

# 10 ПЕРВЫХ САЙТОВ О ПАУЭРЛИФТИНГЕ В ПОИСКОВИКЕ GOOGLE

# 1 САЙТ

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

W Пауэрлифтинг — Википедия

← → ↻ Защищено | <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 [ править | править код ]

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

**Пауэрли́фтинг** (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 Коулман, 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 Глоссбрэннера (WPC-WPO) или формула Шварца/Малоуна (НАП-Национальная ассоциация пауэрлифтинга).

**Содержание** [скрыть]

1 История

**Пауэрлифтинг**

на снимке — выполнение движения «стансовая тяга» Динем Боурином

Характеристика	
<b>Категория</b>	индивидуальный вид спорта
<b>Инвентарь</b>	штанга зkipировка

RU 22:57 23.04.2018

# 2 САЙТ

○ <https://vk.com/ilovepowerlifting>

The screenshot shows a web browser window displaying the VK.com profile page for 'Я ♥ ПАУЭРЛИФТИНГ'. The browser's address bar shows the URL 'https://vk.com/ilovepowerlifting'. The page layout includes a left sidebar with navigation options like 'Моя Страница', 'Новости', 'Сообщения', 'Друзья', 'Группы', 'Фотографии', 'Музыка', 'Видео', 'Игры', 'Товары', 'Документы', and 'Мои Гости'. The main content area features a pinned post from the group, dated 'вчера в 19:40'. The post text reads: '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 80% скидки! Наш магазин : <http://powerlifting.myprintbar.ru/> Показать полностью...'. Below the text are two t-shirt designs: a black t-shirt with 'SQUAT BENCH DEADLIFT PRESS' and a barbell graphic, and a grey t-shirt with 'lift' and 'POWERLIFTING LIFE'. To the right of the post is a large image of a man holding a powerlifting plate with 'ELENO' and 'ONITE' written on it, and a 'POWERLIFTING' logo below. A 'Подписаться' button is visible. Below the post is a 'Приложение' section for 'Я ♥ ПАУЭРЛИФТИНГ' with 131 participants and a 'Запустить' button. At the bottom, it says 'Подписаны 3 друга'. The Windows taskbar at the bottom shows the time as 23:05 on 23.04.2018.

# 3 САЙТ

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

Что такое пауэрлифтинг? Фитнес ТВ

6 907 просмотров

13 2 ПОДЕЛИТЬСЯ

Следующее

АВТОВОСПРОИЗВЕДИТЕ

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

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

Видео удалено

ОТМЕНИТЬ

ПОЧЕМУ ЭТО НЕИНТЕРЕСНО?

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

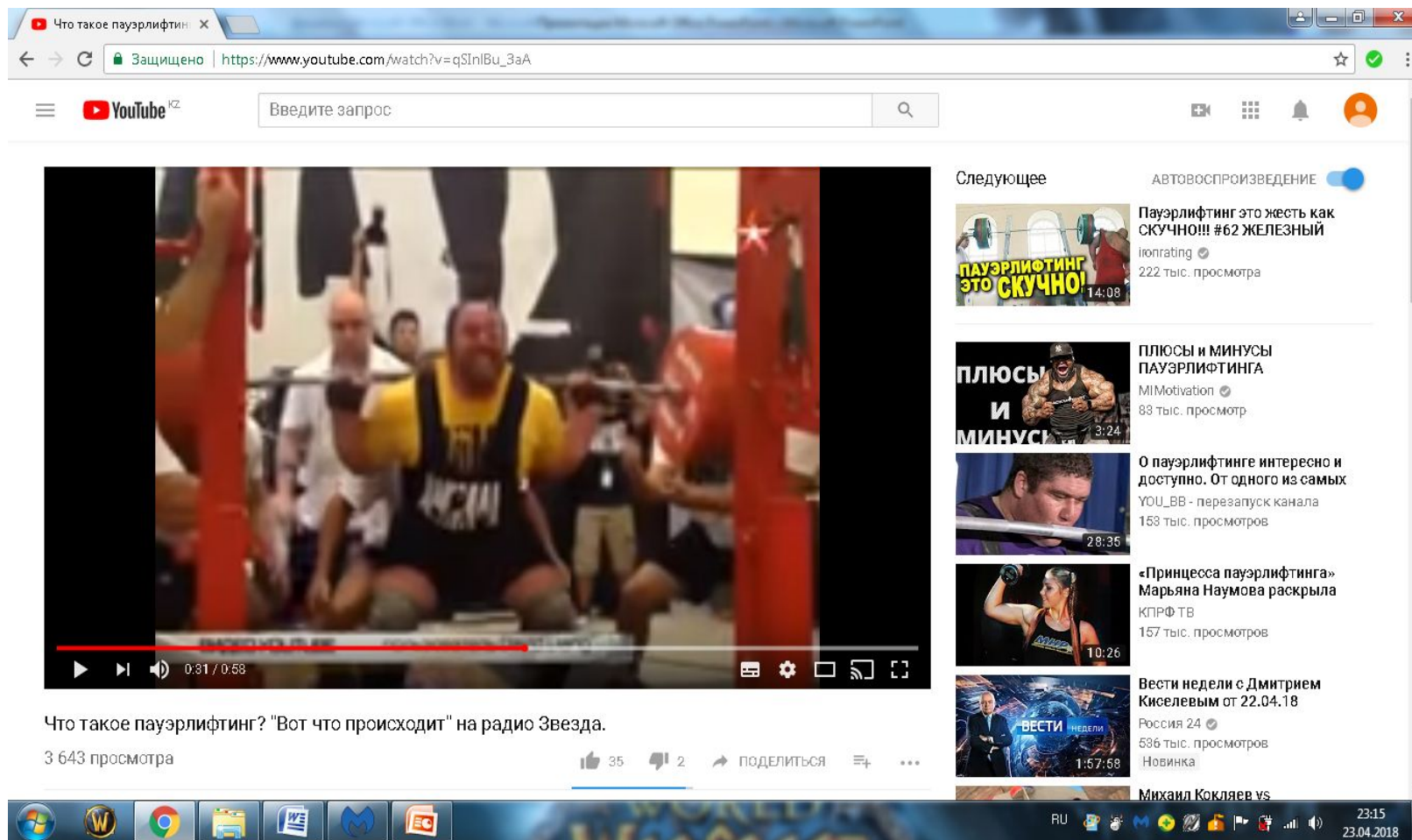
MONSTERETTES- Powerlifting  
women of MONSTER GARAGE  
MPTPowerlifting  
1,6 млн просмотра

23:13  
23.04.2018



# 4 САЙТ

○ [https://www.youtube.com/watch?v=qSlnlBu\\_3aA](https://www.youtube.com/watch?v=qSlnlBu_3aA)



Что такое пауэрлифтинг? "Вот что происходит" на радио Звезда.

3 643 просмотра

35 2 поделиться

Следующее

АВТОВОСПРОИЗВЕДИТЕ

Пауэрлифтинг это жесть как СКУЧНО!!! #62 ЖЕЛЕЗНЫЙ Ironrating 222 тыс. просмотра 14:08

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

О пауэрлифтинге интересно и доступно. От одного из самых YOU\_BB - перезапуск канала 153 тыс. просмотров 2:8:35

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

Вести недели с Дмитрием Киселевым от 22.04.18 Россия 24 536 тыс. просмотров Новинка 1:57:58

Михаил Кокляев vs

RU 23:15 23.04.2018

# 5 САЙТ

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

Пауэрлифтинг - что это? X

powerlifting-gym.ru/powerlifting-about

**POWERLIFTING-GYM.RU**

ПАУЭРЛИФТИНГ | НОРМАТИВЫ | ПРИСЕДАНИЯ | ЖИМ ЛЕЖАТ | СТАНОВАЯ ТЯГА


НОВОСТИ | МАГАЗИН | ВИДЕО | ИНТЕРВЬЮ | СТАТЬИ | ФОТО | СОРЕВНОВАНИЯ | КОНТАКТЫ | ССЫЛКИ

**Пауэрлифтинг - что это? Это - мощный жим лежа, безкомпромиссная станова тяга и ужасающий присед!**

- [1. Какие дисциплины включает в себя пауэрлифтинг?](#)
- [2. В чем различие между пауэрлифтингом и бодибилдингом, ведь и там и там поднимают тяжести?](#)
- [3. Когда и как появился пауэрлифтинг?](#)
- [4. Какие существуют федерации пауэрлифтинга? Какие федерации действуют в России?](#)
- [5. Какие весовые категории существуют в пауэрлифтинге?](#)
- [6. Какие возрастные категории существуют в пауэрлифтинге?](#)
- [7. Какие нормативы для разных весовых категорий?](#)
- [8. Каковы мировые рекорды в приседе, жиме и тяге на данный момент?](#)

**В f t YouTube**

**МАГАЗИН**

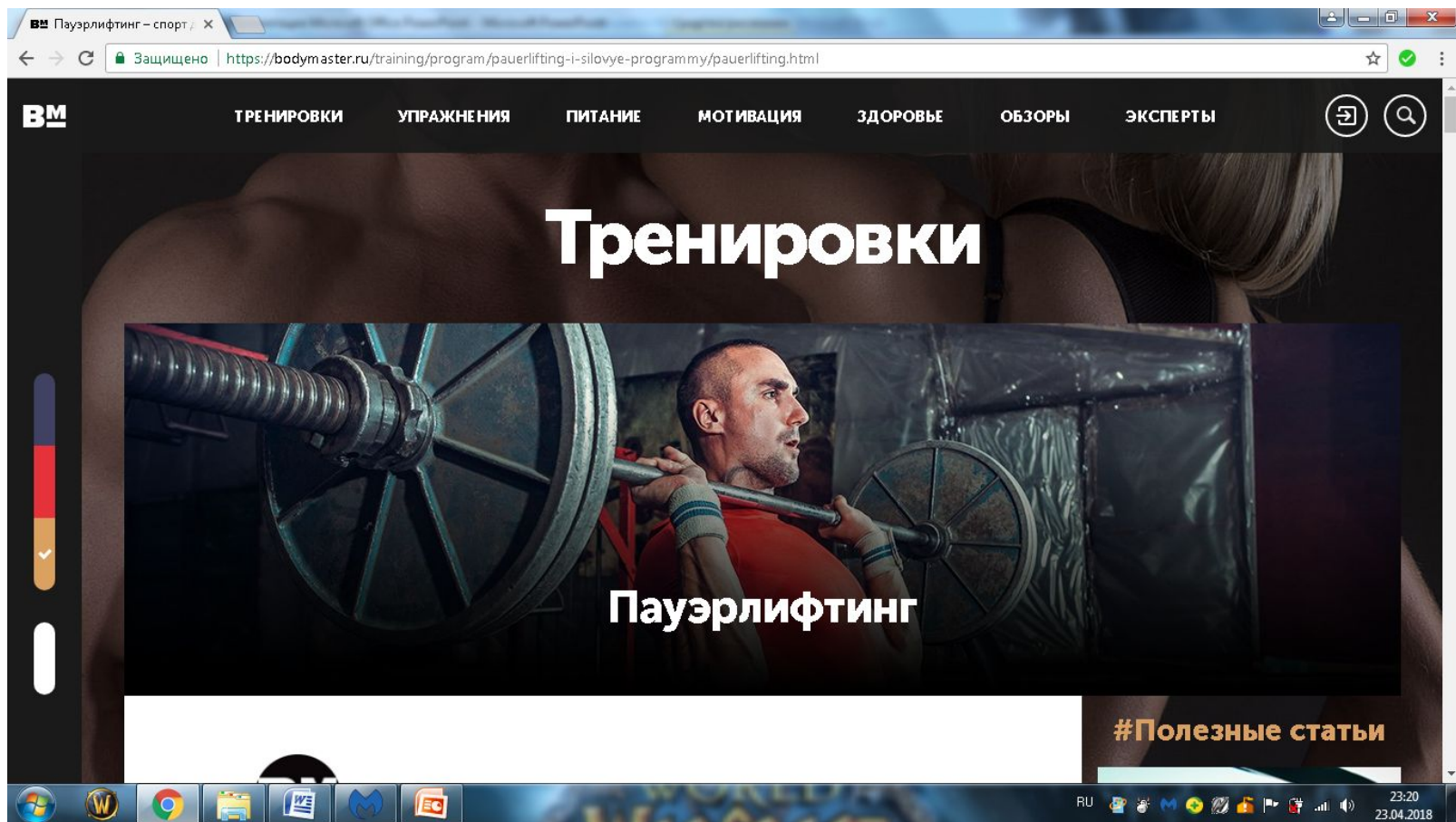


[Купить металлические брелки с гравировкой](#)

RU 23:19 23.04.2018

# 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

← → × [sportmashina.com/?cnt=articles&item=185](http://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

Графическая навигация

- Атлас мышц
- Сильные партнеры

[\[Ad: Фарма на любой вкус\]](#)

[\[Ad: Фарма на ваш вкус\]](#)

Жалуйтесь :)

## 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

[\[Ad: выбрать качественный спортинт...\]](#)

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

...тестами перед собой количество подходов, но не имея силовой, вы никогда не сможете...

Ожидание go.log.ee...

RU 23:23 23.04.2018



# 8 САЙТ

○ <http://powerlifting.in.ua/>

Пауэрлифтинг и жим л... x

powerlifting.in.ua

Жизнь хороша, когда жимы не спешат!

POWERLIFTING.IN.UA

ГЛАВНАЯ | НОВОСТИ | НОРМАТИВЫ WPC-AWPC | КАЛЕНДАРЬ WPC-AWPC | КАРТА САЙТА | ЗАЛ СЛАВЫ

11 апреля 2018  
Сергей Сарсания: «WADA имело полное право так поступить!»

Поиск

А ТЫ ЗАКАЗАЛ СТЕРОИДЫ?

Оставьте свой отзыв

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 — 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)<sup>[1]</sup>.

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]

Тренерова в жиме штанги лежа.

Mark / Work

RU 23:27 23.04.2018

# 10 САЙТ

○ <http://powerlifting-ipf.kz/>

