

수건을 활용한 운동 방법



의자에 앉아 수건을 어깨너비로 잡고, 가슴 앞으로 든다.
골반은 움직이지 않고, 허리만 돌려준다.



양손으로 수건을 잡고 팔을 위로 올려서 전신을 늘려준다.
양옆으로 스트레칭을 해주며 옆구리를 늘려준다.
수건을 뒤로 잡고 엎드려 숙여서 어깨와 등을 스트레칭 한다.



무릎을 꿇고 수건을 접어 발 밑에 둔다.
무릎을 들고 두 다리를 밀면서 플랭크 자세를 취한 뒤
복부에 힘을 주고 원래의 위치로 돌아온다.



수건을 등에 깔고 누운 뒤 수건으로 머리를 받치고,
머리-목-어깨 순으로 상체를 앞으로 구부린다.