

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. История пауэрлифтинга .....                     | 4  |
| 1.1. История пауэрлифтинга в древние времена.....  | 4  |
| 1.2. История пауэрлифтинга в средние века .....    | 5  |
| 1.3. Инновации в пауэрлифтинге .....               | 8  |
| 1.4. Возникновение пауэрлифтинга .....             | 10 |
| 1.5. История пауэрлифтинга в СССР и России.....    | 11 |
| 1.6. Современный пауэрлифтинг.....                 | 14 |
| 2. Упражнения.....                                 | 17 |
| 3. Экипировка и оборудование в пауэрлифтинге ..... | 19 |
| 4. Федерации пауэрлифтинга.....                    | 24 |
| 4.1. Федерации .....                               | 24 |
| 4.2. Рекорды в пауэрлифтинге .....                 | 26 |
| 4.3. Международные федерации .....                 | 27 |
| 4.4. Российские федерации .....                    | 31 |
| 5. Спортивные звания.....                          | 33 |
| 6. Рекорды в пауэрлифтинге .....                   | 34 |
| 7. Классическая техника жима лежа .....            | 37 |
| 8. Техника различных видов становой тяги .....     | 40 |
| 9. Техника приседания со штангой на плечах.....    | 42 |
| 9.1. Техника .....                                 | 42 |
| 9.2. Советы и частые ошибки .....                  | 43 |
| 9.3. Задействованные мышцы.....                    | 44 |
| Список использованной литературы .....             | 46 |