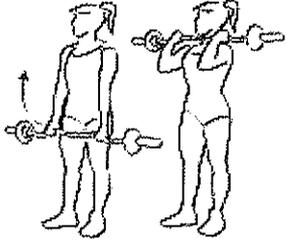


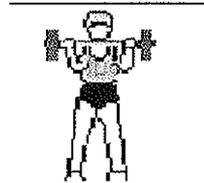
Abduction des bras avec haltères

Debout, les pieds écartés, les jambes légèrement fléchies, levez les haltères à la hauteur des épaules tout en conservant une légère flexion des bras. Le reste du corps doit demeurer stable tout au long du mouvement et les bras ne doivent pas dépasser la hauteur des épaules. Vous pouvez prendre une barre droite ou barre EZ avec des poids légers, comme le dessin ci-dessus



Muscu
Renforcement biceps

Karaté
Empi



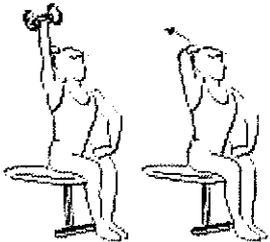
15 répétitions, 3 séries.

Triceps

Extension des avant-bras derrière la tête

Assis, (les jambes écartées pour plus de stabilité) et les bras tendus au-dessus de la tête avec un haltère en main, vous pliez l'avant-bras derrière la tête en tenant le coude de ce même bras avec l'autre main. Remontez ensuite vers la position de départ sans tendre complètement le bras. Tout au long du mouvement le dos doit demeurer droit.

Ne pas prendre d'haltères trop lourds quand on est débutant, s'habituer d'abord à faire le mouvement avec une petite boîte de conserve par exemple.



Muscu
Renforcement des triceps

Karaté
Tetsui
Ken tsui

15 répétitions, 3 séries.

Extension des avant-bras au-dessus de la tête

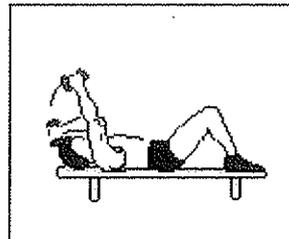
Allongé(e) sur un banc horizontal sur le dos, un haltère court dans les mains qui sont écartées de la largeur des épaules, bras tendus au dessus de la tête. Descendez lentement et progressivement les haltères courts de chaque côté de la tête, faites attention de ne pas vous cogner. Revenez lentement à la position de départ en tendant complètement les bras. Précautions : Veillez bien à conserver les bras en position verticale durant toute la durée du mouvement et évitez que les bras s'écartent l'un de l'autre, gardez également les bras serrés au maximum pendant la phase descendante du mouvement. Si vous avez tendance à creuser les lombaires (bas du dos), croisez les jambes et levez-les comme sur le dessin ci-dessous



15 répétitions, 3 séries.

Muscu
Renforcement des triceps

Karaté
Tetsui
Ken tsui



Variante pour les triceps

Il donne très rapidement des résultats visibles.

Allongé(e) sur un banc horizontal sur le dos, une barre droite dans les mains qui sont écartées de la largeur des épaules, bras tendus au dessus de la tête (la barre se situe au niveau des yeux).

Descendez lentement et progressivement la barre sur le front en faisant attention de ne pas vous cogner front .
Revenez lentement à la position de départ en tendant complètement les bras. Précautions :

Veillez bien à conserver les bras en position verticale durant toute la durée du mouvement et évitez que les bras s'écartent l'un de l'autre, et gardez également les bras serrés au maximum pendant la phase descendante du mouvement.

Si vous avez tendance à creuser les lombaires (bas du dos), croisez les jambes et levez-les comme sur le dessin ci-dessous



15 répétitions, 3 séries

Muscu

Renforcement des triceps

Karaté

Enpi

Tetsui

Uraken

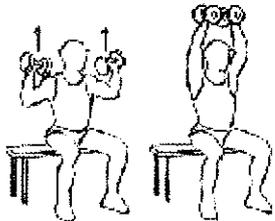
Les épaules

Pour cet exercice il faut deux petites haltères.

Assis(e) sur un banc ,vous pouvez utiliser une chaise avec un dossier pour plaquer votre dos, prenez les haltères en les écartant de la largeur des épaules environ , les haltères se situent au niveau des épaules.

Tendez les bras et en pivotant les mains d'un quart de tour vers l'intérieur (les paumes sont orientées vers l'intérieur).

Revenez lentement à la position de départ en pivotant les mains d'un quart de tour vers l'extérieur .



Muscu

Renforcement des épaules

Karaté

Empi

Gedan

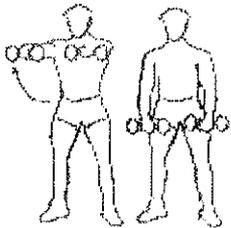
15 répétitions, 3 séries.

Cet exercice est idéal mais nécessite une exécution parfaite du mouvement

Debout, un haltère dans chaque main, mains écartées d'une largeur d'épaules. Levez les bras jusqu'à ce qu'ils forment un angle droit (les bras doivent être parallèles au sol). Revenez lentement à la position de départ tout en contrôlant la descente du mouvement. Précautions : Gardez le corps droit en regardant devant vous et évitez tout balancement du buste.

Prenez une charge légère, les épaules sont fragiles, et n'ont pas besoin de grosses charges.

On peut se blesser très facilement, et ce n'est pas le but recherché.



Muscu

Renforcement des épaules

Karaté

Age zuki

Age uke

Yoko uke

15 répétitions, 3 séries

oiseau assis

Assis sur une chaise ou un banc, le buste penché en avant et le dos plat, les bras tombant (comme indiqué sur le dessin) les relever à l'horizontale jusqu'au niveau des épaules (pas plus haut). Gardez le dos droit



15 répétitions, 3 séries

Muscu

Renforcement des épaules

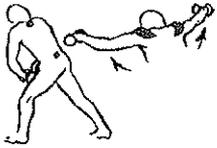
Karaté

Shuto
(frappe latérale)



Oiseau debout

Positionnez-vous en fente avant, le dos plat, la ceinture abdominale est contractée. Relevez les bras en même temps, les coudes légèrement pliés. Revenez à la position initiale les haltères proches l'une de l'autre



15 répétitions, 3 séries

Muscu

Renforcement des épaules

Karaté

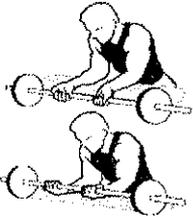
Joen
Uke (pour blocage)



FLEXIONS DE POIGNETS

La flexion des poignets à la barre est un exercice qui permet de travailler les muscles fléchisseurs des poignets et les avant-bras

Réalisation: Caler ses avant-bras sur un banc, une table, les genoux. Prendre la barre à pleine main. Remonter la barre en laissant les avant-bras en appui, redescendre en freinant. Faire l'exercice avec les paumes des mains face au sol et face au plafond



Muscu

Renforcement des avant-bras

Karaté

Uraken
Saisie
Yoko uke
Tekubi (articulation du poignet)



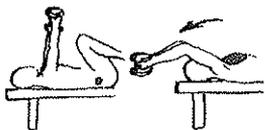
15 répétitions, 3 séries

Pull-over

Allongez-vous sur un banc, la tête au bord du banc et les genoux pliés afin que le bas du dos soit complètement en contact avec le banc.

Prenez une haltère avec les deux mains ou deux haltères plus petites dans chaque main. Les mains doivent toujours être ensemble, pliez légèrement les coudes et commencez avec les bras au-dessus de vous. Descendez lentement vers l'arrière de la tête en inspirant profondément. Soufflez en remontant plus rapidement les poids au-dessus de vous.

Pour la SECURITE: Les reins doivent rester bien plaqués sur le banc au démarrage du mouvement.



Muscu

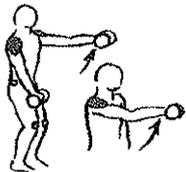
Renforcement des pectoraux



15 répétitions, 3 séries

Relevé des bras

Ecartez les pieds de la largeur du bassin, et positionnez-vous les genoux légèrement pliés et le dos droit, la ceinture abdominale est contractée. Relevez et rabaissez un bras puis l'autre alternativement. Les mains ne doivent pas dépasser la hauteur de l'épaule. Les coudes peuvent être très légèrement pliés pour éviter de trop solliciter l'articulation du coude.



15 répétitions,
3 séries à chaque bras

Pectoraux

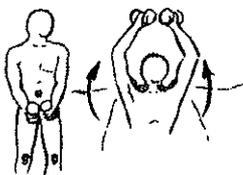
Allongez-vous sur un banc, les genoux pliés afin que le bas du dos soit complètement en contact avec le banc. Commencez les deux bras vers le haut, puis écartez-les jusqu'à arriver au niveau du buste en inspirant profondément. Soufflez en remontant les bras. Conservez un léger pli au niveau des coudes



15 répétitions, 3 séries

Elévations latérales

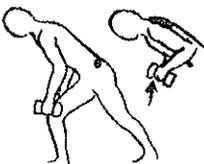
Ecartez les pieds de la largeur du bassin, et positionnez-vous les genoux légèrement pliés et le dos droit, la ceinture abdominale est contractée. Commencez les deux mains rapprochées l'une de l'autre au niveau du ventre ; les coudes resteront légèrement pliés. Décrire un arc de cercle avec chaque bras et ramener les mains au-dessus de la tête. Revenir à la position initiale en retenant la descente.



15 répétitions, 3 séries

Haut du dos

En position fente avant, avec une main posée sur la cuisse avancée ou un genou sur un banc et la main posée à côté, le dos plat et la tête dans le prolongement du dos. Remonter un haltère vers le buste le long de la verticale en repliant le coude. Ne pas monter l'haltère jusqu'au bras.



15 répétitions,
3 séries à chaque bras

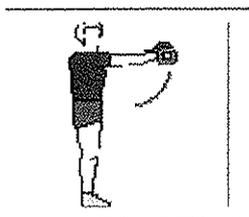
Muscu

renforcement des épaules

Karaté

Kihon

Blocages



Muscu

Renforcement des pectoraux

Karaté

Furiken (coup de poing circulaire)

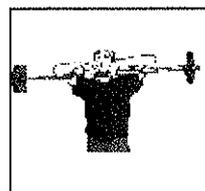


Muscu

Renforcement épaules et trapèzes

Karaté

Kihon



Muscu

renforcement haut du dos

Karaté

Contraction sur le kimé

Ikité

Force / puissance



Fentes avant

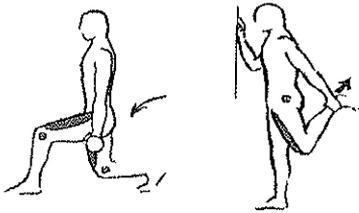
Cet exercice permet un travail très complet de l'avant des cuisses.

Muni de poids de 5 kg ou sans poids, démarrer en position droite debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Avancer un pied vers l'avant en pliant les genoux et en conservant le buste droit. Le genou de la jambe arrière doit rester à quelques centimètres au-dessus du sol. Pousser ensuite sur le pied avancé pour revenir à la position verticale de départ. Recommencer en avançant l'autre jambe. Alternier les mouvements de cette façon jusqu'à la fin de la série.

Pour éviter de perdre l'équilibre, cet exercice peut être effectué en tenant un bâton dans une main (rôle de canne)

L'étirement correspondant à l'exercice consiste à étirer les quadriceps en tirant le pied avec une main jusqu'à la fesse.

Attention à ne pas cambrer le bas du dos. L'étirement est toujours lent et modéré.



15 répétitions, 3 séries à chaque jambes

Muscu

Renforcement quadriceps

Karaté

Iza geri

Mawashi geri

Yoko geri

Mae geri

Presse à deux

La presse est un des meilleurs appareils pour travailler les cuisses. On peut toutefois faire l'exercice sans appareil avec l'aide d'un ami.

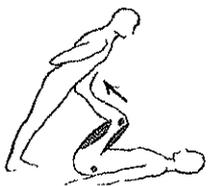
En position couchée sur le dos, les jambes ramenées pliées vers le haut, les pieds posés sur la zone abdominale de l'aide. Ce derniers doit maintenir un certain tonus dans son corps et contracter ses muscles abdominaux.

Laisser descendre doucement le "poids" en ramenant les genoux vers la poitrine. Repousser ensuite le poids un peu plus rapidement sans que l'aide ne se retrouve à la verticale. Recommencer le mouvement jusqu'à la fin de la série. Il faut veiller, pendant l'exercice, à ce que le bas du dos reste toujours en contact avec le sol. De plus, les genoux ne doivent jamais être en hyperextension et rester légèrement pliés après avoir poussé.

L'étirement correspondant peut se faire debout, jambes droites, pieds écartés de la largeur du bassin.

Pencher le buste vers l'avant puis vers le bas en laissant pendre les bras vers les pieds.

L'étirement est toujours lent et modéré.



15 répétitions, 3 séries

Muscu

Renforcement

Quadriceps,

Ischios

Etirement bas du dos, fessier, ischios et mollets

Karaté

Iza geri

Mawashi geri

Yoko geri

Mae geri



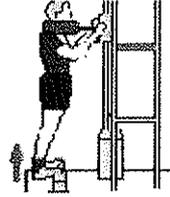
Mollets

Ecarter les pieds de la largeur des hanches. Se mettre sur la pointe des pieds sur une cale en bois. Eventuellement, se tenir d'une main à un objet ou un mur pour conserver l'équilibre. Fléchir les pieds jusqu'à ce que les talons frôlent le sol. La descente sera lente. Remonter plus rapidement vers la position haute. Recommencer l'exercice avec un rythme assez soutenu. L'étirement des mollets va se faire les mains appuyées sur un mur, les jambes en fente avant. On laisse peser le corps vers le mur avec le pied arrière bien à plat sur le sol. On permute les jambes pour une seconde fente avant qui étirera l'autre mollet. L'étirement est toujours lent et modéré



Muscu

Renforcement des mollets (jumeaux)



Karaté

Renforcement des chevilles

15 répétitions, 3 séries

Abducteurs et adducteurs

Accrocher un poids à une des jambes ; on peut débuter dans ces exercices sans poids. La main opposée à la jambe lestée se tient à un rebord ou à une table par exemple. Posé sur la jambe ne travaillant pas, soulever légèrement le pied du sol. Pour le travail des abducteurs, écarter la jambe de 45° sur le côté et revenir doucement à la position initiale. Le geste est répété plusieurs fois, puis effectué avec l'autre jambe. Le travail des adducteurs se fait en faisant passer la jambe lestée devant le genou de l'autre jambe. On revient à la position initiale doucement. Le geste est répété plusieurs fois, puis effectué avec l'autre jambe.



Muscu

Renforcement abducteur

Karaté

Barai
Harai
Sokuto geri

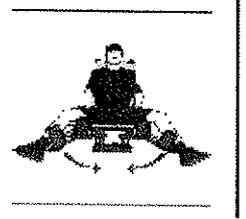


Muscu

Renforcement adducteur

Karaté

Ashi-barai
Sokuto geri



15 répétitions, 3 séries à chaque jambe

Exercice de musculation pour le Dos : tirage horizontal

Le tirage horizontal est un exercice de musculation pour le dos qui consiste à ramener les coudes vers l'arrière en gardant les jambes fléchies et sans bouger le buste. Il permet de faire travailler le dos en épaisseur (grand dorsal, grand rond, trapèzes, biceps, lombaire etc.).

Garder les jambes légèrement fléchies

Ramener les coudes vers l'arrière, en gardant les coudes le long du corps

Pendant la phase négative, bien **contrôler le mouvement** pour ne pas se laisser entraîner vers l'avant ni fléchir le torse

Attention : le **torse ne doit pas du tout bouger** pendant le mouvement, pour ne pas blesser le dos.



Muscu

Renforcement du dos

Karaté

Ikité

15 répétitions, 3 séries