

# **Balancetics - Das große Handbuch**



# **Balancetics - Das große Handbuch**

Sanfte Figurstraffung mit Ballettgymnastik

Gesundheit

Buch 4

Sybille Disse







## Balancetics - Das große Handbuch

Sanfte Figurstraffung mit Ballettgymnastik

- **Softcover:** 978-9464858204
- **Hardcover:** 978-9464858198

Das Werk (einschließlich seiner Teile) ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Verantwortlich für den Inhalt:** © Sybille Disse | Dierhagen

<https://www.sybille-disse.de/>

- Medizinwissen mit Konzept | Sybille Disse
- Ribnitzer Str. 51a | 18181 Graal-Müritz (Ostseeheilbad)
- Telefon: +49 800 0004650 (AB)
- E-Mail: [info@sybille-disse.de](mailto:info@sybille-disse.de)

**Grafikdesigntool:** © Canva | Sydney <https://www.canva.com/>

**Jacob-Zeichnungen:** © Sven Hartmann | Zürich

<https://www.kater-jacob.de/>

**Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar. Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

**Benutzerhinweis**

Medizinische Erkenntnisse unterliegen einem steten Wandel. Herausgeberin und Autorin dieses Werkes bemühen sich intensiv, dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen. Dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht. Bei der Erstellung wurden auch automatisierte Übersetzungsverfahren, Rechtschreibprogramme und Textgeneratoren eingesetzt. Die Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität. Falls im Buch auf Seiten im Internet verwiesen wird, wurden diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten besteht jedoch kein Einfluss. Autorin und Verlag distanzieren sich daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

**ICD-11-Inhalte**

Die Übersetzung der ICD-11 wurde nicht von der Weltgesundheitsorganisation erstellt (WHO). Die WHO ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Genauigkeit dieser Übersetzung. Die englische bzw. deutsche Fassung der WHO ist die verbindliche und originale Ausgabe.

# Inhalt

Prolog	1
EINFÜHRUNG	3
KAPITEL 1	6
<i>Grundlagen</i>	
Geschichte	6
Hintergrundwissen	9
10 Wochen	13
KAPITEL 2	16
<i>Start</i>	
Veränderungen einleiten	16
Vor dem Start	20
Warum	22
Wie	23
Was	24
Lösung(en)	25
Rückschläge	27
Protokoll	29
Prinzipien	32
Synergistische Supersätze	34
Stretching	34
Körpertypen	35
KAPITEL 3	40
<i>Grundsätzliches</i>	
Power Tools	40
Bekleidung	41
Umgebung	42
KAPITEL 4	43
<i>Ausgangspositionen</i>	
Aufrechte Körperhaltung	43
Die Fußpositionen	43
Die Armpositionen	45

KAPITEL 5	48
<i>Übungsstruktur</i>	
Stundenaufbau	49
KAPITEL 6	52
<i>Musikvorschläge</i>	
<b>Übungsteil</b>	
KAPITEL 1	59
<i>Aufwärmphase</i>	
KAPITEL 2	68
<i>Hauptteil</i>	
KAPITEL 3	90
<i>Entspannung</i>	
KAPITEL 7	95
<i>Unterwegs</i>	
Büro	96
Reisen	96
KAPITEL 8	97
<i>Zusatzprogramme</i>	
Nordic Walking (NW)	98
Aquajogging (AJ)	98
KAPITEL 9	100
<i>Ernährung</i>	
KAPITEL 10	102
<i>Rezepte</i>	
Porridge	102
Gemüsepfanne	103
Fitnesssalat	104
Müsliriegel	105
Epilog	108
Literaturverzeichnis	111
Über die Autorin	113
Bücher von Sybille Disse	115



# Prolog

Die Balancetics-Methode ist ein revolutionäres System, das Ihnen die Gewissheit gibt, das Beste für Ihren Körper und Ihren Geist zu tun. Ob Sie nun als Trainer anderen Menschen diese Methode beibringen oder ob Sie sie selbst zu Hause oder im Freien praktizieren, Sie werden immer von den vielfältigen Vorteilen profitieren. Das ist die Vision von Sybille Disse, der Schöpferin von Balancetics. Sie hat eine Leidenschaft für einfache, aber wirkungsvolle Methoden, die sie aus ihrer langjährigen Erfahrung als Balletttänzerin und Gymnastiktrainerin gesammelt hat. Sie hat die Balancetics-Methode entwickelt, indem sie die neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnisse mit fließenden Bewegungen und ganzheitlichem Ansatz kombiniert hat. Das Ergebnis ist eine Methode, die nicht nur Ihre Figur strafft, sondern auch Ihre Haltung verbessert, Ihre Gelenke schont und Ihre Wirbelsäule stärkt. Alles basiert auf einer klassischen Körperausrichtung, die die Längsachse des Körpers berücksichtigt und die Füße und Beine nach außen dreht, um eine optimale Stabilität zu erreichen. Nur wenn Sie in der Lage sind, Ihren Rumpf, Ihren Rücken und Ihr Becken stabil zu halten, können Sie die Bewegungen voll ausführen und sich leicht und frei fühlen.

Das Buch erklärt Ihnen die Positionen der Beine und Arme, die Grundübungen von Balancetics und die erweiterten Übungen für Fortgeschrittene. Die Balancetics-Methode zeichnet sich durch Einfachheit der Übungen, einen klaren Stundenablauf und eine hohe Effektivität der Figurstraffung aus. Balancetics hat das Ziel, Körper, Geist und Seele in perfekte Harmonie zu bringen. Das Buch enthält auch ein 10-Wochen-Programm, das Ihnen hilft, Ihre Problemzonen anzugehen und Sie Schritt für Schritt mit viel Motivation auf dem Weg der Veränderung begleitet und Ihnen zu mehr Energie und Harmonie verhilft.

“ Nutzen Sie die Möglichkeit, wieder mehr Gesundheit und Wohlbefinden in Ihr Leben zu integrieren, um so eine neue Lebensqualität zu erfahren.

# Einführung

Willkommen bei Balancetics, dem großen Handbuch der Ballettgymnastik! In diesem Buch erfahren Sie alles, was Sie über diese einzigartige Methode wissen müssen, die Ihnen hilft, Ihren Körper zu formen, Ihre Haltung zu verbessern und Ihre Lebensfreude zu steigern. Balancetics ist eine innovative Methode, die auf den Prinzipien des Balletts basiert. Das Ballett ist eine der ältesten und anspruchsvollsten Kunstformen, die hohe Anforderungen an Körper und Geist stellt. Die Balancetics-Methode nutzt die Vorteile des Balletts für Ihre Fitness und Gesundheit. Mit Balancetics profitieren Sie von:

- Einer besseren Körperwahrnehmung und Koordination, die Ihnen mehr Eleganz und Grazie verleiht.
- Einer stärkeren Muskulatur und einer höheren Flexibilität, die Ihnen mehr Kraft und Beweglichkeit verleiht.
- Einer optimalen Fettverbrennung und einer schlankeren Silhouette, die Ihnen mehr Attraktivität und Selbstbewusstsein verleiht.
- Einer gesünderen Wirbelsäule und einer aufrechten Haltung, die Ihnen mehr Stabilität und Balance verleiht.

- Einer besseren Durchblutung und Sauerstoffversorgung, die Ihnen mehr Vitalität und Ausdauer verleiht.
- Einer höheren Stressresistenz und einem ausgeglichenen Hormonhaushalt, die Ihnen mehr Ruhe und Harmonie verleiht.
- Einer gesteigerten Lebensqualität und einem positiven Selbstbild, die Ihnen mehr Glück und Zufriedenheit verleiht.

Egal, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind, ob Sie zu Hause oder im Studio trainieren wollen, ob Sie jung oder alt sind - Balancetics ist für jeden geeignet und anpassbar. Sie brauchen keine Vorkenntnisse oder spezielle Ausrüstung, nur Ihre Motivation und Lust auf Bewegung. In diesem Buch finden Sie:

- Eine Einführung in die Balancetics-Methode, ihre Geschichte, ihre Ziele und ihre Vorteile
- Eine Anleitung zur richtigen Atmung, Erwärmung und Dehnung, die für jede Übungseinheit wichtig sind.
- Ein umfassendes Übungsprogramm mit über 100 Schritt-für-Schritt-Anleitungen, die Ihnen erläutern, wie Sie jede Bewegung korrekt ausführen.
- Ein Ernährungsplan mit leckeren und gesunden Rezepten, die Ihren Stoffwechsel anregen und Ihre Energie erhöhen.
- Tipps und Tricks für eine positive Einstellung, eine strahlende Haut und ein glückliches Leben.

Mit Balancetics werden Sie nicht nur Ihren Körper verändern, sondern auch Ihren Geist. Sie werden mehr Selbstvertrauen, Gelassenheit und Ausgeglichenheit gewinnen. Sie werden sich wohler in Ihrer Haut fühlen und mehr Spaß am Leben haben. Balancetics ist mehr als nur eine Methode - es ist eine Philosophie, die Ihnen zeigt, wie Sie Ihr volles Potenzial entfalten können.



Lassen Sie sich von Sybille Disses inspirieren und beginnen Sie noch heute Ihre Reise zu einem neuen Ich!