

DEIN BIOMECHANIK-GUIDE

# BIOMECHANIK

## VERSTEHEN STATT BLIND VERTRAUEN

---

Die wichtigsten biomechanischen Prinzipien,  
auf denen effizientes Muskelwachstum wirklich basiert.



# MOIN, DANKE FÜR DEIN VERTRAUEN.

Du hast jetzt den ersten Schritt gemacht – weg vom blinden Vertrauen, hin zum echten Verständnis. Genau das ist der Unterschied zwischen denen, die vorankommen, und denen, die nicht wissen, warum sie scheitern.

Im Folgenden findest du eine strukturierte Übersicht der wichtigsten biomechanischen Themen und Trainingsprinzipien. Das sind keine Buzzwords – das ist das Fundament, auf dem effizientes Muskelwachstum basiert (auch ohne Wundergenetik oder Zufall).

## DIE WICHTIGSTEN THEMEN IM ÜBERBLICK

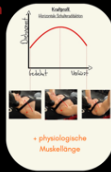
Beschäftige dich mit diesen Bereichen – diese Reihenfolge ist sehr sinnvoll:

- 01** Grundlegende Anatomie  
Welche Funktion hat jeder Muskel? Wo liegen Ursprung und Ansatz?
- 02** Drehmoment  
Was ist das und warum ist es im Krafttraining entscheidend?
- 03** Hebelsysteme  
Was ist ein Hebelarm, was ist ein Momentarm?
- 04** Kräfte  
Welche Arten gibt es und welche Eigenschaften haben sie?
- 05** Kraftprofil  
Wo produziert ein Muskel am meisten Kraft?  
Stichwort: Längen-Spannungs-Verhältnis Stichwort: Kraftarm
- 06** Lastprofil / Widerstandsprofil  
Wo liegt der größte Widerstand einer Übung?  
Stichwort: Lastarm Stichwort: Schwerkraft Stichwort: Exzenter
- 07** Trägheit  
Was ist das und wann ist Schwung sinnvoll – wann nicht?
- 08** Verankerung  
Was bedeutet das, und wie nutzt du es aktiv?

## PRINZIPIEN IN DER PRAXIS

### Biomechanik: Beispiel

Bewegungsebene: *Sagittalebene (Primär)*  
Kraft: *Schwerkraft*  
Drehmoment: *Schultergelenk (Primär)*  
Momentarm: *Lastarm & Kraftarm*  
Hebelsystem: *Oberarm*



### NÄCHSTER SCHRITT: LIVECALL

Du willst diese Themen nicht alleine durcharbeiten? Schreib mir eine DM mit dem Stichwort „BIOMECHANIKCALL“ und ich schicke dir alle Infos zum nächsten Livecall. Dort erkläre ich viele dieser Prinzipien Schritt für Schritt und beantworte deine Fragen direkt.

### DU WILLST SCHNELLER VORANKOMMEN?

Wenn du das Wissen nicht nur verstehen, sondern direkt in deinem Training umsetzen willst – mit einem Plan, der auf deine Anatomie und deine Ziele zugeschnitten ist – dann gibt es zwei Möglichkeiten:

1. **DM mit dem Stichwort „COACHING“** – ich melde mich persönlich.
2. **Website:** [www.marvin-freitag.de](http://www.marvin-freitag.de)

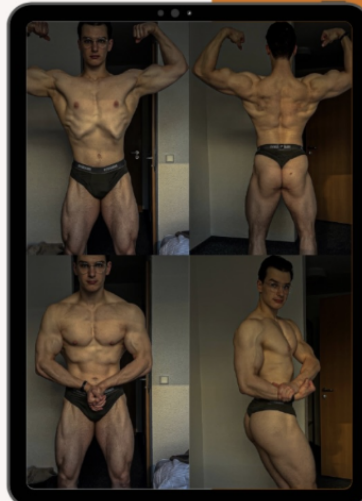
# TRAINING VERSTEHEN, STATT BLIND VERTRAUEN.

Das ist dein Vorteil.

## 1:1 Coaching

### ÜBERSICHT

- ✓ individuelle Pläne (Training, Ernährung, Supplements)
- ✓ biomechanische Ausführungsoptimierung
- ✓ bedarfsgerechte Plananpassungen
- ✓ 24/7 Whatsapp Kontakt
- ✓ wöchentliche CheckIns per Mail
- ✓ Blutbildanalysen & vieles mehr...



## Bereit für *Fortschritt*?

DANN MELDE DICH BEI MIR!



@marvin\_freitag Coaching

[www.marvin-freitag.de](http://www.marvin-freitag.de)