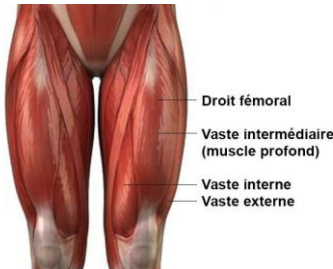


	BAS DU CORPS 8.1 Quadriceps		Auto Massage
Contre-indications	-Ostéoporose sévère, fracture -Processus inflammatoire aigue, arthrite rhumatoïde, ostéomyélite -Eczéma, psoriasis, plaie ou lésion de la peau -Phlébite, artériosclérose -Hématome -Diabète -Cancer <i>+ CI relative : grossesse</i>		
Recommandations générales	Installation confortable adaptée au pratiquant Manœuvres lentes		
Régions du corps	Haut du Corps Bas du Corps		
Techniques	● Pressions ↻ Manœuvres Circulaires	↔ Manœuvres en Aller-Retour 🧠 Relâchement complet via respiration	Durée 8 à 10 cycles respiratoires
Situations	En procubitus, en appui - Avec balle (en 1^{ère} intention) ou rouleau (pratique avancée) ➔ Technique avec poids du corps - Avec rouleau ➔ Jambe vers l'extérieur (Vaste latéral - externe) ➔ Jambe vers l'intérieur (Vaste médial - interne) Sans mouvement 3 points : 1/3 proximal, 1/3 médian, 1/3 distal Avec mouvements Flexion- Extension du genou (action des ischios-jambiers)    		
Options	Avec balle ou barre de massage ↻ ↔ Assis : En massage direct  		