

# Couché sur le ventre

Nr. de l'exercice

Couché sur le ventre sur la slackline. Idéalement, la slackline passe en diagonale sous le corps (p. ex. l'épaule droite, la cuisse gauche et le tibia gauche reposent sur la sangle).



## Faciliter

- Se tenir à la Slackline avec la main.

## Complicuer

- Tendre les bras de côté;
- Se lever de la position couchée à plat ventre.