

	BAS DU CORPS 6.1 Mollet		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, un rouleau ou un ballon - Assis : Utilisation des 4 techniques ➔ Pied dans l'axe ➔ Pointe de pied vers l'intérieur (Loge interne = Gastrocnémien médial) ➔ Pointe de pied vers l'extérieur (Loge externe = Gastrocnémien latéral)		
Options	Avec une balle ou une barre de massage - Assis : En technique directe		