

# **USC<sup>®</sup>**

## **ULTIMATE STREETLIFTING CHAMPIONSHIP**

# **MAGAZINE**

**3 CONSIGLI PER LA  
GESTIONE DI UNA GARA**

**INTERVISTA AL NUOVO  
CAMPIONE DELLA -80KG**

**MPDS**

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

**FINALREP**



# INDICE

**02** NEWS DAL MONDO DELLO STREETLIFTING

**04** ALLENATI COME UN PRO

**05** ATLETI IN PRIMO PIANO: RAUL TESLEVICI

**08** STREET CULTURE & URBAN WORKOUT

**09** 3 TIPS PER LA GESTIONE DI UNA GARA

**10** CONSIGLI E RISORSE

**11** MERCHANDISING UFFICIALE USC

**12** CONTATTI E PROSSIMI EVENTI



# FINAL REP

Lo scorso weekend, nella città di Dessau, si è svolto il campionato Europeo di Streetlifting, un evento che ha portato alla ribalta tantissimi talenti emergenti e ha riconfermato la straordinaria forza di alcuni veterani del settore, consolidati come pilastri della disciplina.

È stata una competizione ricca di adrenalina e sorprese, dove atleti provenienti da tutta Europa hanno dato il massimo, regalando prestazioni incredibili e lasciando il pubblico senza fiato.

Il livello tecnico e la determinazione di ogni partecipante hanno creato un'atmosfera unica, che ha ispirato e motivato non solo gli spettatori presenti, ma anche chi ha seguito la competizione da lontano. I momenti di suspense e i colpi di scena si sono susseguiti, dimostrando quanto lo Streetlifting sia una disciplina in continua crescita e quanto duro lavoro e dedizione siano alla base dei successi di questi atleti.

Questo evento non è stato solo una sfida per i concorrenti, ma anche una celebrazione dello spirito sportivo, dell'allenamento e della resilienza. Tra i volti nuovi e le riconferme, EUROS 2024 ha lasciato un'impronta indelebile, destinata a ispirare la nuova generazione di appassionati e a rafforzare ulteriormente la comunità a livello internazionale.



**ALCUNI VINCITORI NELLE LORO RISPETTIVE CATEGORIE!**

# FINAL REP: CLASSIFICA PER NAZIONE



# GESTIONE INFORTUNI

**GESTIRE IN MODO ADEGUATO  
UN INFORTUNIO È  
ESSENZIALE PER PREVENIRE  
DANNI A LUNGO TERMINE!**

## ASCOLTA IL CORPO



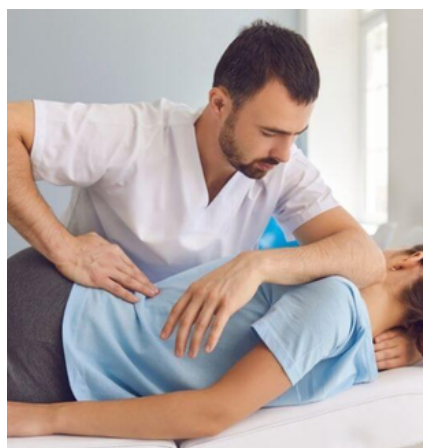
La prevenzione è la chiave per evitare infortuni gravi. È fondamentale riconoscere i primi segnali di affaticamento o dolore e non ignorarli: proseguire con un allenamento intensivo, ignorando piccoli fastidi, potrebbe portare a lesioni più serie. Se avverti dolore o affaticamento eccessivo in una particolare area, valuta di ridurre l'intensità degli allenamenti o di modificare gli esercizi per evitare di sovraccaricare la parte interessata. Essere in sintonia con il proprio corpo aiuta a riconoscere i segnali d'allarme, permettendoti di intervenire subito e prevenire l'aggravarsi del problema.

## PRE-HAB E RE-HAB



Il rischio di infortuni aumenta quando il corpo è rigido o manca di flessibilità. Lo streetlifting richiede un'ampia gamma di movimenti, specialmente per spalle, schiena e anche, quindi dedicare del tempo agli esercizi di mobilità è fondamentale. Integra nel tuo programma sessioni di stretching, sia dinamico che statico, per migliorare l'elasticità muscolare e mantenere le articolazioni sane. E mobilizza le articolazioni più rigide per evitare danni sul lungo periodo!

## FISIOTERAPIA!



Consultare un fisioterapista può fare una grande differenza per assicurarsi che la ripresa avvenga in modo sicuro.

**ATLETI IN PRIMO PIANO: RAUL TESLEVICI**

# **RAUL TESLEVICI**

---

## **PROFILO DELL'ATLETA**

<b>ETÀ</b>	<b>26</b>
<b>ALTEZZA</b>	<b>172</b>
<b>PESO</b>	<b>80</b>
<b>TOTAL</b>	<b>527,5</b>



# 3 DOMANDE AL NUOVO CAMPIONE DELLA -80KG

---

**1**

**Durante la preparazione per questa competizione, quali sono stati i principali ostacoli che hai dovuto superare, sia dal punto di vista fisico che mentale?**

Dato che mi sono trasferito dalla Francia agli Emirati Arabi a luglio, all'inizio è stato un po' difficile adattarmi: un nuovo paese, nessun amico e nessuna famiglia, temperature molto alte, una nuova palestra, allenamenti in solitaria... Inoltre, poiché la nostra competizione nazionale FNSL si è tenuta a fine giugno, sono riemersi fatica e piccoli infortuni perché ho spinto il mio corpo al limite per i campionati FinalRep Europei. Infine, la mia squalifica dai mondiali dell'anno scorso mi ha davvero spinto a dare il massimo, anche quando a volte il mio stato fisico o mentale non era al meglio.

**2**

**Com'era suddiviso il tuo allenamento per la preparazione alla FINAL REP?**

Per quanto riguarda la mia preparazione, ho seguito un programma abbastanza classico basato su 4-5 allenamenti a settimana, preparato dal mio coach Zod. Tre allenamenti di Muscle Up a settimana, due di Chin Up, due di Dip, due di Squat e uno di Deadlift per rinforzare la catena posteriore, che è uno dei miei punti deboli. In pratica, ogni allenamento era composto da due esercizi principali, come Muscle Up e Squat, e da due o tre esercizi accessori per rinforzare il corpo.



# 3 DOMANDE AL NUOVO CAMPIONE DELLA -80KG

**3**

## **Ora che hai raggiunto questo traguardo importante, quali sono i tuoi obiettivi futuri nello Streetlifting?**

I miei obiettivi futuri nello streetlifting sono, prima di tutto, continuare ad amare questo sport. È uno sport molto duro, dove gli infortuni sono molto comuni e che richiede molti sacrifici, sia in termini di tempo che di denaro. L'obiettivo è anche contribuire alla crescita dello sport, perché purtroppo lo streetlifting è ancora una disciplina molto giovane e poco conosciuta nel mondo.

Infine, il mio obiettivo nello sport è, naturalmente, raggiungere un totale di 600 kg in gara un giorno.







PROMO ESCLUSIVA

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

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

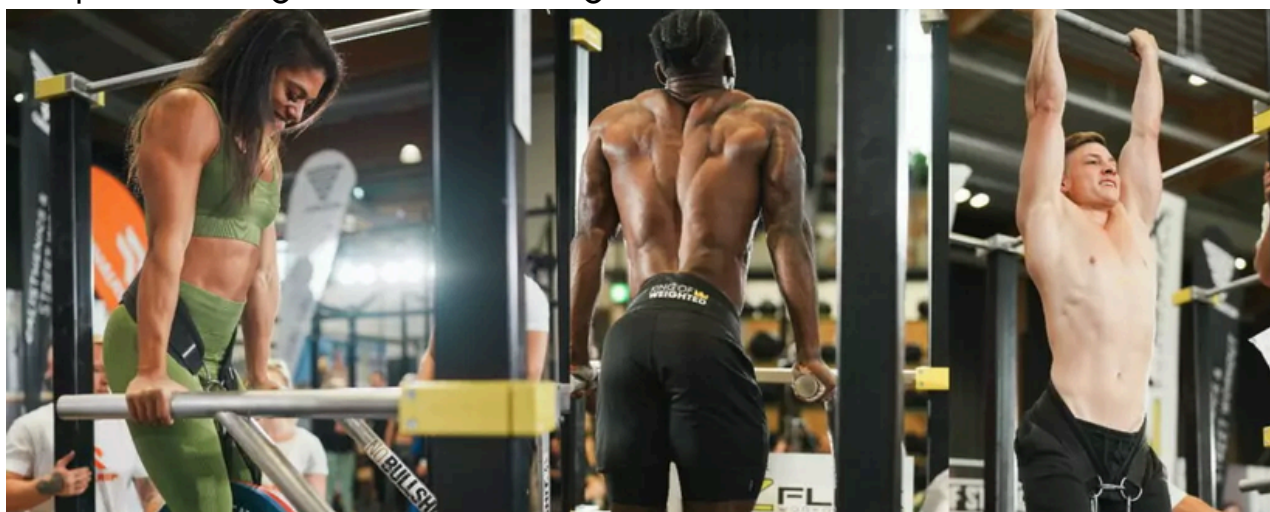
USC MAGAZINE



# DAL PARCHETTO AL PALAZZETTO

## **PERCHÈ STA CRESCENDO COSÌ TANTO?**

Lo streetlifting ha iniziato a guadagnare popolarità intorno al 2017, grazie all'influenza dei social media e alla diffusione di video di atleti che sfidavano i propri limiti nei parchi e nelle palestre. Gli atleti di calistenia hanno iniziato a cercare nuove sfide per progredire, introducendo i pesi come strumento per aumentare la difficoltà degli esercizi classici a corpo libero. Da qui è nata l'idea di una competizione specifica, con regole e categorie di peso simili a quelle del powerlifting, ma adattate agli esercizi di calistenia.



## **PERCHÈ STA DIVENTANDO COSÌ POPOLARE?**

Le gare di streetlifting sono diventate rapidamente popolari a livello mondiale, portando atleti da diversi paesi a confrontarsi su palchi internazionali. Oggi, questo sport attira sempre più partecipanti grazie alla sua natura spettacolare e accessibile, e sta crescendo anche il numero di federazioni che regolano e promuovono le competizioni. Sebbene sia ancora giovane, lo streetlifting continua a svilupparsi rapidamente, con l'obiettivo di diventare un punto di riferimento tra le discipline di forza.

# 3 TIPS: GESTIONE GARA

**01**

## **Prepara una routine mentale pre-gara**

---

Immagina ogni movimento con precisione e preparati mentalmente. Una routine pre-gara, come respiri profondi o frasi motivanti, aiuta a entrare in uno stato di focus.

**02**

## **Trasforma l'ansia in adrenalina positiva**

Concentra i pensieri su ciò che puoi controllare. L'ansia e l'adrenalina sono simili, quindi pensa al motivo per cui ami lo sport e immagina la soddisfazione di una buona performance.

**03**

## **Concentrati solo sul tuo turno**

Non farti distrarre dagli altri atleti; resta nel presente e affronta ogni tentativo come unico. Questo ti aiuterà a mantenere alta la concentrazione.

# TROVA LA TUA STRUTTURA



## **Pomigliano D'Arco**

Via Gandhi, 8, 80038

Pomigliano d'Arco NA

## **The Strong Box**

Corso Giuseppe

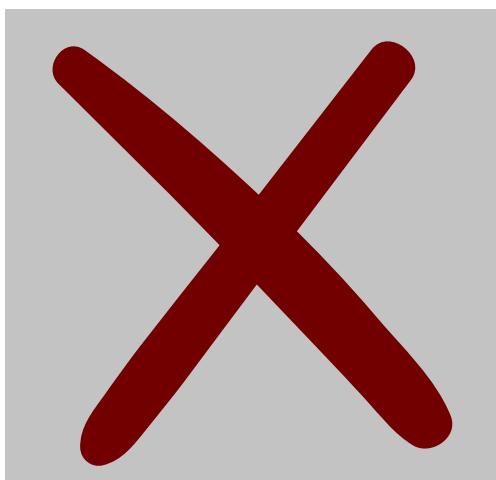
Garibaldi, 208, 80028

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](mailto:feedback@ultimatestreetlifting.com)



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

**USC  
MAGAZINE**