

USC[®]

ULTIMATE STREETLIFTING CHAMPIONSHIP

MAGAZINE

—
**3 CONSIGLI PER
MIGLIORARE IL
TUO MUSCLEUP**

—
**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: XAVIER MACIAS

07 STREET CULTURE & URBAN WORKOUT

08 3 TIPS PER IL MUSCLEUP

09 CONSIGLI E RISORSE

10 MERCHANDISING UFFICIALE USC

11 CONTATTI E PROSSIMI EVENTI

USC IS BACK

Dopo due anni di attesa, è finalmente giunto il momento di tornare all'azione.

UCC riapre le sue porte, con un volto nuovo, più carica di energia e passione che mai.

Questi eventi non sono solo un ritorno alla normalità, ma una celebrazione dello spirito sportivo che ha continuato a bruciare dentro ognuno di noi, anche nei momenti più difficili.

Quest'anno, più che mai, la competizione sarà un palcoscenico per le storie di rivincita, di sacrificio e di straordinaria determinazione.

Gli atleti sono pronti a mettere in gioco tutto quello che hanno, spinti dalla voglia di dimostrare che nulla può spegnere il desiderio di superare i propri limiti.

Il nostro evento non è solo una gara: è una rinascita, un'occasione per riconnettersi con la comunità, per celebrare la passione condivisa e per ricordare a tutti noi perché lo Streetlifting è una forza indomabile.

Preparati a vivere momenti intensi, a tifare con tutto il cuore e a lasciarti ispirare dalla forza di chi non si è mai arreso.

Questo è il ritorno che aspettavate, e non vediamo l'ora di scrivere insieme un nuovo capitolo di vittorie indimenticabili.



**EMOZIONI ALLO STATO PURO...
COSÌ IMMAGINIAMO IL 2025**

ALLENATI CON CRITERIO

NON PUOI PUNTARE AL MASSIMO SE ALLA MINIMA DIFFICOLTÀ RINUNCI!

AFFIDATI AL 100%



È cruciale per massimizzare i risultati e raggiungere gli obiettivi sportivi. Questo livello di fiducia permette all'atleta di seguire con determinazione e coerenza il piano di allenamento, senza dubbi o esitazioni. Quando l'atleta si affida completamente, può concentrarsi esclusivamente sulla propria performance, sapendo che ogni scelta e decisione del coach è volta a ottimizzare i progressi e a garantire il successo. La fiducia totale facilita anche una comunicazione aperta e onesta, essenziale per adattare l'allenamento alle esigenze specifiche dell'atleta e per affrontare al meglio sfide e imprevisti.

AVERE UN COACH



Un coach non solo fornisce la guida tecnica necessaria per migliorare le performance, ma offre anche supporto mentale, motivazione e strategie personalizzate. Grazie alla sua esperienza, un coach può individuare punti deboli, prevenire infortuni e adattare l'allenamento alle esigenze dell'atleta. In competizioni ad alto livello, dove ogni dettaglio conta, la presenza di un coach può fare la differenza tra una buona prestazione e una vittoria.

STAY FOCUSED



Rimanere concentrati in ogni allenamento è ciò che trasforma il duro lavoro in progressi tangibili.

XAVIER MACIAS

PROFILO DELL'ATLETA

ETÀ	32
ALTEZZA	170
PESO	92
TOTAL	600



3 DOMANDE AL 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?

"Sicuramente l'infortunio alla spalla nel marzo del 2023 è stato un momento molto difficile. Ho avuto una lesione al sovraspinato con borsite e sversamento di sangue. È stato particolarmente difficile da affrontare, soprattutto perché venivo da un periodo in cui, come atleta, stavo andando molto bene. Avevo appena affrontato la mia prima gara all'estero, che era andata bene, e quindi avevo tanta voglia di fare. Trovarmi di colpo con un infortunio del genere, che mi ha impedito di allenarmi per 2 mesi, senza neanche poter toccare i pesi, è stato davvero molto difficile. Tra l'altro, quello era il primo anno della Final Rep, quindi immagina quanto fosse importante allenarsi e fare tanto. È stato molto duro rimanere completamente fermo e vedere gli altri continuare ad allenarsi. È stato impegnativo, ma per fortuna ho avuto la mia fidanzata che mi ha dato una grande mano in quel periodo. In quei momenti è fondamentale avere qualcuno che creda nei tuoi obiettivi e nei tuoi sogni almeno quanto te, se non di più."

2

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

"Ovviamente sapere di avere una gara imminente ti dà quella piccola carica in più, che può essere molto utile. Tuttavia, mi aiuta molto anche vedere gli altri, osservare i loro progressi e quanto migliorano. Non so, ho sempre pensato: se qualcuno riesce a fare una trazione con 120 chili, perché non dovrei riuscirci anch'io? Forse penso così perché mi dico: 'Caspita, se mi alleno, se continuo a impegnarmi e a dare tutto ogni giorno, magari non arriverò a 120, ma arriverò a 111 e piano piano mi avvicinerò a quel carico.' Forse è un'idea un po' folle, ma ho sempre creduto che con l'allenamento si possa raggiungere qualsiasi obiettivo. Questo mi spinge a dire: 'Devo allenarmi, perché se oggi non mi alleno e un altro lo fa, avrà un giorno di vantaggio su di me.' Quindi, mi alleno sempre per non perdere quella sfida costante con chiunque."

3 DOMANDE AL MIGLIORE ATLETA DEL MONDO

3

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

"È sicuramente importante per un atleta avere un traguardo a lungo termine. Sapere che a lungo termine voglio vincere un campionato nazionale, un europeo, fare 100 chili di pull-up, o addirittura vincere un mondiale, è perfetto. Però, a volte ci si dimentica quanto sia importante cominciare a lavorare subito per raggiungere quel traguardo. Devo già pensare a cosa posso fare ora per avvicinarmi a quel risultato. Se, ad esempio, questa sera devo scegliere se fare la 'vida loca' e tornare alle cinque del mattino, oppure andare a dormire alle 11 per poi svegliarmi alle 8 e andare ad allenarmi, già questa piccola scelta determinerà quanto riuscirò ad avvicinarmi al mio traguardo. Quindi, è fondamentale cominciare a lavorarci già da ora. Dico sempre ai miei ragazzi che la gara comincia molto prima: la gara comincia quando vado al supermercato e, invece di mangiarmi una pizza, scelgo di mangiare un po' di pollo con verdure e poi del riso, ok? Ecco un esempio semplice: in quel momento sto già facendo la gara, sto già avvicinandomi al mio traguardo. Una volta che mi sarò avvicinato giorno dopo giorno, avendo fatto sempre le cose giuste, quel traguardo si avvicinerà sempre di più e alla fine riuscirò a raggiungerlo. È fondamentale cominciare a lavorare subito per raggiungere quel traguardo, non vederlo come qualcosa di lontano a cui arriverò 'prima o poi'. No, è lì, perfetto, ma io comincio già da ora a lavorare per avvicinarmi a quel traguardo. Questo è fondamentale."





PROMO ESCLUSIVA

10% OFF
USC10

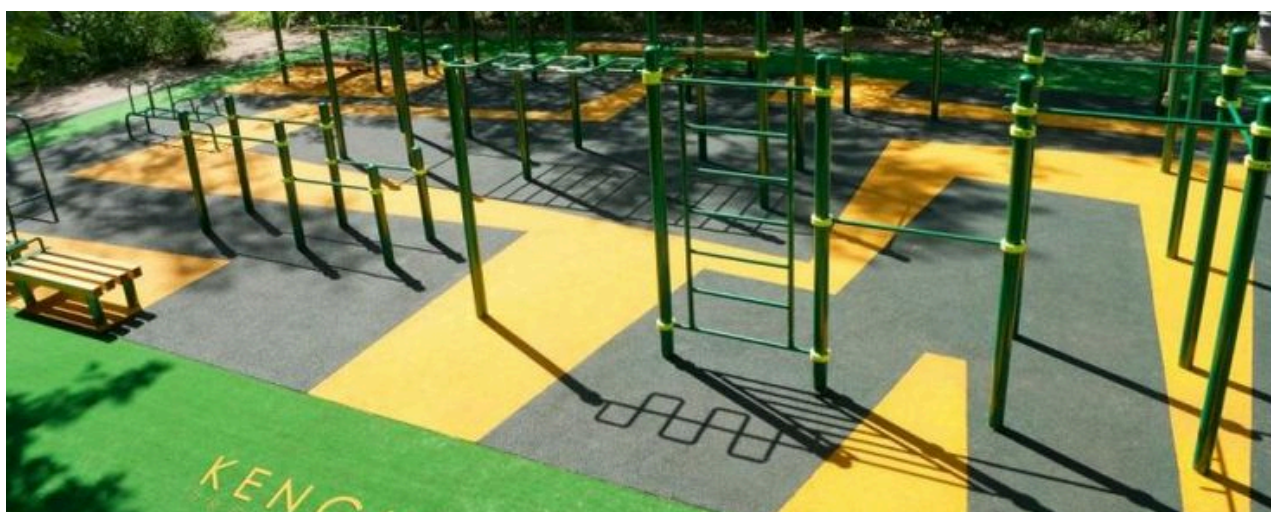
www.mpds-apparel.com

USC MAGAZINE

DOV'È INIZIATO LO STREETWORKOUT?

TUTTO È PARTITO DA LÌ!

Il Calisthenics, disciplina che combina forza e estetica attraverso esercizi a corpo libero, ha origini antiche risalenti ai soldati greci e romani. Negli anni '70 e '80, è rinato negli Stati Uniti come forma di allenamento urbano, con esercizi su attrezzi improvvisati nei parchi pubblici. La diffusione del calisthenics è esplosa a livello globale grazie ai social media, trasformandolo in un fenomeno mondiale che promuove il controllo del corpo, la disciplina e la comunità.



COSA NE PENSA LA GENTE?

L'opinione pubblica sul calisthenics è positiva. È apprezzato per la sua accessibilità, efficacia e la forte comunità che ha creato. Molti lo vedono come un allenamento completo che stimola la creatività e l'innovazione. Tuttavia, alcune critiche riguardano la sua adeguatezza per obiettivi specifici e il rischio di infortuni se non eseguito correttamente.

3 TIPS: MUSCLEUP

L'ESERCIZIO PIÙ CARATTERISTICO?

01 **Diventa molto forte nelle tirata**

Diventare forti in Muscleup senza tanti kg di trazione è utopia.. Dai priorità nel tuo allenamento a costruire una forza di tirata mostruosa ed il tuo Muscleup non potrà fare altro che esplodere!

02 **Impara il corretto timing per la girata**

Se non impari il corretto timing e come ottimizzare la girata del Muscleup difficilmente potrai raggiungere risultati degni di nota. Questo richiede tempo, bisogna trattare ogni serie allo stesso modo e ripetere il gesto senza modifiche tecniche.

03 **Sii paziente**

Tutto ciò per dirti che bisogna essere pazienti, il muscleup è un esercizio che subisce parecchio le modifiche del peso corporeo e la condizione è molto altalenante. Non avere fretta e i risultati arriveranno!

TROVA LA TUA STRUTTURA



Pomigliano D'Arco

Via Gandhi, 8, 80038

Pomigliano d'Arco NA

Roma

Via Filippo Meda, 00157

Roma RM



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**