



© Thomas Pirot für ZEIT ONLINE

Balanceboard

## Sport on Board

Unser Autor hatte die Haltung eines Cocktailshrimps und Bandscheiben aus Wackelpudding. Bis er seinen Rücken mit diesem Balanceboard reparierte. Von Stephan Reich

AUS DER SERIE: ODE AN EIN DING

4. OKTOBER 2024, 14:40 UHR

Lange gesucht und endlich gefunden: In der Serie "Ode an ein Ding" feiern wir jede Woche völlig subjektiv ein Produkt. Dieser Artikel ist Teil von ZEIT am Wochenende, Ausgabe 40/2024.

Das letzte Mal cool war ich im Sommer 1998. Ich trug Baggy Pants, eine peinlich-freche Gel-Frisur und stand auf einem Skateboard auf der Kante einer dieser kleinen Rampen, irgendwo auf einem Skateplatz in der Provinz. "Ich bin jung, was soll mir schon passieren?", dachte ich. Wenige Augenblicke später lag ich da, mit einer Steißbeinprellung, und krümmte mich.

Viele Jahre später krümme ich mich noch immer, wenngleich aus anderen Gründen. Auf "Ich bin jung, was soll mir schon passieren?" weiß ich heute nämlich die Antwort: ein Schreibtischjob. Der hat mir in den vergangenen 15 Jahren Bandscheiben von der Konsistenz abgelaufenen Wackelpuddings verpasst. Teils ertappe ich mich in einer Haltung, für die sich selbst ein tot über dem Cocktailglasrand hängender Shrimp schämen würde.

Sitzen ist das neue Rauchen, liest man ja immer mal. Und das mag sein. Aber das Rauchen ist mir wenigstens nie auf den Rücken gegangen. Der Schreibtischjob schon.

Dann trat das Gymba-Board in mein Leben. Während der Pandemie im Homeoffice bemühte ich meine verbliebenen Halbmuskeln, um im Internet nach Dingen zu suchen, die meinen Verfall zumindest verlangsamen könnten. Viele davon waren kompletter Quatsch, ein Ergometer, ein Rudergerät, ein Indoor-Springseil, sogar ein Schreibtischfahrrad.

Sie alle sind längst wieder weg. Bis auf das Gymba, ein Balanceboard, auf dem man stehend oder gehend seiner Arbeit nachgehen kann. "So wird dein Büroalltag zum Spaziergang", wirbt der Hersteller, und das ist nicht ganz falsch. Es handelt sich um ein an den Seiten nach oben gewölbtes, flexibles Brett aus Holz und Plastik. Stellt man sich darauf und bewegt die Füße hoch und runter, fühlt sich das an, als würde man gehen.

Seit ich mir das Gymba zugelegt habe, sind die Rückenschmerzen deutlich weniger geworden und manchmal sogar gar nicht mehr da. Vermutlich, weil ich viele Arbeitsstunden in aufrechter Position erledige und nicht mehr als lebendes Fragezeichen auf einem Schreibtischstuhl.

---

## Rückenschmerzen > [<https://www.zeit.de/thema/rueckenschmerzen>]

Mehr zum Thema

Rückenschmerzen

### **Mehr als 80 Prozent der Deutschen haben Rückenprobleme**

[<https://www.zeit.de/gesundheit/2024-10/rueckenschmerzen-deutschland-forsa-umfrage-training>]

Z+ Rückenschmerzen und Sport

### **"Unser Lebensstil wirkt sich auf nichts so aus wie auf den Rücken"**

[<https://www.zeit.de/sport/2024-08/rueckenschmerzen-sport-vorsorge-alltag-uebungen>]

Z+ Umzug

### **Ab in die Kiste**

[<https://www.zeit.de/entdecken/2024-08/umzug-planen-packen-organisation-tipps>]

---

Das Gymba-Board verfügt auch über zwei Faszienbälle. Ich habe zwar nur eine vage Vorstellung davon, was Faszien sind. Doch die Bälle fühlen sich angenehm unter der Fußsohle an.

Die Lauf-Funktion ist aber ohnehin das, worum es geht. Ich schlendere durch Meetings, spaziere durch meine Texte, lustwandle durch den täglichen Mailverkehr, manchmal werde ich übermütig und tripple rhythmisch durch eine rasche Internetrecherche. Lege ich meine Hände während dieses Pseudo-Gehens auf meinen unteren Rücken, merke ich deutlich die Kontraktionen der Muskulatur. Das ist kein Work-out, es ist aber auch nicht nichts. Beziehungsweise mehr, als ich sonst mache, nämlich wenig. Und das ist ja schon mal was.

Man kann auf dem Board auch einfach stehen und darauf balancieren. Das sieht zwar nicht so cool aus wie damals, 1998, auf der kleinen Rampe kurz vor der Steißbeinprellung. Aber näher werde ich dem Skateboarden nicht mehr kommen. Und mit Coolness habe ich eh abgeschlossen.

*Alle empfohlenen Produkte wurden von den Autorinnen und Autoren selbst gekauft und sind in vielen Fällen schon lange in Gebrauch.*