

USC
ULTIMATE STREETLIFTING CHAMPIONSHIP
MAGAZINE

**3 CONSIGLI PER
MIGLIORARE I DIP**

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

MPDS

MUSCLE-UP | PULL-UP | DIP | SQUAT

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



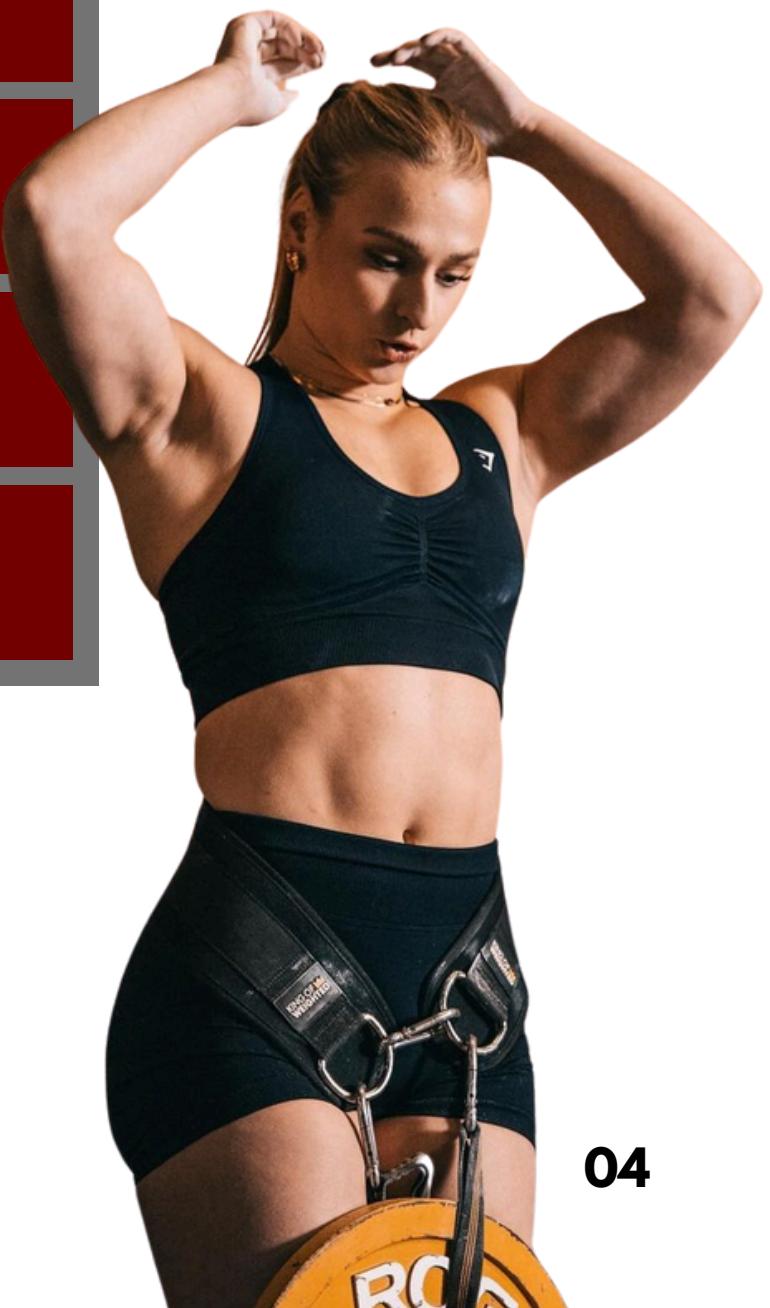
Utilizza gli integratori "corretti" a seconda del periodo può aiutare a migliorare la prestazione e la vita quotidiana.

ATLETI IN PRIMO PIANO

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, riguardo 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.

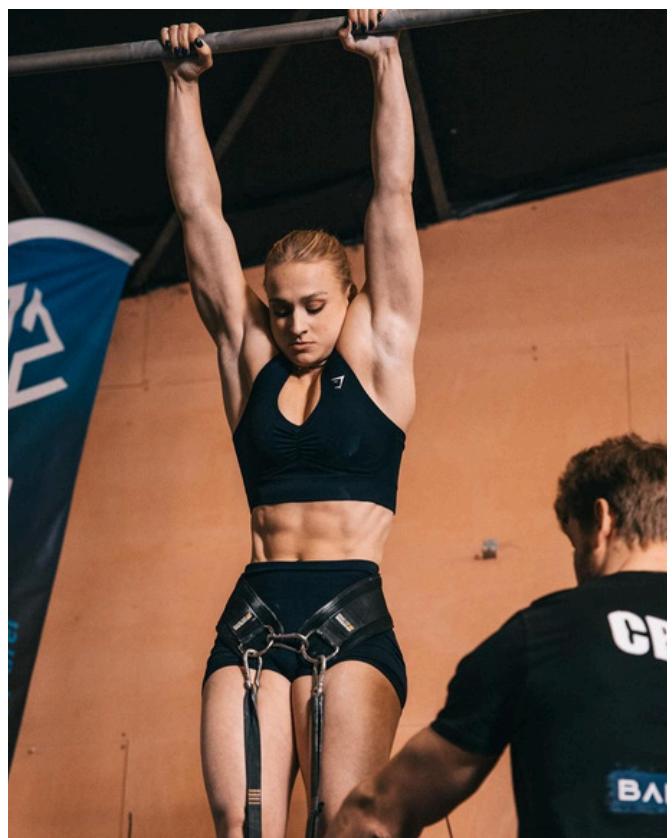
ATLETI IN PRIMO PIANO: NADINE HETTINGA

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 allenai 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.



A close-up, low-angle shot of a person's legs and torso while working out on a rowing machine. The person is wearing dark athletic shorts with 'MPDS' printed on the side and a dark t-shirt with 'MPDS' on it. The background is blurred, showing the rowing machine's frame and a bit of the room.

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 comparsa di fastidi e dolori.

TROVA LA TUA STRUTTURA

**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 MAGAZINE

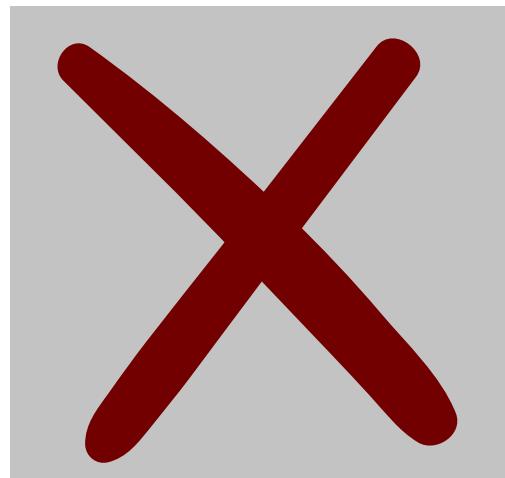
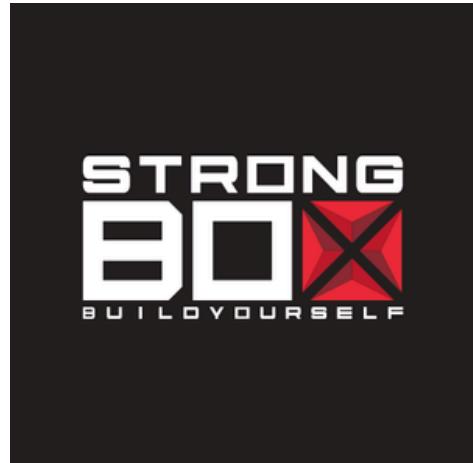


Pomigliano D'Arco

Via Gandhi, 8, 80038
Pomigliano d'Arco NA

The Strong Box

Corso Giuseppe
Garibaldi, 208, 80028
Grumo Nevano NA



MERCHANDISING

USC

T-shirt USC 2025



Cappello USC

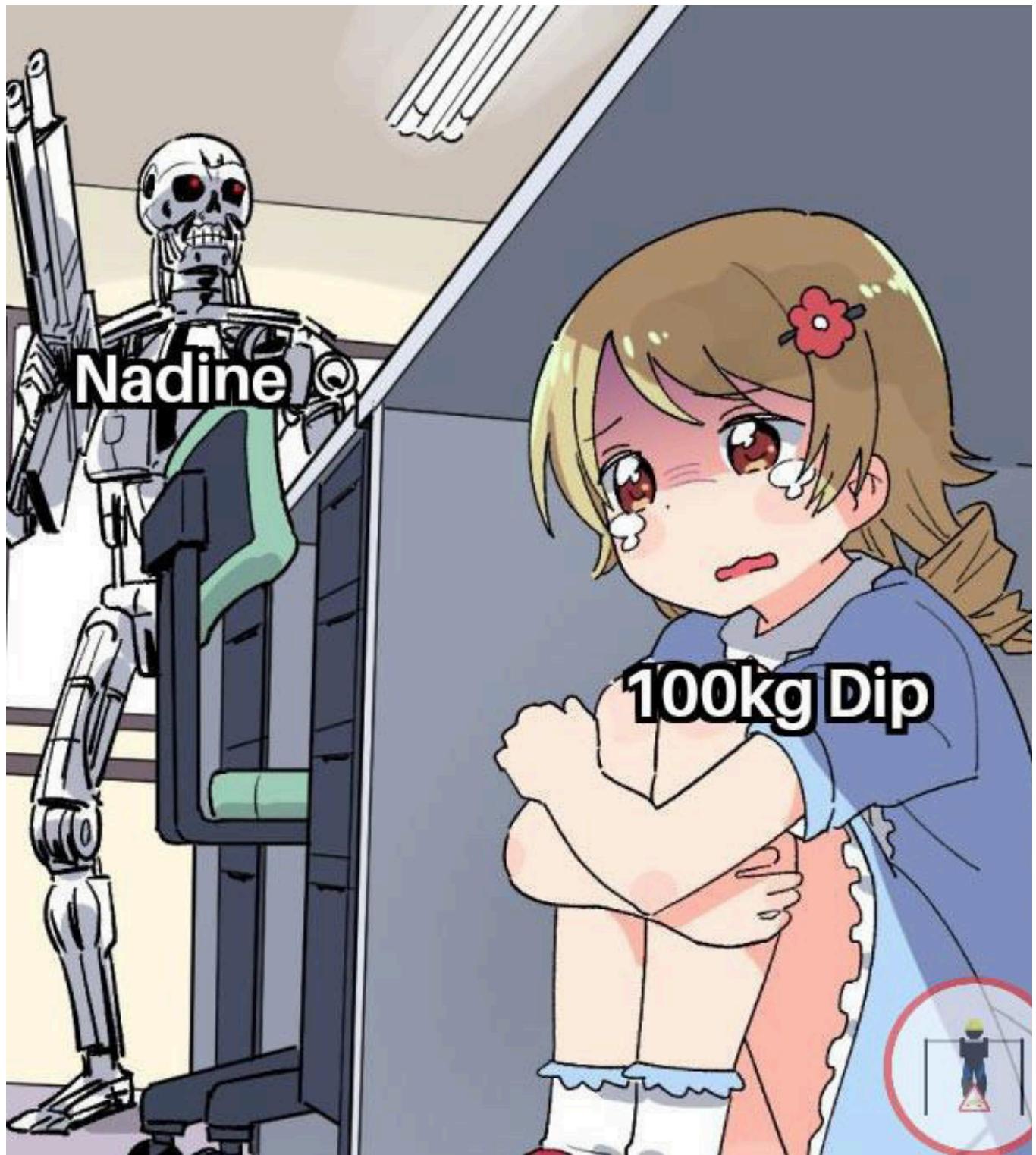


Selezione USC 2025



**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