

	BAS DU CORPS 1.1 Adducteurs Abducteurs		Auto Massage
Contre-indications	- Ostéoporose sévère, fracture - Processus inflammatoire aigue, arthrite rhumatoïde, ostéomyélite - Eczéma, psoriasis, plaie ou lésion de la peau - Phlébite, artériosclérose - Hématome - Diabète - Cancer <i>+ CI relative : grossesse</i>		
Recommandations générales	Installation confortable adaptée au pratiquant		Manœuvres lentes
Régions du corps	Haut du Corps		
	Bas du Corps		
Techniques	 Pressions	 Manœuvres en Aller-Retour	Durée
	 Manœuvres Circulaires	 Relâchement complet via respiration	8 à 10 cycles respiratoires
Situations	Avec un rouleau ou une balle - En appui ➔ Adducteurs ➔ Abducteurs (Tenseur du fascia lata)		
Options	Avec une barre de massage ou une balle - Assis : En massage direct		