

# **USC<sup>®</sup>**

## **ULTIMATE STREETLIFTING CHAMPIONSHIP**

# **MAGAZINE**

—  
**3 CONSIGLI PER  
SQUATTARE COME UN PRO**

—  
**INTERVISTA A  
BARTLOMEJ ORCHOWSKI**

**MPDS**

MUSCLE-UP | PULL-UP | DIP | SQUAT

**FINALREP**



# INDICE

**02**

**NEWS DAL MONDO DELLO STREETLIFTING**

**04**

**ALLENATI COME UN PRO**

**05**

**ATLETI IN PRIMO PIANO: BARTLOMEIJ ORCHOWSKI**

**08**

**STREET CULTURE & URBAN WORKOUT**

**09**

**3 TIPS PER LO SQUAT**

**10**

**CONSIGLI E RISORSE**

**11**

**MERCHANDISING UFFICIALE USC**

**12**

**CONTATTI E PROSSIMI EVENTI**



# SIAMO TORNATI!

Siamo entusiasti di annunciare il lancio della prima data di uscita ufficiale di USC: **il 26 e 27 aprile 2024**, presso The Strong Box di Grumo Nevano, Napoli. Questa competizione rappresenta un'opportunità unica per tutti gli atleti che non hanno superato le qualificazioni nei Pro, ma che vogliono mettersi alla prova, dimostrare il proprio valore e continuare a inseguire il sogno di lasciare il segno in questo sport.

Perché partecipare?

- **Inclusività:** Una gara pensata per dare spazio e visibilità a tutti gli appassionati, indipendentemente dal livello attuale.
- **Crescita personale:** Un'occasione per confrontarti con altri atleti e migliorare le tue performance.
- **Community:** Un weekend per vivere la passione per lo streetlifting insieme a una comunità unita e motivata.

Segna la data e preparati a vivere due giorni indimenticabili! Che tu sia un atleta esperto o un appassionato in cerca di riscatto, questa è la tua occasione.

Non aspettare, inizia la tua preparazione ora. USC ti aspetta!

## Info e iscrizioni:

Per maggiori dettagli sulla competizione e le modalità di partecipazione, contattaci o visita i nostri canali ufficiali.



# COME ISCRIVERSI?



## ISCRIVITI ALLE QUALIFICIAZIONI!

Scopri se hai ciò che serve per essere tra i migliori 5 atleti e competere nell'evento PRO in una location esclusiva! E se così non fosse, non preoccuparti... USC è per tutti. Organizzeremo una competizione dedicata a chi non è riuscito a entrare nell'evento PRO, offrendoti la possibilità di scalare le classifiche per il prossimo anno e gareggiare tra i migliori!



HAI FINO AL 13 GENNAIO 2025 PER INVIARCI I TUOI VIDEO!



SELEZIONEREMO GLI ATLETI PIÙ FORTI COSÌ DA FINALIZZARE LE DATE DEGLI EVENTI CON PRECISIONE.



È IL MOMENTO DI PREPARARSI, CI VEDIAMO IN PEDANA!

Iscriversi alle qualificazioni è semplice e veloce! Segui questi passaggi per assicurarti un posto in gara:

1. Clicca sul link ufficiale: <https://www.ultimatestreetliftingchampionship.com/iscriviti>
2. Compila il modulo di iscrizione: <https://forms.gle/6U3ofihMLLRojLq57>
3. Conferma la tua iscrizione
4. Preparati per la gara
5. Inizia il conto alla rovescia! Assicurati di allenarti e di arrivare pronto.

Attenzione:

- I posti sono limitati, quindi affrettati a iscriverti!
- La tua iscrizione sarà considerata valida solo dopo aver ricevuto la mail di conferma.

Se hai dubbi o domande, non esitare a contattarci direttamente sui nostri social o via email.

Clicca sul link e compila il modulo oggi stesso: ci vediamo alla The Strong Box!

**ISCRIVITI ORA!**

# ACCOMODATING RESISTANCE

**È UNA TECNICA AVANZATA CHE CONSISTE NELL'AGGIUNGERE RESISTENZE VARIABILI (CATENE O BANDE ELASTICHE) AGLI ESERCIZI**

## PUNTI DEBOLI



Aggiungendo una resistenza crescente, l'atleta è costretto a generare maggiore forza proprio dove di solito è più debole, come il lockout nella panca o nello stacco da terra.

L'accommodating resistance insegna a "superare" i punti critici del movimento, come la buca nello squat o il punto di sticking nella panca, rendendo l'intero sollevamento più fluido ed efficiente.

Questo approccio rinforza i muscoli stabilizzatori e migliora il controllo neuromuscolare, elementi fondamentali per sollevamenti più pesanti.

## CURVA DI FORZA



L'accommodating resistance utilizza strumenti come bande elastiche o catene per modulare il carico durante il movimento. Man mano che si progredisce nell'alzata (es. salendo nello squat o chiudendo il lockout nello stacco), il carico aumenta. Questo si allinea alla curva di forza dell'atleta, che è generalmente più forte nelle fasi finali del movimento. Questo approccio permette di allenare in modo ottimale l'intero range di movimento.

## ESPLOSIVITÀ



L'atleta sviluppa una maggiore potenza e esplosività, cruciale per superare carichi massimali contro lo sticking point



# BARTLOMEIJ ORCHOWSKI

---

## PROFILO DELL'ATLETA

ETÀ	29
ALTEZZA	180
PESO	80
TOTAL	520



# **INTERVISTA SPECIALE SUL CAMPIONATO EUROPEO!**

---

**1**

## **Come ti sei sentito in quel giorno così speciale?**

Gli ultimi Campionati Europei a Dessau-Roßlau sono stati un vero saliscendi emotivo per me. Da un lato, ho provato un'enorme soddisfazione per ciò che sono riuscito a realizzare: stabilire due record mondiali è qualcosa che porterò con me per sempre. Quando ero sulla pedana, il focus e l'adrenalina hanno preso il sopravvento, e il pubblico mi ha sostenuto a ogni passo. Quei momenti in cui supero i miei stessi record mi ricordano perché amo così tanto questo sport.

**2**

## **E' Stato frustrante non aver vinto? Eri il favorito.**

Ma c'è stato anche un altro lato della medaglia: i momenti in cui le cose non sono andate come previsto. Ho dato tutto quello che avevo, ma non sono riuscito a completare lo squat con 227,5 kg, e questo ha dato la vittoria a Raul. È stato frustrante, sapendo che forse avrei potuto fare di più, ma allo stesso tempo consapevole che quello era il mio limite assoluto per quel giorno. Nonostante ciò, non mi sento deluso. È stata una battaglia fino all'ultimo, e le emozioni durante ogni categoria sono state incredibili.

**3**

## **Sei soddisfatto della tua gara e prestazione?**

Il rovo un grande senso di soddisfazione per essere riuscito a salire sul podio e dimostrare ciò di cui sono capace. Questa esperienza ha rafforzato la mia determinazione, e ora so di essere pronto a tornare più forte, con una volontà ancora maggiore di lottare. Il mio obiettivo è continuare a spingere, superare record e dimostrare a me stesso che non ci sono limiti.





TEAM  
POLAND



KING OF  
WEIGHTED

**WORLD RECORD:**  
**MUSCLEUP 45KG**  
**DIP 160KG**





PROMO ESCLUSIVA

**10% OFF**  
**USC10**

[www.mpds-apparel.com](http://www.mpds-apparel.com)

USC MAGAZINE

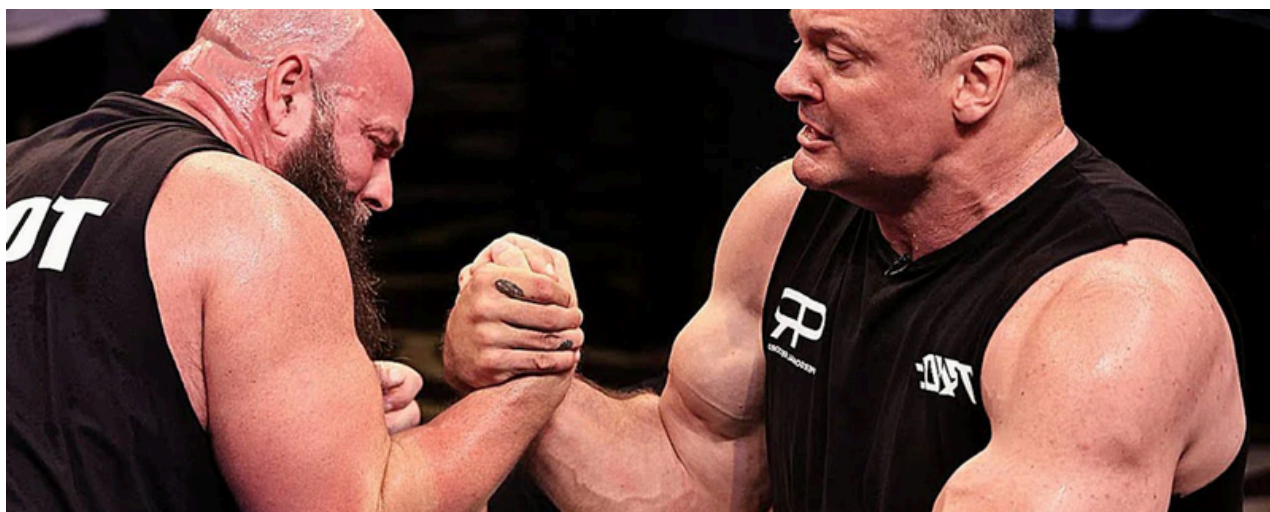


# **UNO SPORT IN CRESCITA: L'ARM WRESTLING**

---

## **UN COINVOLGIMENTO ESTREMO**

L'arm wrestling sta vivendo una crescita esponenziale grazie alla sua semplicità e accessibilità. Le regole sono intuitive, non servono attrezzature complesse, e può essere praticato a qualsiasi livello, dal dilettante al professionista. Questo lo rende uno sport inclusivo e immediatamente coinvolgente. A spingere la sua popolarità sono anche i social media, dove piattaforme come YouTube e TikTok hanno reso virali video di incontri spettacolari e sfide emozionanti.



## **COME BISOGNA ALLENARSI?**

Per il braccio di ferro, allenare polso e dita, pronazione, back pressure e side pressure è fondamentale. Rafforza il polso con wrist curl e maniglie specifiche, mentre per la pronazione utilizza cavi o bande elastiche e tanto lavoro sul curl. La back pressure si sviluppa con esercizi di flessione del gomito e dorsali, mentre la side pressure si allena con esercizi su cavi o elastici mimando il movimento. Progressione graduale e tecnica corretta sono essenziali per massimizzare la forza e prevenire infortuni.

# 3 TIPS: SQUAT LIKE A PRO

**01**

**Imposta il  
movimento sulla  
base delle tue leve**

---

Non esiste lo squat perfetto o la tecnica perfetta, ogni soggetto ha distribuzioni diverse e perciò ha bisogno di un movimento personalizzato. Spesso anche movimenti non convenzionale solo funzionali e adatti per il soggetto .

**02**

**Assicurati di avere  
una seduta pesante  
a settimana**

Lo Squat è un esercizio che predilige sì il volume alto ma senza trascurare delle esposizioni a intensità di carico più alte essendo spesso limitato da fattori psicologici e paura legati al carico. Non è il miglior esercizio per le gambe quindi dacci dentro sui complementari.

**03**

**Non trascurare la  
catena posteriore**

Spesso anche atleti professionisti non allenano la catena posteriore tramite esercizi dedicati. Questo è uno degli errori più grossi che si possa fare. Costruisci glutei e schiena di marmo e il tuo squat non potrà fare altro che ringraziarti.



# TROVA LA TUA STRUTTURA



## **Saiyan Academy**

Via Caruso 10, 80040  
Cercola, Napoli

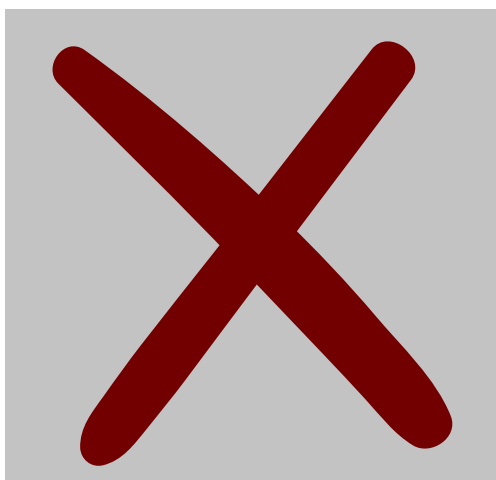
## **Apollo Private Gym**

Via Roma 12, 80055  
Portici, Napoli



## **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

"Sorry babe, gotta go watch USC"



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](mailto:feedback@ultimatestreetlifting.com)



[www.ultimatestreetliftingchampionship.com](http://www.ultimatestreetliftingchampionship.com)

**USC  
MAGAZINE**