

Tallabé – Anmutig gehen wie ein Model

13.03.2015, 18:48 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Tallabé GmbH & Co. KG*

Presseagentur: *Pressebüro König*



Anmutig gehen wie ein Model mit der Tallabé-Kappe (Foto: Tallabé).

Ein in einer Kappe verstecktes Gewicht soll Haltungsschäden verhindern und sorgt für einen eleganten Gang

MÜNCHEN - Unangestrengt wirkt ihr lässiger Gang, wenn Models stolz und erhobenen Hauptes über den Laufsteg schweben. Dass dieser Gang meist hart erarbeitet ist, wissen die wenigsten. Viel Disziplin, Training und Zeitaufwand bedarf es, um eine souveräne Haltung und einen eleganten Gang zu bekommen. Was bei Models als Geheimtipp gilt, hält nun auch bei uns Einzug: Tallabé heißt eine unscheinbare Kappe, die es im wahrsten Sinn des Wortes in sich hat.

„Die Idee kommt aus Nigeria, wo man ja auch heute noch Wasserkrüge auf dem Kopf transportiert“, sagt Erfinder Helmut Freinecker aus München, „Tallabé heißt übersetzt: etwas auf dem Kopf tragen, ohne es festzuhalten.“ Versuchte man im vergangenen Jahrhundert noch, Kindern mit unter die Arme geklemmten oder auf dem Kopf zu balancierenden Büchern einen aufrechten Gang und gerade Körperhaltung anzutrainieren, wurde in den letzten Jahren kaum noch Wert darauf gelegt. Studien belegen allerdings, dass eine schiefe Körperhaltung oder auch ein nachlässiger Gang langfristig Haltungsschäden auslösen – allen voran Wirbelsäulenerkrankungen.

„Eher spielerisch“ will Freinecker dieses Problem lösen: Tallabé sieht eigentlich aus wie eine Baseball-Kappe, doch darin verbergen sich 650 Gramm schwere Gewichte. „Sie sorgen für ein effizientes Balance-Training, da der Körper unbewusst das Gleichgewicht herstellen will“, erklärt Helmut Freinecker, „Der Effekt: Quasi automatisch nimmt man eine gerade Körperhaltung ein, geht viel bewusster und vor allem gerade!“

Nicht nur Models gehören zu den Tallabé-Trägern, auch Rückenpatienten nutzen die Kappe, um ihre Haltung nachhaltig zu verbessern und weiteren Schädigungen damit vorzubeugen. Eine Langzeit-Kopfbedeckung ist die 129 Euro teure Kappe allerdings nicht: Zehn bis höchstens 40 Minuten soll man Tallabé laut Freinecker täglich tragen, „damit der Körper sich nicht an das Mehrgewicht gewöhnt.“ Der Vorteil: Das Training lässt sich ganz nebenbei in alle Alltagsroutinen einbauen und sorgt bei minimalem Zeitaufwand für maximalen Erfolg. Unter dem sanften Druck der mit beweglichem Granulat gefüllten Kappe richtet sich der Bewegungsapparat ganz natürlich auf. Nach und nach richten sich die Wirbel aus und bringen den Körper ins Lot, während er das Mehrgewicht auszugleichen versucht. „Mit jeder Übungseinheit wird das Gehirn auf gesunde Haltung und Koordination programmiert“, freut sich Freinecker, „als Nebeneffekt kräftigt die Kappe die Nacken- und Rückenmuskulatur.“

Eine korrekte Körperhaltung ist nicht nur im Alltag, sondern auch im Sport entscheidend. Es ist erwiesen, dass Menschen mit schlechter Körperspannung häufiger stürzen und auch mehr Kraft für Koordination und Balance aufbringen müssen.

Mehr Informationen zur Tallabé-Kappe gibt es unter www.tallabe.com

Portrait

Über die Tallabé GmbH & Co. KG

Das Unternehmen Tallabé GmbH & Co KG aus dem Umland von München hat sich zum Ziel gesetzt, die Geschichte des aufrechten Ganges, um eine Komponente zu erweitern: den Tallabé Effekt. „Wir dürfen also davon ausgehen, dass der Tallabé-Effekt, an den viele Wissenschaftler glauben, und damit die Idee von Stolz und einem unbeschwerten Leben durch das Tragen unserer Sportkappe erfüllt werden kann“, sagt Gründer und Initiator Helmut Freinecker (48).

Die Inspiration für die innovative Kappe stammt von Naturvölkern aus Indien und Afrika. Seit jeher transportieren die Menschen hier schwere Lasten auf dem Kopf, klagen aber weder über Rückenschmerzen noch über Verspannungen. Ganz im Gegenteil. Diese Menschen haben eine besonders aufrechte Haltung, wie vielfältige Studien beweisen. Models und Schauspieler nutzen diesen Effekt schon lange zu Trainingszwecken, indem sie dafür Bücher auf dem Kopf tragen. Orthopäden und Mediziner bestätigen, dass ein leichter Druck auf den Kopf ausreicht, um den Körper in eine aufrechte Position zu bringen und die Nacken-, Schulter, Bauch- und Rückenmuskulatur zu aktivieren.

News-ID: 844207 • Views: 618 (Stand: 02.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/844207/Tallab-Anmutig-gehen-wie-ein-Model.html>