

10 ПЕРВЫХ САЙТОВ О ПАУЭРЛИФТИНГЕ В ПОИСКОВИКЕ GOOGLE

1 САЙТ

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

W Пауэрлифтинг — Википедия

Задано | https://ru.wikipedia.org/wiki/Пауэрлифтинг

Вы не представились системе Обсуждение Вклад Создать учётную запись Войти

Статья Обсуждение Читать Текущая версия Править Править код История Искать в Википедии

Пауэрлифтинг

Материал из Википедии — свободной энциклопедии

Текущая версия страницы пока не проверялась опытными участниками и может значительно отличаться от версии, проверенной 19 февраля 2017; проверки требует 31 правка.

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting, power — «сила, мощь» + lifting — «поднятие») 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 определяют квалификацию спортсмена.

Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. Но многие известные бодибилдеры начинали с пауэрлифтинга, либо занимались обоими видами спорта одновременно — Арнольд Шварценеггер, Ронни Коулмэн, Франко Коломбо, из российских спортсменов — Евгений Мишин, Андрей Сорокин, Сергей Шелестов.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшей массой. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса, формула Глоссбреннера (WPC-WPO) или формула Шварца/Малоуна (НАП-Национальная ассоциация пауэрлифтинга).

Содержание [скрыть]

1 История

На снимке — выполнение движения «становая тяга» Дином Борингом

Характеристика

Категория	индивидуальный вид спорта
Инвентарь	штанга экипировка

RU 22:57
23.04.2018

2 САЙТ

- ◎ <https://vk.com/ilovepowerlifting>

Я ♥ ПАУЭРЛИФТИНГ | Защищено | https://vk.com/ilovepowerlifting

Последние записи

Моя Страница Новости Сообщения Друзья Группы Фотографии Музыка Видео Игры Товары Документы Мои Гости

Я ♥ ПАУЭРЛИФТИНГ

Закреплённая запись Информация

Я ♥ ПАУЭРЛИФТИНГ вчера в 19:40

Заходите в наш магазин!

В нем Вы найдёте множество различных товаров на любой вкус и цвет. Огромный выбор футболок, борцовок, кофт, толстовок, кепок и других аксессуаров одежды. Есть возможность создавать принты со своим дизайном! На все товары действует акция до 80% скидки!

Наш магазин: <http://powerlifting.myprintbar.ru/>

Показать полностью...

Подписаться

Приложение

Я ♥ ПАУЭРЛИФТИНГ 131 участник

Запустить

Подписаны 3 друга

Новый Range Rover Velar
landroverterra-motors.kz

https://vk.com/video

RU 23:05 23.04.2018

З САЙТ

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

Что такое пауэрлифтинг

Защищено | https://www.youtube.com/watch?v=djCaN2FuDCU

YouTube

Ведите запрос

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?

Документ Microsoft Office Word

Что такое паузерлифтинг? Фитнес ТВ

6 907 просмотров

13 2 ПОДЕЛИТЬСЯ ...

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ПАУЭРЛИФТИНГА

MIMotivation

83 тыс. просмотр

3:24

MONSTERETTES- Powerlifting women of MONSTER GARAGE

MPTPowerlifting

1,6 млн просмотра

RU ПОДДЕРЖАТЬ ПОДДЕРЖАТЬ 23:13 23.04.2018

4 САЙТ

- https://www.youtube.com/watch?v=qSInlBu_3aA

Что такое пауэрлифтинг? | YouTube

Зашщено | https://www.youtube.com/watch?v=qSInlBu_3aA

YouTube

Ведите запрос

Следующее

АВТОВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ

Пауэрлифтинг это жесть как скучно!!! #62 ЖЕЛЕЗНЫЙ
ionrating 14:08

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ПАУЭРЛИФТИНГА
MiMotivation 3:24

О пауэрлифтинге интересно и доступно. От одного из самых YOUTUBE - перезапуск канала 153 тыс. просмотров 28:35

«Принцесса пауэрлифтинга» Марьяна Наумова раскрыла КПРФ ТВ 10:26

Вести недели с Дмитрием Киселевым от 22.04.18 Россия 24 1:57:58

Михаил Кокляев vs

0:31 / 0:58

35 2 ПОДЕЛИТЬСЯ ...

3 643 просмотра

RU

23:15 23.04.2018

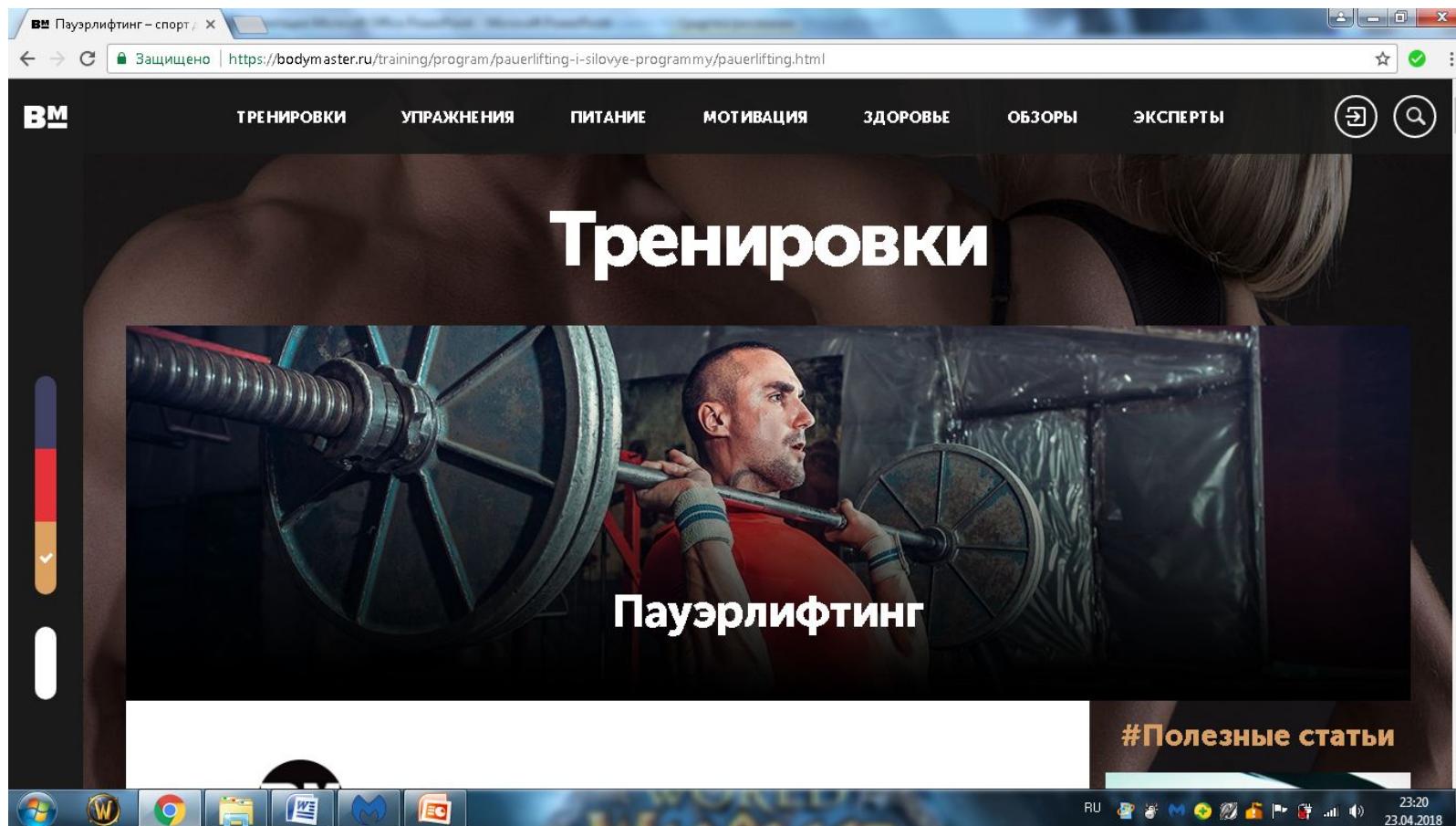
5 САЙТ

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

The screenshot shows a web browser window with the URL powerlifting-gym.ru/powerlifting-about. The page features a large logo on the left with the text "POWERLIFTING-GYM.RU" and a silhouette of a person lifting weights. The main content area displays several images of people performing powerlifting exercises like bench presses and squats. Below the images is a navigation menu with links to "НОВОСТИ", "МАГАЗИН", "ВИДЕО", "ИНТЕРВЬЮ", "СТАТЬИ", "ФОТО", "СОРЕВНОВАНИЯ", "КОНТАКТЫ", and "ССЫЛКИ". A social media footer includes icons for Вконтакте, Facebook, Twitter, and YouTube. On the right side, there is a sidebar titled "МАГАЗИН" featuring a product image of a metal keychain with the word "POWERLIFTING" and some small symbols.

6 САЙТ

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



The screenshot shows a desktop browser window displaying the website <https://bodymaster.ru/training/program/pauerlifting-i-silovye-programmy/pauerlifting.html>. The page title is "Тренировки" (Training) and the main heading is "Пауэрлифтинг" (Powerlifting). The background image features a man in a red tank top performing a powerlift. The website has a dark theme with a navigation bar at the top including links for ТРЕНИРОВКИ, УПРАЖНЕНИЯ, ПИТАНИЕ, МОТИВАЦИЯ, ЗДОРОВЬЕ, ОБЗОРЫ, and ЭКСПЕРТЫ. A sidebar on the left has colored vertical bars. At the bottom, there is a "RU" language switch, a system tray with various icons, and the date "23.04.2018".

7 САЙТ

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

Что такое пауэрлифтинг

sportmashina.com/?cnt=articles&item=185

[Munched]

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

Демотиватор:
Если качек поворачивается и уходит, то скроее всего – он хочет показвать, какая у него широкая спинка.

Основная навигация

На главную ?

Бодибилдинг

- Л Бодибилдинг кумиры
- Л Силовые упражнения
- Л Программы тренировок

Фитнес

- Л Фитнес упражнения
- Л Комплексы упражнений
- Л Биологические добавки

Здоровье

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

О тренажерах

- Л Тренажеры для дома
- Л Силовые тренажеры

Пауэрлифтинг

Фото галерея [new](#)

Спорт видео [онлайн](#)

Бренды-франчайзы

Силовой форум

Горячие предложения

[Ad: выбрать качественный спортивный инвентарь]

и его размеру.

... могут преуспеть в пауэрлифтинге просто потому, что его увлекательно и вы ничего не теряете.

... заслужили право собой конкурировать с теми, кто имеет значение. Выигрывайте высокие премии и приза...

Графическая навигация

Атлас мышц

Сильные партнеры

[Ad: Фарма на любой вкус]
[Ad: Фарма на ваш вкус]

Жалуйтесь :)

RU 23:23 23.04.2018

8 САЙТ

- ◎ <http://powerlifting.in.ua/>

Пауэрлифтинг и жим лежа

powerlifting.in.ua

Жизнь хороша, когда жмешь не спеша(С)

POWERLIFTING.IN.UA

ГЛАВНАЯ НОВОСТИ НОРМАТИВЫ WPC-AWPC КALENDARЬ WPC-AWPC КАРТА САЙТА ЗАЛ СЛАВЫ

11 апреля 2018

Сергей Сарсания: «WADA имело полное право так поступить!»

Поиск

Оставьте свой отзыв

А ТЫ ЗАКАЗАЛ СТЕРОИДЫ?

RU

23:26 23.04.2018

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 — Викиверситет

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]

Культурнизм • 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 тяжелого 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 однослоистая 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]

Mark / Work

RU

23.27 23.04.2018

10 САЙТ

- <http://powerlifting-ipf.kz/>

The screenshot shows a web browser window displaying the homepage of the International Powerlifting Federation (IPF). The title bar reads "Powerlifting IPF". The address bar shows the URL "powerlifting-ipf.kz". The page features a navigation menu with links to Главная (Main), О ФЕДЕРАЦИИ (About the Federation), ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ (Rules and Regulations), ДОКУМЕНТЫ (Documents), ПРОТОКОЛЫ (Protocols), НОВОСТИ (News), КАЛЕНДАРЬ (Calendar), ГАЛЕРЕЯ (Gallery), РЕКОРДЫ (Records), and КОНТАКТЫ (Contacts). The background of the page is a close-up photograph of a powerlifting barbell with weights, one of which is labeled "ELEIKO 25". The main text on the page is in Russian: "Международная Федерация Пауэрлифтинга" (International Powerlifting Federation) and "Это всемирная управляющая организация в пауэрлифтинге. Официально признанная Генеральной ассоциацией международных спортивных федераций (GAISF) и Международным олимпийским комитетом." (This is the world governing body in powerlifting. Officially recognized by the General Association of International Sports Federations (GAISF) and the International Olympic Committee.). The bottom of the screen shows the Windows taskbar with various pinned icons and the system tray.