

USC
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

KING OF M

R

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 MERCANDISING 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

ETÀ	26
ALTEZZA	172
PESO	80
TOTAL	527,5



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.

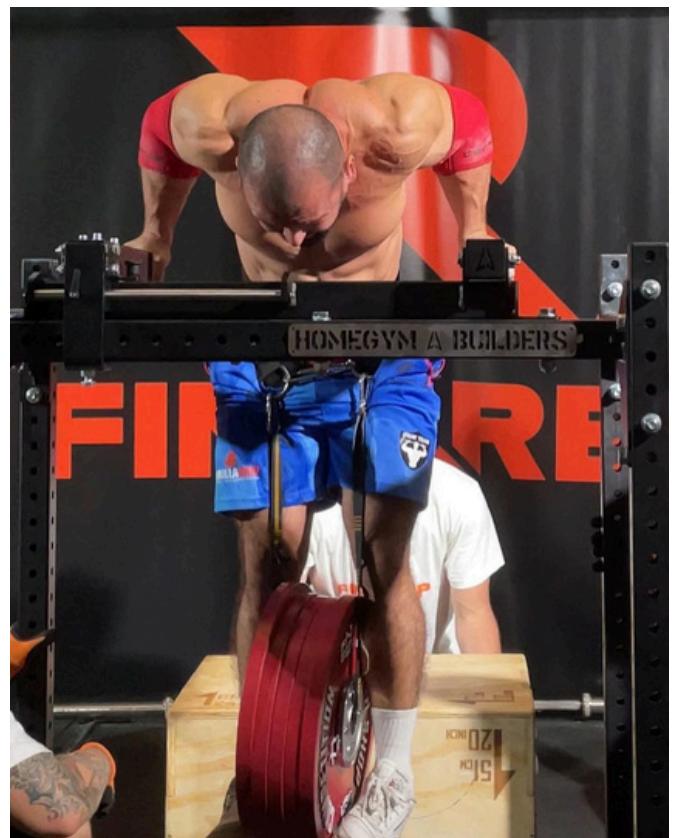
3 DOMANDE AL NUOVO CAMPIONE DELLA -80KG

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.



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**

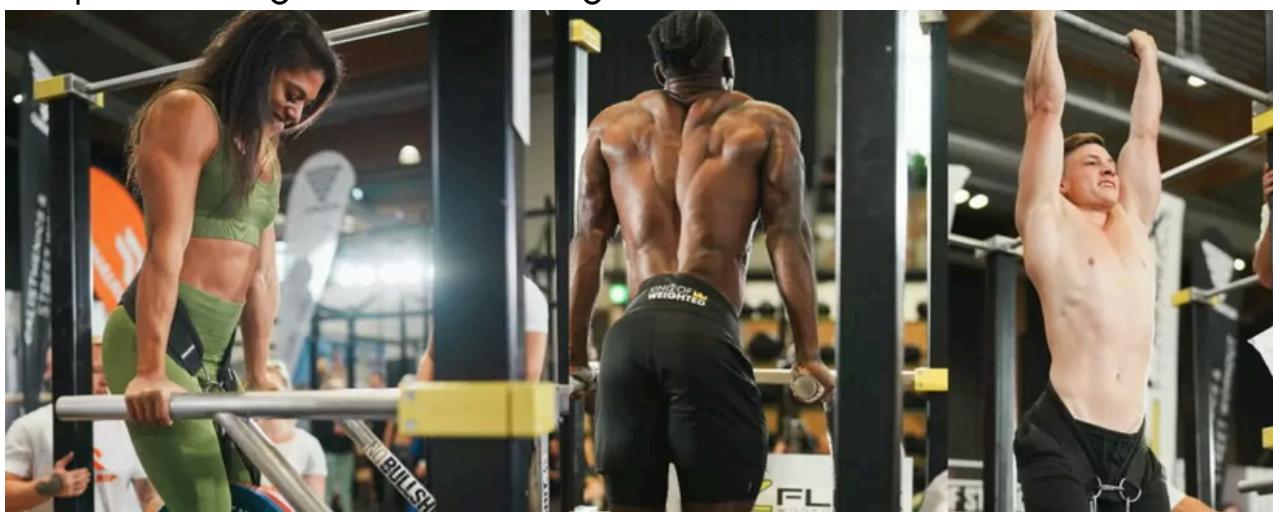
www.mpds-apparel.com

USC MAGAZINE

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

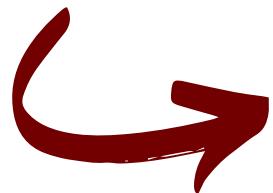
**Concentrati solo
sul tuo turno**

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

**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

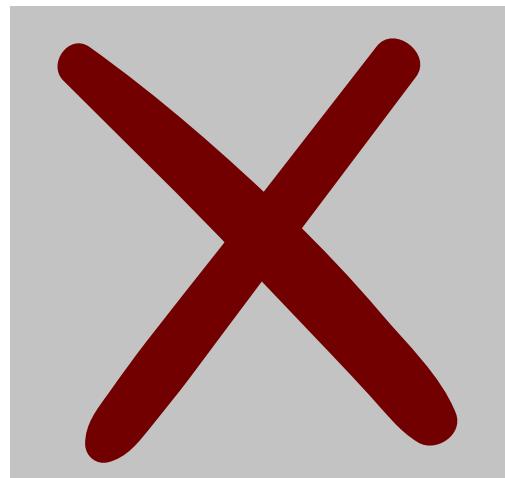


Pomigliano D'Arco

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