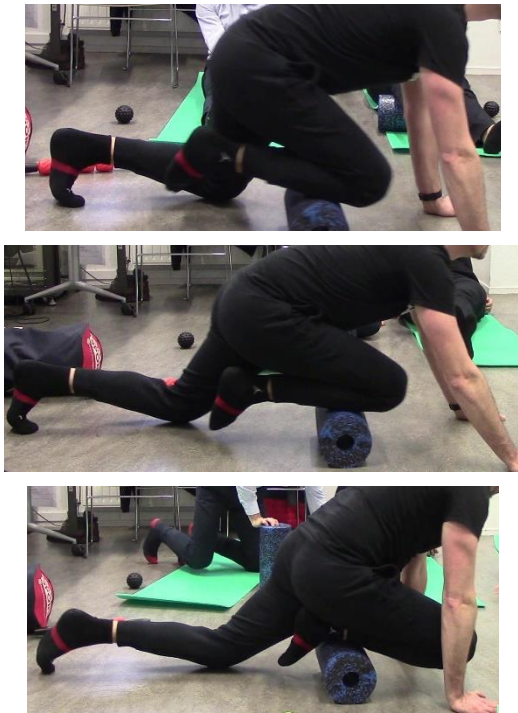


	BAS DU CORPS 5.1 Loge antérieure de jambe		Auto Massage
Contre-indications	-Ostéoporose sévère, fracture -Processus inflammatoire aigue, arthrite rhumatoïde, ostéomyélite -Eczéma, psoriasis, plaie ou lésion de la peau -Phlébite, artériosclérose -Hématome -Diabète -Cancer + <i>CI relative : grossesse</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 un rouleau - En appui  ➔ Pointe du pied vers l'intérieur pour accéder à la loge antérieure (Tibial antérieur et releveurs) <i>et non pas à la crête tibiale</i>		
	Avec une balle ou une barre de massage - Assis : En massage direct		
Options	Avec une balle ou une barre de massage - Assis : En technique directe		