

USC[®]

ULTIMATE STREETLIFTING CHAMPIONSHIP

MAGAZINE

—
**3 CONSIGLI PER
MIGLIORARE I DIP**

—
**INTERVISTA ALL'ATLETA
N°1 AL MONDO**

MPDS

MUSCLE-UP | PULL-UP | DIP | SQ UAT

FINALREP



INDICE

- 02** NEWS DAL MONDO DELLO STREETLIFTING
- 03** ALLENATI COME UN PRO
- 04** ATLETI IN PRIMO PIANO: NADINE HETTINGA
- 07** STREET CULTURE & URBAN WORKOUT
- 08** 3 TIPS PER IL TUO DIP
- 09** CONSIGLI E RISORSE
- 10** MERCHANDISING UFFICIALE USC
- 11** CONTATTI E PROSSIMI EVENTI

A NEW WR

Nel mondo dello streetlifting, due atleti hanno riscritto i record mondiali (non ufficiali) con imprese straordinarie: Pere Coll con un muscle-up da 52,5 kg di sovraccarico pesandone 90kg e Zlat con un dip da 200kg al peso di 97,8 kg.

Pere Coll: Il Muscle-Up da 52,5 kg

Pere Coll ha dimostrato una combinazione eccezionale di forza esplosiva e precisione, sollevando 52,5 kg in un muscle-up, un movimento che richiede massima coordinazione e controllo. Questo record eleva lo standard globale, mostrando cosa si può fare con lo Streetlifting!

Zlat: Dip con 200 kg

Zlat, con un peso corporeo di 97,8 kg, ha eseguito un dip con 200 kg, un'impresa di pura forza bruta, senza alcun ausilio di gomitiere o polsini. Il suo record dimostra una forza e una potenza incredibili, confermandolo come uno degli atleti più forti nello streetlifting.

Questi record non sono solo traguardi individuali, ma ispirano l'intera comunità a spingersi oltre i propri limiti e a continuare il loro percorso in uno sport così bello e ambizioso!



**PERE COLL E MATHEW ZLAT
DURANTE LA LORO IMPRESA!**

GIOCA ALLA PARI

**SE IN GARA I TUOI AVVERSARI
PONGONO ATTENZIONE A PIÙ
FATTORI SARANNO SEMPRE UN
PASSO AVANTI A TE!**

ALIMENTAZIONE



L'alimentazione ipercalorica è fondamentale per chi pratica streetlifting, soprattutto per atleti che puntano a migliorare la forza massimale e la performance con sovraccarico. Ecco i motivi principali per cui un surplus calorico è importante:

- Crescita Muscolare (Ipertrofia)
- Recupero Ottimale
- Miglioramento della Forza Generale
- Prevenzione del Catabolismo Muscolare
- Miglioramento delle Prestazioni con Sovraccarico
- Ottimizzazione del Sistema Endocrino
- Aumento della Massa e HP+

CERCA DI ESSERE HP+



Essere HP+ (ovvero avere un rapporto peso/altezza positivo) nello Streetlifting è importante per vari motivi legati alla performance e alla biomeccanica. Ecco alcuni punti chiave:

- Miglior leva biomeccanica
- Aumento della forza relativa
- Migliore gestione del carico
- Maggiore stabilità e controllo
- Ottimizzazione della progressione

In sintesi, consente agli atleti di esprimere al meglio la propria forza.

INTEGRAZIONE

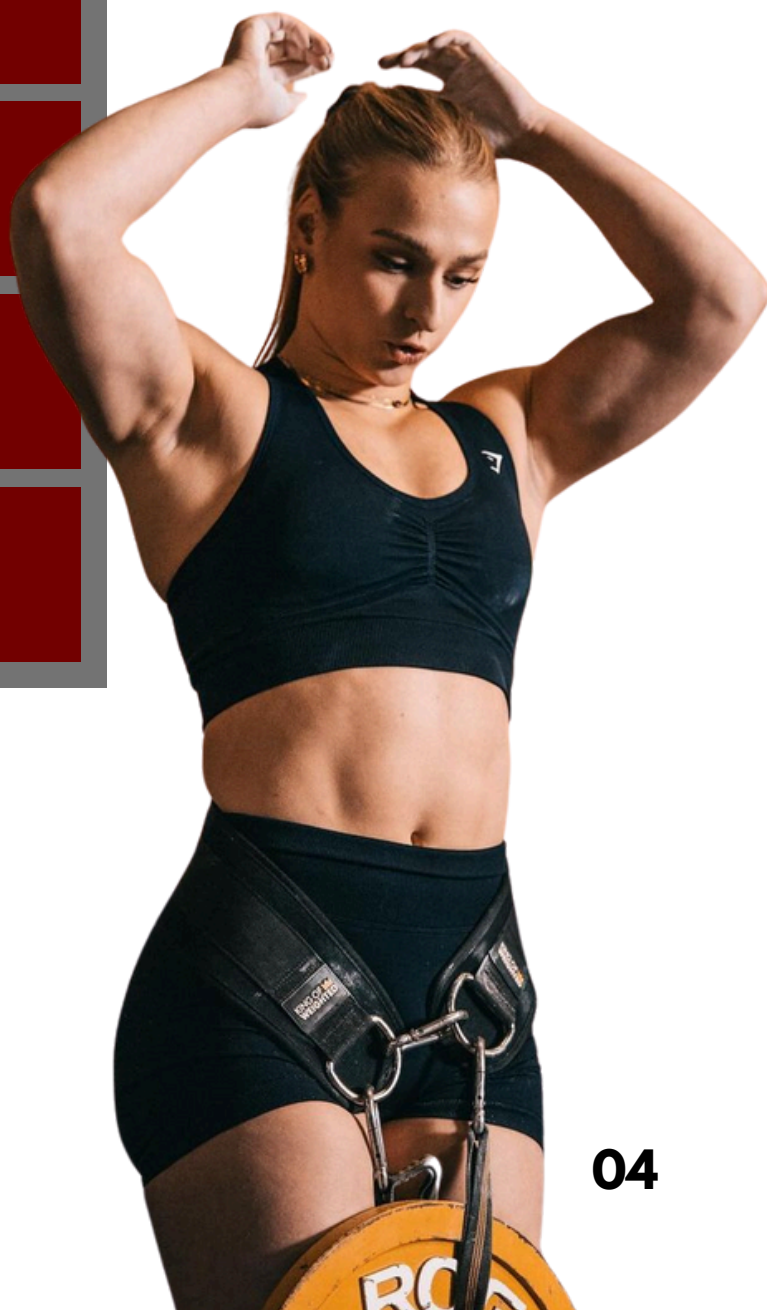


Utilizza gli integratori "corretti" a seconda del periodo può aiutare a migliorare la prestazione e la vita quotidiana.

NADINE HETTINGA

PROFILO DELL'ATLETA

ETÀ	23
ALTEZZA	157
PESO	57
TOTAL	286,25



3 DOMANDE ALLA MIGLIORE ATLETA DEL MONDO

1

Qual è stato il momento più difficile del tuo percorso nel mondo dello streetlifting, e come sei riuscito a superarlo?

Dopo la mia prima competizione due anni fa, ho avuto un brutto infortunio alla spalla e non sono riuscita a fare dip per 6 mesi. È stata una grande sfida, visto che avevo appena iniziato a gareggiare e mi sono ritrovato subito con questo ostacolo. Mi sono fidato del mio coach dell'epoca e abbiamo lavorato con una tecnica diversa, che alla fine ha fatto scomparire l'infortunio giusto in tempo per prepararmi alla mia prossima competizione.

2

Come mantieni alta la motivazione e il focus durante gli allenamenti, specialmente nei periodi in cui non ci sono competizioni imminenti?

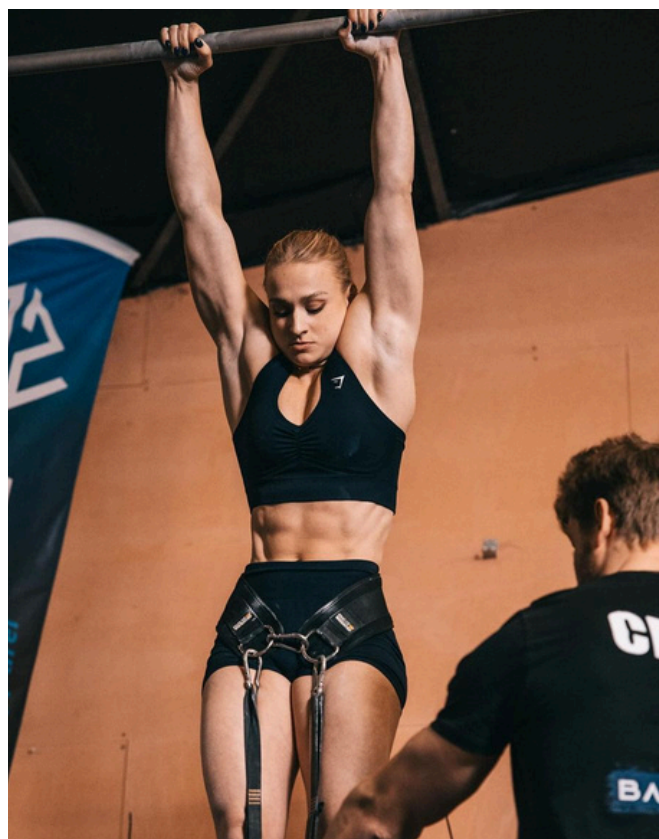
In realtà non mantengo una motivazione alta tutto il tempo e posso dire con certezza che ci sono settimane, o addirittura mesi, in cui non mi diverto con lo streetlifting. Sono molto guidata dall'adrenalina e dalla dopamina, quindi quando non ci sono competizioni dirette mi annoio e la motivazione cala. Settimane come quelle sono dure, ma sono super orgogliosa della dedizione e disciplina che ho costruito in quei periodi. Vado semplicemente in palestra e faccio il mio allenamento, giorno dopo giorno. Alla fine ritrovo la mia carica ed è tutto ripagato durante le competizioni. Inoltre, rivedo i video delle mie gare più volte prima di un allenamento quando non sento la motivazione. Mi fanno venire i brividi e mi ricordano perché lo faccio.

3 DOMANDE ALLA MIGLIORE ATLETA DEL MONDO

3

Che consigli daresti a chi si avvicina allo streetlifting e sogna di diventare un campione come te?

Inizia semplicemente. Non scoraggiarti per i grandi numeri che alcuni atleti sollevano già, perché può sembrare irrealistico, ma da principiante, se ti alleni per 6 mesi, puoi migliorare tantissimo le tue alzate. Non sottovalutare i miglioramenti da principiante. Inoltre, goditi il viaggio e non solo i risultati, è qualcosa che dovrei insegnare di più anche a me stessa, ma è un messaggio importante. Se dai valore solo al risultato, non riuscirai a mantenere la costanza.





PROMO ESCLUSIVA

10% OFF
USC10

www.mpds-apparel.com

USC MAGAZINE

PERCHÈ È NATO LO STREETLIFTING?

L'EVOLUZIONE DEL CALISTHENICS? O QUALCOSA DI NUOVO?

Lo Streetlifting ha cominciato a guadagnare popolarità in Russia e nei paesi dell'Europa orientale, dove è stato rapidamente riconosciuto come una forma di competizione sportiva ufficiale. Club e federazioni locali hanno iniziato a ospitare eventi e gare. Questo modello si è poi diffuso in altre parti del mondo. Le prime competizioni di Streetlifting ufficiali prevedevano sfide di forza pura con pull-up e dip con sovraccarico. Con l'aumento della popolarità, sono stati aggiunti esercizi come il muscle-up e lo squat.



PERCHÈ STA DIVENTANDO COSÌ POPOLARE?

Grazie alla semplicità dell'equipaggiamento richiesto (una sbarra, parallele e pesi), lo Streetlifting è diventato accessibile a chiunque abbia la determinazione di migliorarsi fisicamente e mentalmente. La disciplina continua a crescere, con sempre più club e federazioni che regolano le competizioni. L'attenzione mediatica e l'uso dei social media stanno contribuendo ulteriormente alla sua espansione globale, ispirando una nuova generazione di atleti.

3 TIPS: DIPS

**C'È CHI LO AMA E
CHI LO ODIA...**

01 **Fai tanto volume sulla Panca Piana**

Panca Piana e Dip alle parallele sono esercizi "supplementari", poichè il dip non concede la possibilità di fasi di accumulo lunghe e pesanti conviene puntare sull'aumento del volume allenante delle distensioni su panca piana.

02 **Diventa grossissimo**

Senza una struttura grossa e forte sui distretti muscolari interessati dall'esercizio è quasi impossibile rendere al meglio, sia dal punto di vista prestativo e sia dal punto di vista di prevenzione degli infortuni, in quanto più massa "protegge" le strutture evitando sovraccarichi!

03 **Fai attenzione e preservati**

Il dip è un esercizio abbastanza pericoloso, assicurati ogni volta di fare un buon riscaldamento e di utilizzare esercizi di Pre-hab che impediranno la comparsi di fastidi e dolori.

TROVA LA TUA STRUTTURA



Pomigliano D'Arco

Via Gandhi, 8, 80038

Pomigliano d'Arco NA

The Strong Box

Corso Giuseppe

Garibaldi, 208, 80028

Grumo Nevano NA



Hai una squadra o una struttura?

Con un pubblico altamente mirato e appassionato, un posizionamento sul nostro Magazine ti garantisce visibilità diretta ai potenziali clienti che contano di più per il tuo business.



USC

T-shirt USC 2025



Cappello USC

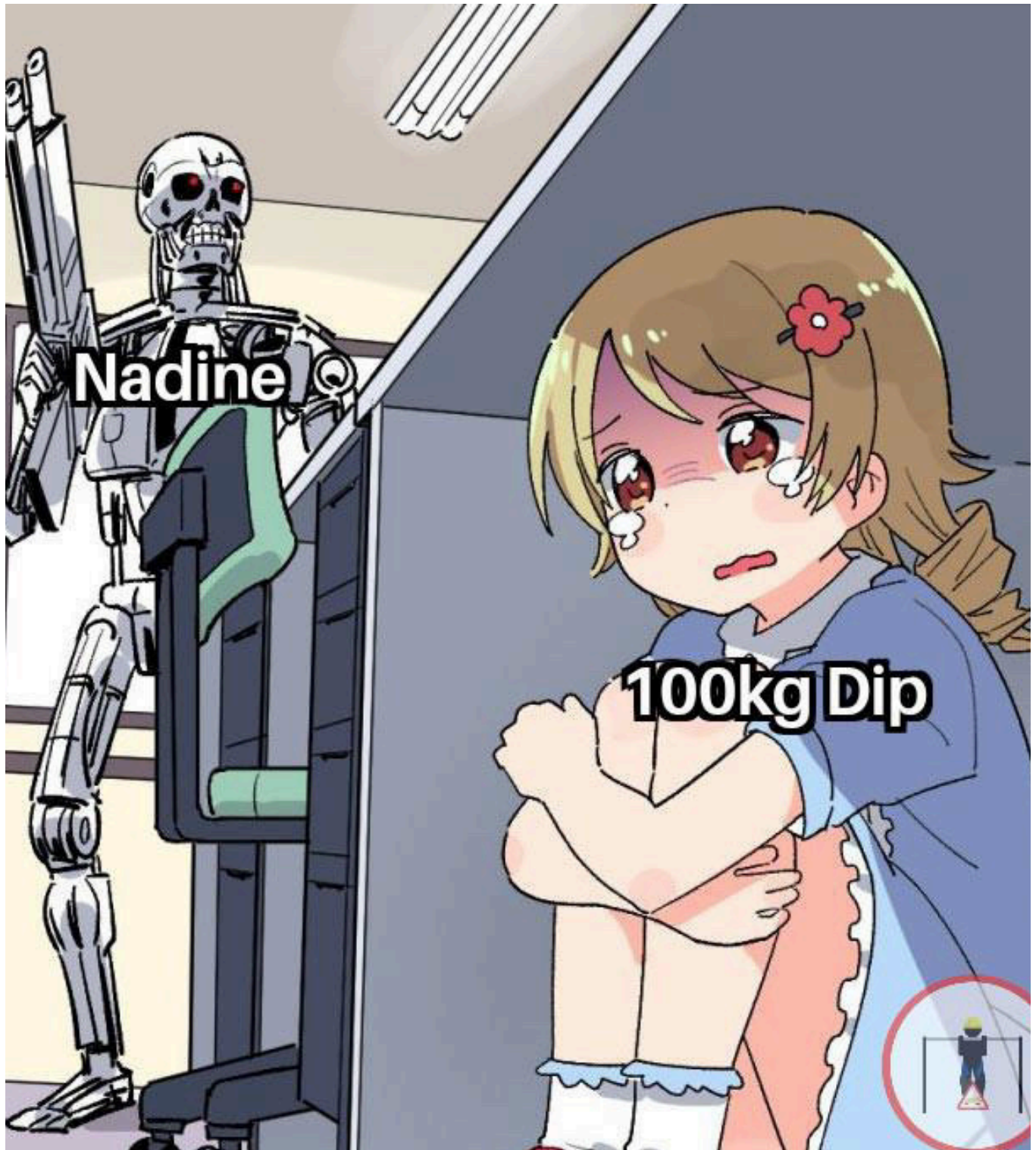


Selezione USC 2025



**SCATTA UNA
FOTO E TAGGACI
SUI SOCIAL!**

MEME DEL MESE



MADE BY @SOLLEVATORI DI STRADE



CONTATTI

Inviateci i vostri preziosi
feedback: le vostre idee e
consigli sono fondamentali per
aiutarci a crescere e migliorare.



+39 376 0598 412



feedback@ultimatestreetlifting.com



www.ultimatestreetliftingchampionship.com

**USC
MAGAZINE**