

Freeze

Debout à côté de la slackline, saisir la slackline des deux mains par le bas. Maintenant, se mettre à plat ventre sur les coudes et contracter les muscles abdominaux, soulever lentement les jambes et les tendre si possible.



Faciliter

- Faire l'exercice proche du point d'attache.

Complicuer

- Faire l'exercice au milieu de la slackline.