

10 ПЕРВЫХ САЙТОВ О ПАУЭРЛИФТИНГЕ В ПОИСКОВИКЕ GOOGLE

🕒 <https://ru.wikipedia.org/wiki/Пауэрлифтинг>

[illegible]

2 САЙТ

○ <https://vk.com/ilovepowerlifting>

Скриншот веб-страницы профиля в социальной сети ВКонтакте. В браузере отображается адрес <https://vk.com/ilovepowerlifting>. Профиль называется "Я ♥ ПАУЭРЛИФТИНГ".

В левом меню видны ссылки: Моя Страница, Новости, Сообщения, Друзья, Группы, Фотографии, Музыка, Видео, Игры, Товары, Документы, Мои Гости.

Основной контент:

- Закрепленная запись от "Я ♥ ПАУЭРЛИФТИНГ" от 19:40. Текст: "Заходите в наш магазин! В нем Вы найдёте множество различных товаров на любой вкус и цвет. Огромный выбор футболок, борцовок, кофты, толстовок, кепок и других аксессуаров одежды. Есть возможность создавать принты со своим дизайном! На все товары действует акция до 30% скидки! Наш магазин : <http://powerlifting.myprintbar.ru/> Показать полностью...".
- Два изображения футболок: одна с надписью "SQUAT BENCH DEADLIFT PRESS" и изображением штанги, другая с надписью "lift" и "POWERLIFTING LIFE".
- Пост с фотографией мужчины, поднимающего штангу, с надписью "POWERLIFTING".

В правой колонке:

- Кнопка "Подписаться".
- Блок "Приложение" "Я ♥ ПАУЭРЛИФТИНГ" с 131 участником и кнопкой "Запустить".
- Блок "Подписаны 3 друга".

В нижней части экрана видна панель задач Windows с часами 23:05 и датой 23.04.2018.

3 САЙТ

- <https://www.youtube.com/watch?v=djCaN2FuDCU>

Что такое пауэрлифтинг? Фитнес ТВ

6 907 просмотров

Следующее

АВТОВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ

«Принцесса пауэрлифтинга»
Марьяна Наумова раскрыла
КПРФ ТВ
157 тыс. просмотров
10:26

Упражнения для
выпирающего живота:
Все буде добре
Рекомендуемые вам
12:39

Видео удалено

ОТМЕНИТЬ

ПОЧЕМУ ЭТО НЕИНТЕРЕСНО?

ПЛЮСЫ
И
МИНУСЫ

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ
ПАУЭРЛИФТИНГА
MIMotivation
83 тыс. просмотр
3:24

MONSTERETTES- Powerlifting
women of MONSTER GARAGE
MPTPowerlifting
1,6 млн просмотра

4 САЙТ

○ https://www.youtube.com/watch?v=qSlnlBu_3aA

Скриншот веб-браузера, отображающий видео на YouTube. В адресной строке виден URL: https://www.youtube.com/watch?v=qSlnlBu_3aA. Видео называется "Что такое пауэрлифтинг?". Видео плеер показывает мужчину, выполняющего приседания со штангой. В описании видео указано: "Что такое пауэрлифтинг? \"Вот что происходит\" на радио Звезда. 3 643 просмотра".

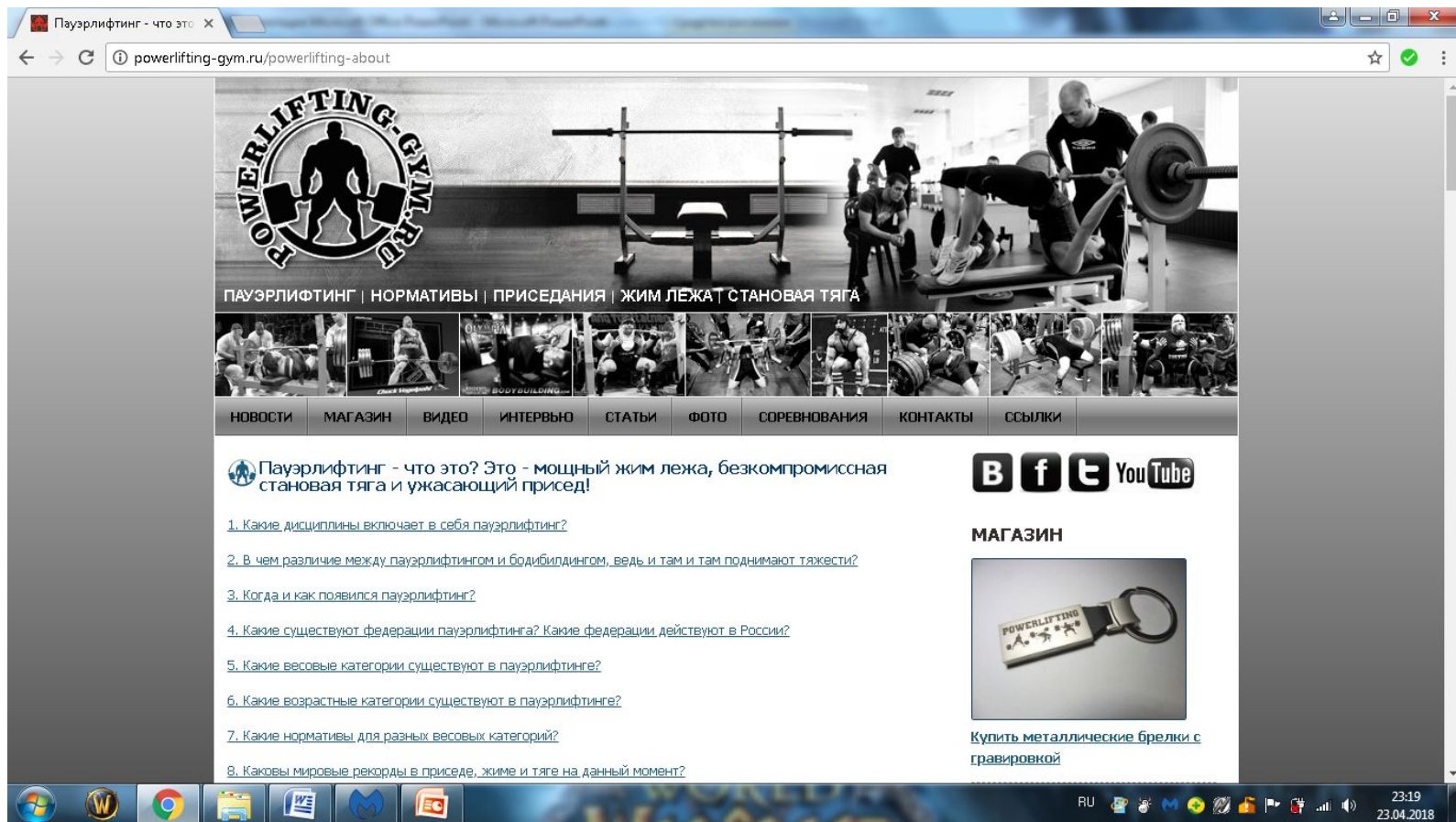
Справа от видео расположены рекомендации:

- Следующее:** "Пауэрлифтинг это жёсть как СКУЧНО!!! #62 ЖЕЛЕЗНЫЙ" (14:08, 222 тыс. просмотра).
- Плюсы и минусы Пауэрлифтинга** (3:24, 83 тыс. просмотра).
- О пауэрлифтинге интересно и доступно. От одного из самых** (28:35, 153 тыс. просмотров).
- «Принцесса пауэрлифтинга» Марьяна Наумова раскрыла** (10:26, 157 тыс. просмотров).
- Вести недели с Дмитрием Киселевым от 22.04.18** (1:57:58, 536 тыс. просмотров).

В нижней части экрана видна панель задач Windows с часами 23:15 и датой 23.04.2018.

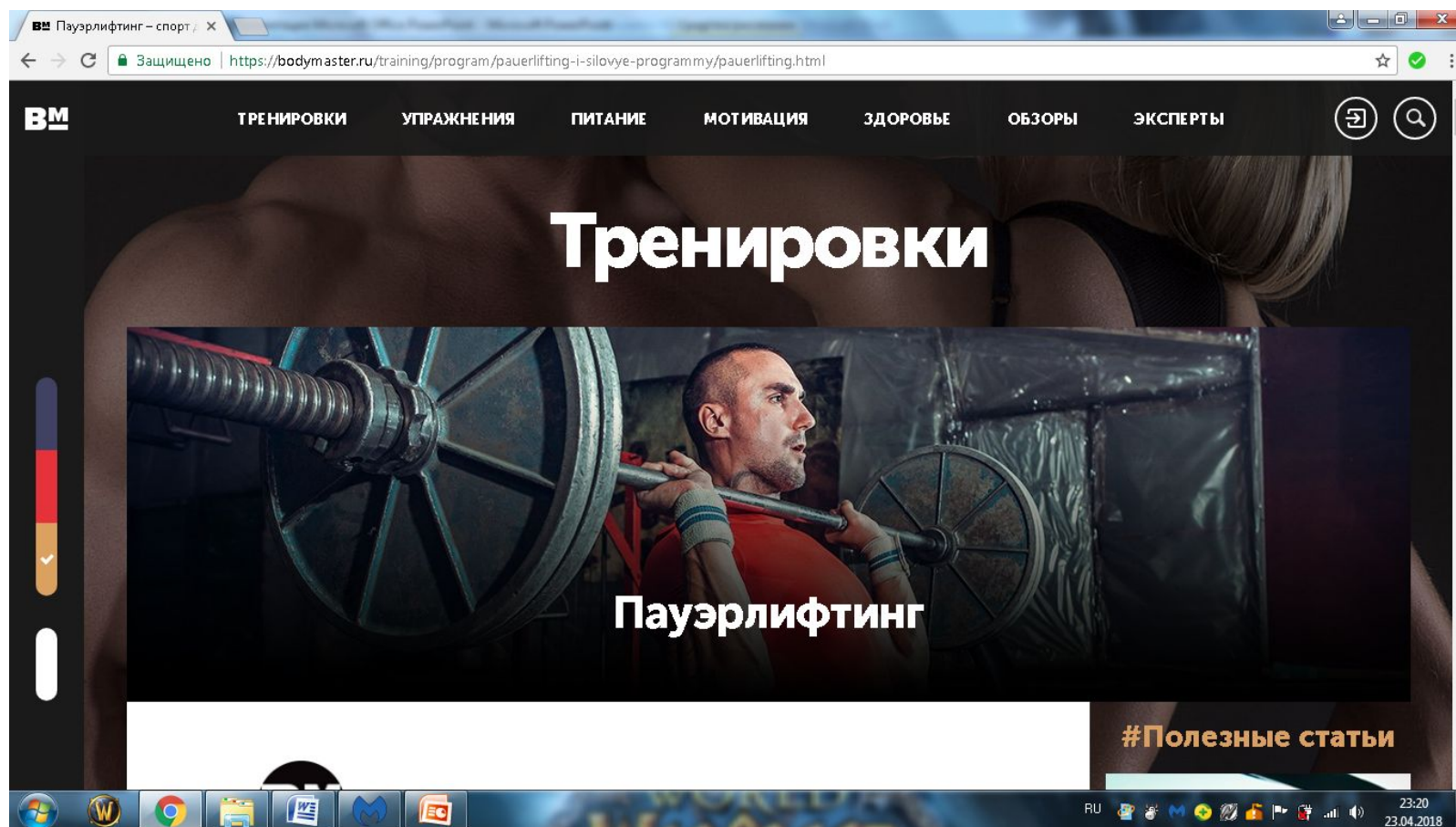
5 САЙТ

- <http://powerlifting-gym.ru/powerlifting-about>



6 САЙТ

- <https://bodymaster.ru/training/program/pauerlifting-i-silovye-programmy/pauerlifting.html>



7 САЙТ

○ <http://sportmashina.com/?cnt=articles&item=185>

Что такое пауэрлифтинг

← → × ① sportmashina.com/?cnt=articles&item=185 ☆ ✓ ⋮

[Munched]

Бодибилдинг ▶ Фитнес ▶ Пауэрлифтинг ▶ Диеты ▶ Здоровье ▶ Галереи ▶ Форумы ▶ О проекте ▶ Контакты ▶ Поиск по сайту 🔍

SPO TMASHINA.com
ФИТНЕС • БОДИБИЛДИНГ

Демотиватор:
Если качек поворачивается и уходит, то скорее всего — он хочет похвастаться, как ая у него широкая спина.

Основная навигация

На старт 📁 ? 📧

Бодибилдинг

- ... Бодибилдинг кумиры
- ... Силовые упражнения
- ... Программы тренировок

Фитнес

- ... Фитнес упражнения
- ... Комплексы упражнений
- ... Биологические добавки

Здоровье

- ... Спортивные диеты
- ... Травмы и анатомия
- ... Здоровый образ жизни

О тренажерах

- ... Тренажеры для дома
- ... Силовые тренажеры

Пауэрлифтинг

- ... Фото галерея [new](#)
- ... Спорт видео [онлайн](#)
- ... Брэнд-френды

Силовой форум

Горячие предложения

Что такое пауэрлифтинг?

Пауэрлифтинг и его особенности

Мир пауэрлифтинга

Некоторые люди думают, что нет никакой разницы между пауэрлифтингом и бодибилдингом, и я не могу винить их в этом. Но как только они погружаются в мир пауэрлифтинга, они сами осознают, что разница между этими направлениями силового спорта, как день и ночь. Пауэрлифтинг является своего рода смесью тяжелой атлетики и бодибилдинга. Не говоря уже о различии в телосложениях, рельефного культуриста и крепкого лифтера, хоть и оба этих типа телосложений символизируют силу и власть.

Пауэрлифтинг демонстрирует силу через три упражнения:

- присед;
- жим лежа;
- становая тяга.

Судят в пауэрлифтинге по цифрам и технике, а не визуально по физически развитому телосложению

Графическая навигация

Атлас мышц

Сильные партнеры

[\[Ad: Фарма на любой вкус\]](#)

[\[Ad: Фарма на ваш вкус\]](#)

Жалуйтесь :)

[\[Ad: выбрать качественный спортпит - 1\]](#)

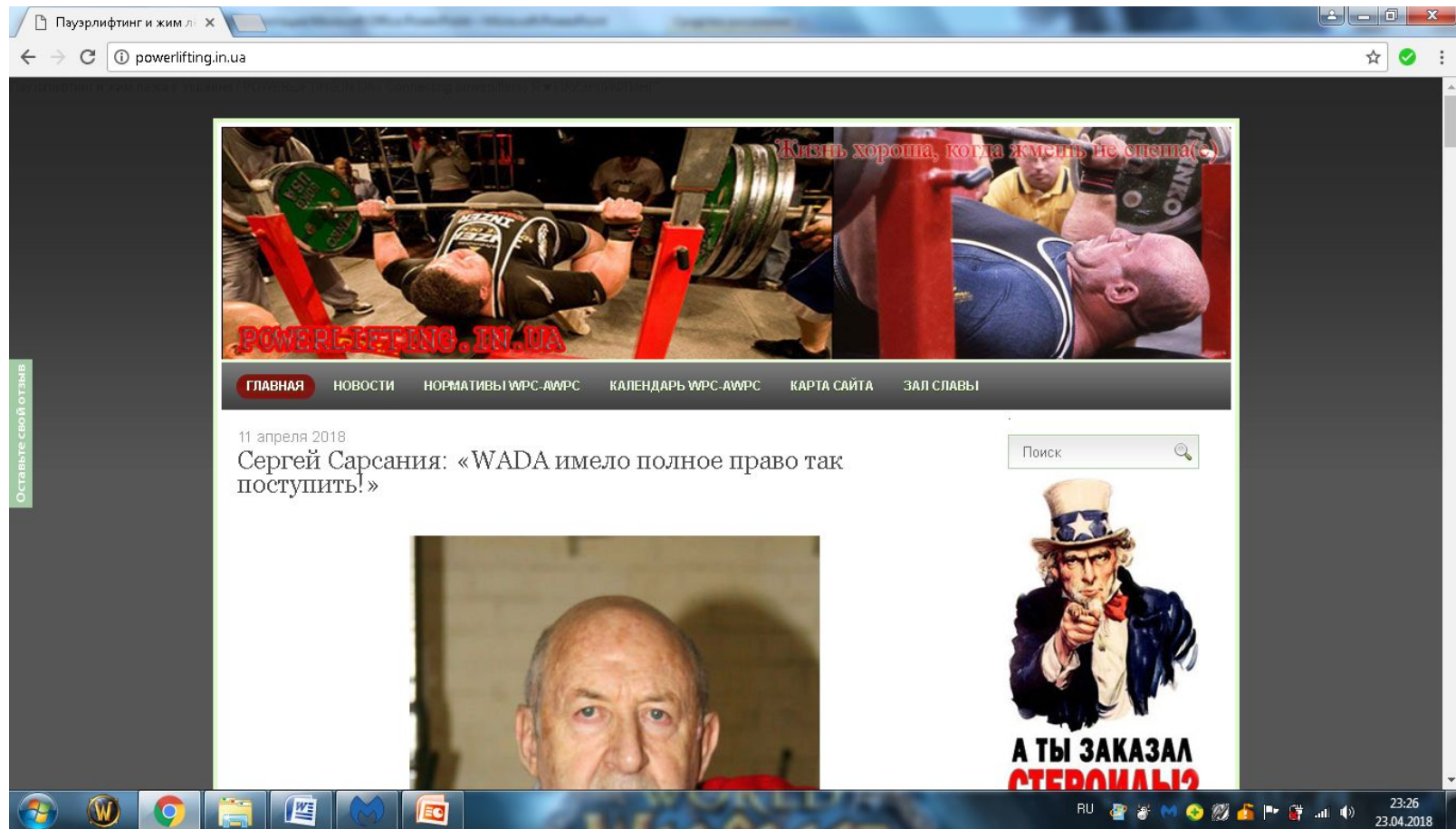
и его размеру.

Ожидание google...

RU 23:23 23.04.2018

8 САЙТ

○ <http://powerlifting.in.ua/>



9 САЙТ

- <https://ru.wikiversity.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%83%D1%8D%D1%80%D0%BB%D0%B8%D1%84%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3>

Пауэрлифтинг — Викие

Защищено | <https://ru.wikiversity.org/wiki/Пауэрлифтинг>

Вы не представились системе Обсуждение Вклад Создать учётную запись Войти

Статья Обсуждение Читать Править История Искать в Викиверситете

Пауэрлифтинг

Работа с весом [скрыть]

Культуризм • **Пауэрлифтинг** • Подтягивания • Приседания • Тяга верхнего блока • Физическая культура • Физические упражнения • Фитнес

Пауэрлифтинг (от *англ.* powerlifting, где power — «сила» + lift — «поднимать») или **силовое троеборье** — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: **приседания** со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой».

В рамках IPF разрешена только однослойная экипировка (один слой ткани). Вопрос допустимости использования того или иного элемента экипировки конкретного производителя решается федерацией (IPF)^[1].

Стоит заметить, что использование экипировки только на первый взгляд кажется неким послаблением или обманом. Серьёзное использование экипировки сопряжено со значительными болевыми ощущениями и микротравмами кожи и мышц: комбинезоны для приседаний довольно сильно пережимают ноги, бинты на колени режут кожу.

Большинство спортсменов, использующих экипировку, отмечают, что техника выполнения упражнений в экипировке и без неё заметно отличаются. Учитывая этот факт, гораздо уместнее говорить о двух близкородственных видах спорта — экипировочном и безэкипировочном пауэрлифтинге. Многие «экипировочные» пауэрлифтеры слабо представляют свои возможные максимальные результаты в безэкипировочных движениях.

Содержание [убрать]

Тренировка в жиме штанги лежа.

Mark / Work

RU 23:27 23.04.2018

10 САЙТ

○ <http://powerlifting-ipf.kz/>

