

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	12
1.6. Современный пауэрлифтинг	15
2. Упражнения.....	17
3. Экипировка и оборудование в пауэрлифтинге	20
4. Федерации пауэрлифтинга	25
4.1. Федерации	25
4.2. Рекорды в пауэрлифтинге	27
4.3. Международные федерации.....	28
4.4. Российские федерации	32
5. Спортивные звания	34
6. Рекорды в пауэрлифтинге.....	35
7. Классическая техника жима лежа	38
8. Техника различных видов становой тяги.....	41
9. Техника приседания со штангой на плечах	43
9.1. Техника	43
9.2. Советы и частые ошибки	44
9.3. Задействованные мышцы.....	45