

Scheda schiena in palestra: trazioni, rematori e PDF

Intermedio · 2 giorni a settimana · circa 45 minuti a seduta · 8 settimane · Massa muscolare. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Trazioni: quando arrivi a 8 ripetizioni in ogni serie, aggiungi 2,5 kg di zavorra e riparti da 5. Rematore con bilanciere: 2,5 kg in più a 8 ripetizioni. Cavi e manubri: doppia progressione. Settimane 1-2 con 3 ripetizioni in riserva, 7 più intensa, 8 di recupero. A e B con almeno due giorni in mezzo.

Prima di iniziare. Scheda generale per adulti in buona salute che si allenano da soli: non è personalizzata e non sostituisce il parere del medico o di un professionista qualificato. Fermati se senti dolore acuto.

Sul telefono. Carica questo PDF in Hypervex: l'app legge giorni, serie e ripetizioni e ti dà timer di recupero e pesi dell'ultima volta. hypervex.app/app-scheda-palestra

Giorno A · Pesante: trazioni e rematore con bilanciere, poi schiena alta e presa				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Trazioni alla sbarra	4	5-8	2 min 30 s	Presa prona poco più larga delle spalle, parti da braccia tese e tira portando i gomiti verso i fianchi. Errore tipico: dondolare le gambe per darti slancio. Sotto le 5 ripetizioni passa alla lat machine presa larga. Quando fai 8 in tutte le serie, aggiungi zavorra.
Rematore con bilanciere	3	6-8	2 min 30 s	Busto inclinato in avanti a schiena neutra, tira il bilanciere verso l'ombelico stringendo le scapole. Errore tipico: raddrizzare il busto a ogni tirata. Busto fermo a circa 45 gradi per tutta la serie: se si alza a ogni tirata, il carico è troppo.
Face pull al cavo	3	12-15	1 min	Corda all'altezza degli occhi, tira verso il viso aprendo le mani ai lati della testa coi gomiti alti. Errore tipico: inclinarsi indietro per usare il peso del corpo. Carico leggero: dopo trazioni e rematore serve a schiena alta e deltoidi posteriori, non a battere record.
Farmer walk con manubri	3	40 s	1 min 30 s	Manubri pesanti lungo i fianchi, cammina a passi corti col busto alto e le spalle basse. Errore tipico: curvare le spalle in avanti. Manubri pesanti. Se la presa cede prima dei 40 secondi, appoggiali, respira e finisci il tempo.
Curl a martello	2	10-12	1 min	Palmi rivolti verso le cosce per tutto il movimento, piega i gomiti senza spostarli in avanti. Errore tipico: alzare le spalle per aiutarti. Bicipiti e avambracci lavorano in ogni tirata: qui li alleni da soli. Se alleni le braccia in un altro giorno, puoi saltarlo.

Giorno B · Volume: rematori appoggiati, cavi, lombari e stabilità

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Rematore con manubrio	3	8-10	1 min 30 s	Mano e ginocchio sulla panca e schiena piatta: tira il manubrio verso il fianco col gomito vicino al corpo. Errore tipico: ruotare il busto per sollevare il peso. 8-10 per braccio. Porta il gomito verso l'anca, non verso il soffitto.
Pulley basso	3	10-12	1 min 30 s	Seduto col busto dritto e le ginocchia morbide, tira il triangolo verso l'addome stringendo le scapole. Errore tipico: oscillare avanti e indietro col busto. Un secondo fermo con le scapole strette, poi lasciale scivolare avanti senza curvare la schiena.
Pulldown a braccia tese	3	12-15	1 min	Al cavo alto con le braccia quasi tese, porta la barra fino alle cosce muovendo solo le spalle. Errore tipico: piegare i gomiti come in un pushdown per tricipiti. Qui i bicipiti non aiutano: è il modo più diretto per sentire i dorsali. Busto un po' inclinato in avanti.
Iperestensioni alla panca	3	10-12	1 min 15 s	Bacino sul cuscinetto, scendi a schiena neutra e risalì fino ad allineare busto e gambe. Errore tipico: salire oltre la linea inarcando la schiena. A corpo libero. Quando 12 diventano facili, tieni un disco al petto.
Bird dog	2	8	45 s	A quattro zampe, allunga un braccio e la gamba opposta fino alla linea del busto senza ruotare il bacino. Errore tipico: alzare troppo la gamba inarcando la schiena. 8 per lato, 3 secondi fermo con braccio e gamba tesi. Bacino immobile.