

## Waveboard, Longboard und Co.

22.06.2017, 09:29 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *AOK Hessen*

---

Endlich Sommer! Was gibt es da schöneres, als sich bei gutem Wetter an der frischen Luft zu bewegen? Wem aber Joggen und Fahrradfahren zu gewöhnlich sind, dem geben neue Trends wie Longboards, Waveboards und E-Boards die nötige Abwechslung. Die AOK Hessen stellt die verschiedenen Boards vor.

### Das Longboard – Surfen über den Asphalt

Wie der Name vermuten lässt, handelt es sich beim Longboard um eine längere Variante des Skateboards. Im Gegensatz zum Skateboard eignet sich das Longboard allerdings nicht wirklich für akrobatische Tricks. Dafür sind Longboards mit einer Länge von bis zu 150 cm zu sperrig. Der größere Achsenabstand und die dickeren Rollen geben dafür aber mehr Stabilität und erlauben auch das Fahren über etwas unebenere Oberflächen, weil Stöße besser abgefedert werden. So können mit dem langen Brett auch ohne Probleme größere Strecken gemeistert werden.

### Das Waveboard – Tempo aus der Hüfte

Noch relativ neu in der Familie der rollenden Bretter ist das Waveboard. Im Gegensatz zum Longboard handelt es sich beim Waveboard nicht um ein durchgehendes Brett, sondern um zwei miteinander verbundene Fußplatten, unter denen sich jeweils eine Rolle befindet. Waveboarder müssen sich nicht am Boden abstoßen, um in Fahrt zu kommen. Sie beschleunigen durch geschickte, wellenförmige Bewegungen von Beinen und Hüften. So können sie sogar Steigungen meistern, ohne den Fuß vom Board zu nehmen. Aber auch schnelle gerade Fahrten, kurze Wendungen und spektakuläre Tricks sind mit dem Waveboard möglich. Das macht nicht nur Spaß, sondern fördert die Koordination, die Bauch- Bein- und Po-Muskulatur und den Gleichgewichtssinn.

### Das E-Board – Motor statt Muskeln

Diese motorisierte Variante eignet sich auch für weniger sportliche Typen. Nicht Muskelkraft, sondern ein eingebauter Elektromotor sorgt bei den E-Boards für den Antrieb. Nur das Lenken muss noch selbst übernommen werden. Leichte Gewichtsverlagerungen ermöglichen die Steuerung des E-Boards. Durch die Beugung nach vorn fährt das Board los. Die Verlagerung des Gewichts auf den linken Fuß dreht das Board nach links. Das erinnert dann an Marty McFlys gedankengesteuertes Skateboard aus dem Science-Fiction Klassiker „Zurück in die Zukunft“, weswegen E-Boards auch oft Hover-Boards genannt werden.

Auf keinen Fall sollte – genau wie bei den anderen Boards – auf die nötige Schutzkleidung verzichtet werden. Dazu gehören neben dem Helm auch Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschützer. Aber Achtung, nach aktueller Gesetzgebung gelten die Boards nicht als Fortbewegungsmittel, sondern als Freizeitgerät. Sie sind daher im gesamten öffentlichen Verkehrsraum nicht zugelassen. E-Boards können daher nur auf abgegrenzten Übungsplätzen oder dem Privatgrundstück genutzt zu nutzen. Die Nutzung im öffentlichen Raum kann sogar von der Polizei bestraft werden.

Wie auch Inline-Skatern, empfiehlt die AOK Hessen, unbedingt entsprechende Schutzbekleidung zu tragen, die Helm, Handschuhe und auch passende Gelenkschoner umfasst. Hierdurch können bei Unfällen zumindest schwere Kopfverletzungen oder Abschürfungen eingeschränkt werden.

Mehr Tipps und Anregungen für Bewegung in der Freizeit hat die AOK Hessen hier: [https://aok-erleben.de/?cid=aokdehe\\_aokhe\\_opr\\_195](https://aok-erleben.de/?cid=aokdehe_aokhe_opr_195)

## Portrait

Die AOK Hessen ist mit über 1,6 Millionen Versicherten und etwa 100.000 Firmenkunden die mitgliederstärkste Krankenkasse in Hessen. Ihr jährliches Haushaltsvolumen beträgt mehr als 5 Mrd. Euro. Mit 53 Beratungszentren in Hessen ist sie auch vor Ort sehr gut erreichbar. Sie nimmt eine führende Stellung im Gesundheitswesen ein, sorgt für wirksame, qualitätsgesicherte Gesundheitsleistungen und wirkt aktiv auf effiziente Versorgungsstrukturen hin. Ihr Service sowie ihre Wahltarife und Bonusprogramme wurden schon mehrfach prämiert (u. a. in FOCUS MONEY). Ein besonderer Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt im Bereich der Prävention, vor allem für Kinder und Jugendliche in Kitas und Schulen. Über 3.600 Menschen sind bei der AOK Hessen beschäftigt.

---

News-ID: 956004 • Views: 681 (Stand: 09.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/956004/Waveboard-Longboard-und-Co-.html>