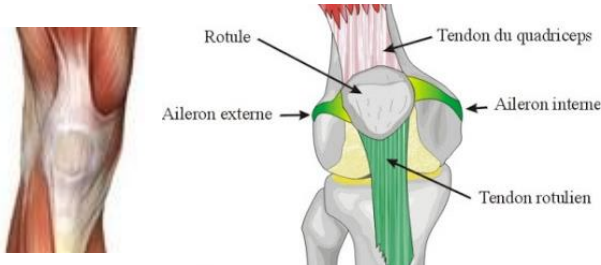
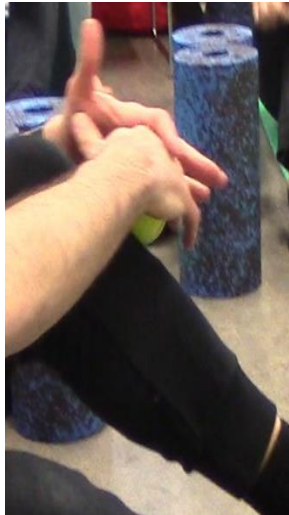
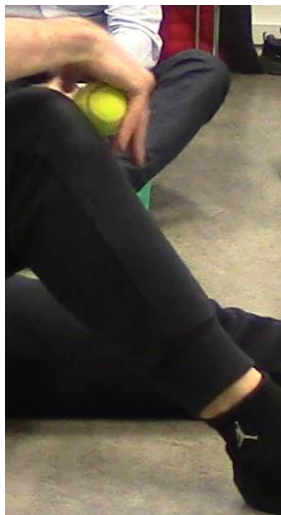


 FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL	BAS DU CORPS 3.1 Genou		Auto Massage
Contre-indications	-Ostéoporose sévère, fracture -Processus inflammatoire aigue, arthrite rhumatoïde, ostéomyélite -Eczéma, psoriasis, plaie ou lésion de la peau -Phlébite, artériosclérose -Hématome -Diabète -Cancer <i>+ CI relative : 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 - Assis : En massage direct ➔ Tendon rotulien ➔ Capsule ➔ Ailerons rotuliens ➔ Ligaments latéraux (interne / externe) ➔ Tendon quadricipital 		
Options			