

パワーリフティングの3種目

スクワット

バーベルを肩に担ぎ直立姿勢をとります。審判の合図で深くしゃがみます。ひざの高さよりヒップジョイントが下がったらすばやく立ち上がります。

ベンチプレス

ベンチプレス台に仰臥し頭、肩、お尻を台に、両足は床につけます。これらは動作中に浮いてはいけません。ここからひじを伸ばしてバーベルを持ちます。審判の合図で胸につくまでおろします。胸についたら再び審判の合図で押し上げます。

デッドリフト

床に置かれたバーベルを両手で握ります。連続した動作で完全に直立姿勢になるまでバーベルを引き上げます。このとき反動をつけたり、バーベルが傾いてはいけません。直立したら審判の合図でしっかりと床におろします。

