

ענף הרמות כוח - POWERLIFTING

מהו ענף פאורליפטטינג?



הרמת כוח (באנגלית: Powerlifting) הוא ענף ספורט שמקורו בארצות הברית והתפתח בשנות ה-60 של המאה ה-20.

הרמת-כוח שונה מהותית מהרמת משקולות, המוכרת כענף אולימפי. ההבדל העיקרי הוא בדגשים השונים. בהרמת הכוח, התנועות בסיסיות יותר ופשוטות לביצוע ביחס להרמות אולימפיות. עם זאת, פשטותן ועובדת היותן בסיסיות מאפשרות לספורטאי להתחזק יותר ולצבור מסת שריר רבה יותר.

שפיפה (באנגלית Squat): תרגיל בו על המתחרה להגיע, כאשר מוט המשקולות על שקע הכתף האחורית, למצב בו מפרקי ירכיו נמצאים מתחת לקו הברך, ומשם לשוב למצב של עמידה זקופה עם ברכיים נעולות המשקולות והפגנת שליטה במשקל על ידי שמירת מצב ניח עד פקודת ההחזרה.

לחיצת חזה (באנגלית Bench Press): בתרגיל זה, שוכב המתחרה על ספסל ייעודי ומקבל לידי מוט, אותו עליו להוריד עד לכדי נגיעה בחזהו. בהישמע פקודה מן השופט, על המתחרה להפעיל כוח כנגד המוט עד אשר מרפקיו ננעלים באופן שווה תוך שליטה על המשקולות להישאר במצב ניח עד פקודת ההחזרה.

יישור-גו (Deadlift): תרגיל בו על המתחרה להרים את מוט המשקולות מן הרצפה, עד לכדי פשיטה של עמידה זקופה עם כתפיים משוכות אחורנית ונעילת מפרקי הירך והברך. על האתלט להראות יכולת שליטה במשקל המורם [מצב ניח] עד פקודת ההחזרה.