für Schienbein & Wade

3×
ca. 15 Minuten

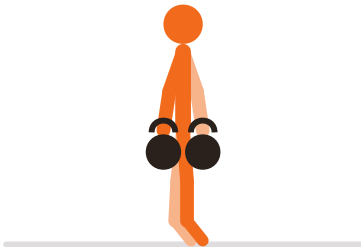


Tibialis Raises an der Wand

3 × 15–20

Mit dem Rücken an die Wand lehnen, Füße etwa eine Fußlänge nach vorne stellen. Zehen so weit wie möglich Richtung Schienbein heben, Fersen bleiben am Boden, und kontrolliert absenken.

Mein Tipp: Je weiter deine Füße von der Wand weg stehen, desto schwerer wird's.



Wadenheben mit Kettlebells

3 × 10–12

Je eine Kettlebell in der Hand, Beine gestreckt. Hoch auf die Fußballen, oben eine Sekunde halten, in drei Sekunden absenken.

Mein Tipp: Gestreckte Beine trainieren vor allem den oberen, großen Wadenmuskel.



Sitzendes Wadenheben

3 × 12–15

Auf einem Stuhl sitzen, Kettlebell auf die Knie legen und festhalten. Fersen so hoch wie möglich drücken und langsam wieder absenken.

Mein Tipp: Mit gebeugtem Knie arbeitet vor allem der tiefe Wadenmuskel, der beim Laufen richtig viel Last trägt.



Einbeiniges Wadenheben auf der Stufe

3 × 8 pro Seite

Mit dem Vorfuß auf eine Treppenstufe stellen, an der Wand festhalten. Auf einem Bein hochdrücken und die Ferse dann langsam unter Stufenhöhe absenken.

Mein Tipp: Erst wenn das beidbeinig sauber klappt. Langsam, langsam, langsam.

Füße nicht vergessen

5–10
Minuten



Füße ausrollen

1–2 Min. pro Fuß

Einen Faszien- oder Tennisball unter die Fußsohle legen und mit leichtem Druck von der Ferse bis zu den Zehen rollen. An verspannten Stellen kurz verweilen.

Mein Tipp: Die Fußsohle hängt über Sehnen und Faszien mit der Wade zusammen. Lockere Füße entlasten den ganzen Unterschenkel.



Handtuch-Crunches

3 × 30 Sekunden pro Fuß

Barfuß hinsetzen, ein Handtuch flach vor dir auf den Boden legen. Mit den Zehen das Handtuch immer wieder greifen und Stück für Stück zu dir heranziehen.

Mein Tipp: Die Ferse bleibt am Boden, nur die Zehen arbeiten. Klingt simpel, brennt aber ganz schön.



Einbeinstand auf dem Balance-Pad

3 × 30–45 Sek. pro Seite

Barfuß mit einem Bein auf das Balance-Pad stellen, Knie leicht gebeugt, und das Gleichgewicht halten. Wenn das sicher klappt: Augen zu oder mit dem freien Bein kleine Bewegungen machen.

Mein Tipp: Eins meiner Lieblingstools. Die kleinen Fuß- und Unterschenkelmuskeln arbeiten die ganze Zeit mit.

Was du brauchst

Einen Faszien- oder Tennisball, ein Handtuch und ein Balance-Pad. Für den Anfang geht der Einbeinstand auch auf einem gefalteten Handtuch.

Meine Tipps für gesunde Schienbeine

- **Umfang langsam steigern.** Schienbeinprobleme kommen oft, wenn man zu schnell zu viel läuft. Lieber Schritt für Schritt aufbauen.
- **Dranbleiben schlägt viel.** Ein paar Minuten regelmäßig bringen mehr als einmal im Monat eine Stunde.
- **Langsam absenken.** Bei allen Wadenübungen ist die Abwärtsbewegung der wichtigste Teil.
- **Gewicht in kleinen Schritten.** Wenn 20 Wiederholungen locker gehen, nimm eine schwerere Kettlebell oder geh auf ein Bein.
- **Schuhe im Blick behalten.** Ausgelatschte Laufschuhe dämpfen und stützen nicht mehr so, wie sie sollen.
- **Schmerz ist ein Stoppschild.** Muskelkater ist okay. Stechender oder punktueller Schmerz am Knochen nicht.

Folg mir, damit du nichts verpasst!

Auf Instagram und YouTube teile ich regelmäßig neue Workouts, Infos rund ums Laufen und Ultra-Training, Inspo und ehrliche Einblicke in meinen Alltag zwischen Trainingsplan und Chaos. Schau vorbei und sag Hi!

Instagram & YouTube: Lena Schreiber