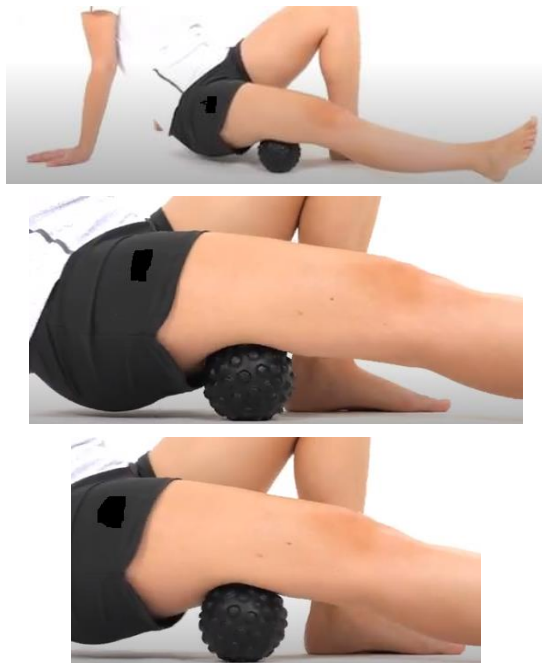


	BAS DU CORPS 4.1 Ischio-jambiers		Auto Massage
Contre-indications	-Ostéoporose sévère, fracture -Processus inflammatoire aigue, arthrite rhumatoïde, ostéomyélite -Eczéma, psoriasis, plaie ou lésion de la peau -Phlébite, artériosclérose -Hématome -Diabète -Cancer + <i>CI relative : grossesse</i>		
Recommandations 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 une balle ou un rouleau - Assis : Utilisation des 4 techniques ➔ Pied dans l'axe ➔ Pointe du pied vers l'intérieur (Semi-membraneux et semi-tendineux) ➔ Pointe du pied vers l'extérieur (Biceps fémoral)		
Options	Option 1 : Avec un ballon <i>si pas de balle de massage</i> Option 2 : Avec une barre de massage en manœuvres directes <i>Si public à équilibre précaire ou incapacité à se « soulever » du sol (problèmes épaules - poignets, perte de force)</i> - Assis		