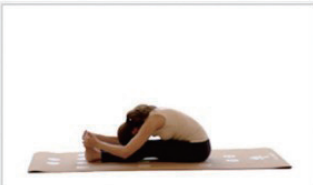




<p>1번동작</p> <p>시작 : 왼발 19 오른발 20 중간(이동) : 왼발 16 오른발 17 수행 : 숨을 들이쉬며 상체를 뒤로 젖힘</p>	<p>2번동작</p> <p>준비 : 왼발 16 오른발 17 수행 : 숨을 내쉬며 전굴자세, 왼손 13 오른손 14</p>	<p>3번동작</p> <p>준비 : 왼발 16 오른발 17 수행 : 숨을 들이쉬며 앞으로 손걸음으로 왼손 4 오른손 5 까지 걸어가 내쉬며 견자세</p>	<p>4번동작</p> <p>시작 : 왼무릎 10 오른무릎 11 왼손 3 오른손 6 수행 : 오른손 왼발 앞뒤로 뺀기</p>
			
<p>5번동작</p> <p>시작 : 엉덩이 16 17 수행 : 내쉬며 전굴 자세</p>	<p>6번동작</p> <p>시작 : 엉덩이 16 17 수행 : 왼발 10 왼손 20 오른손 팔꿈치로 왼발무릎을 밀며 사선은 20 방향으로 멀리 볼 것</p>	<p>7번동작</p> <p>준비 : 골반 10 11 왼손 3 오른손 6 수행 : 상체를 일으켜 세울 것, 사선은 정수리 어깨가 위로 들리지 않게</p>	<p>8번동작</p> <p>시작 : 무릎 7 8 수행 : 발땀꿈치에 엉덩이를 붙인 상태로 내쉬는 호흡에 상체를 숙인다.</p>

Supplementary Fig. 2. 유연성운동 8가지 동작(<https://www.youtube.com/watch?v=3xW0dRob3FU>).