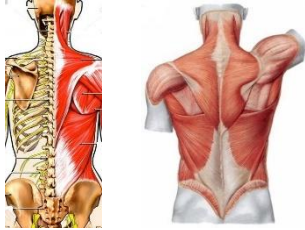
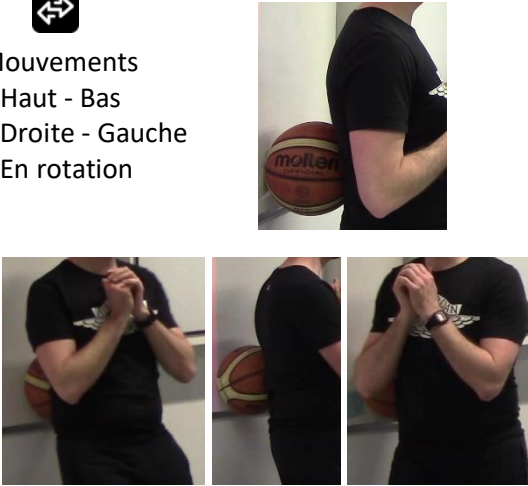
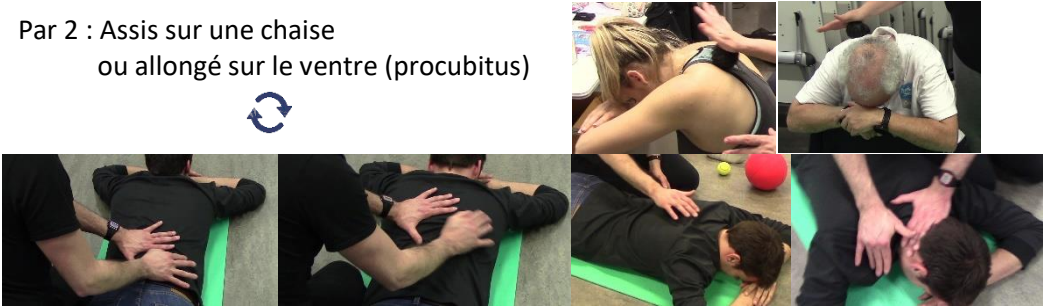


	HAUT DU CORPS 1.1 Lombaires Dorsales Cervicales		Auto Massage
Contre-indications	-Ostéoporose sévère, fracture -Processus inflammatoire aigue, arthrite rhumatoïde, ostéomyélite -Eczéma, psoriasis, plaie ou lésion de la peau -Phlébite, artériosclérose -Hématome -Diabète -Cancer + <i>CI relative : grossesse</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 balle, rouleau, ballon ⚠ Cervicales avec petite balle souple si possible - Debout contre un mur Genoux déverrouillés ⚠ Dorsales : bras croisés devant pour accès paravertébraux et fixateurs omoplates		 Mouvements Haut - Bas Droite - Gauche En rotation 
Options	Par 2 : Assis sur une chaise ou allongé sur le ventre (procubitus)  		
Remarque	Le travail est réalisé sur 3 grandes zones Il nécessitera, de fait, un temps dédié plus conséquent		