

ジョグメモ 70



ステータス

- 風すこし
- 曇り ☁️ かな？
- 昨日、ぎっくり腰やりそうになったので様子見



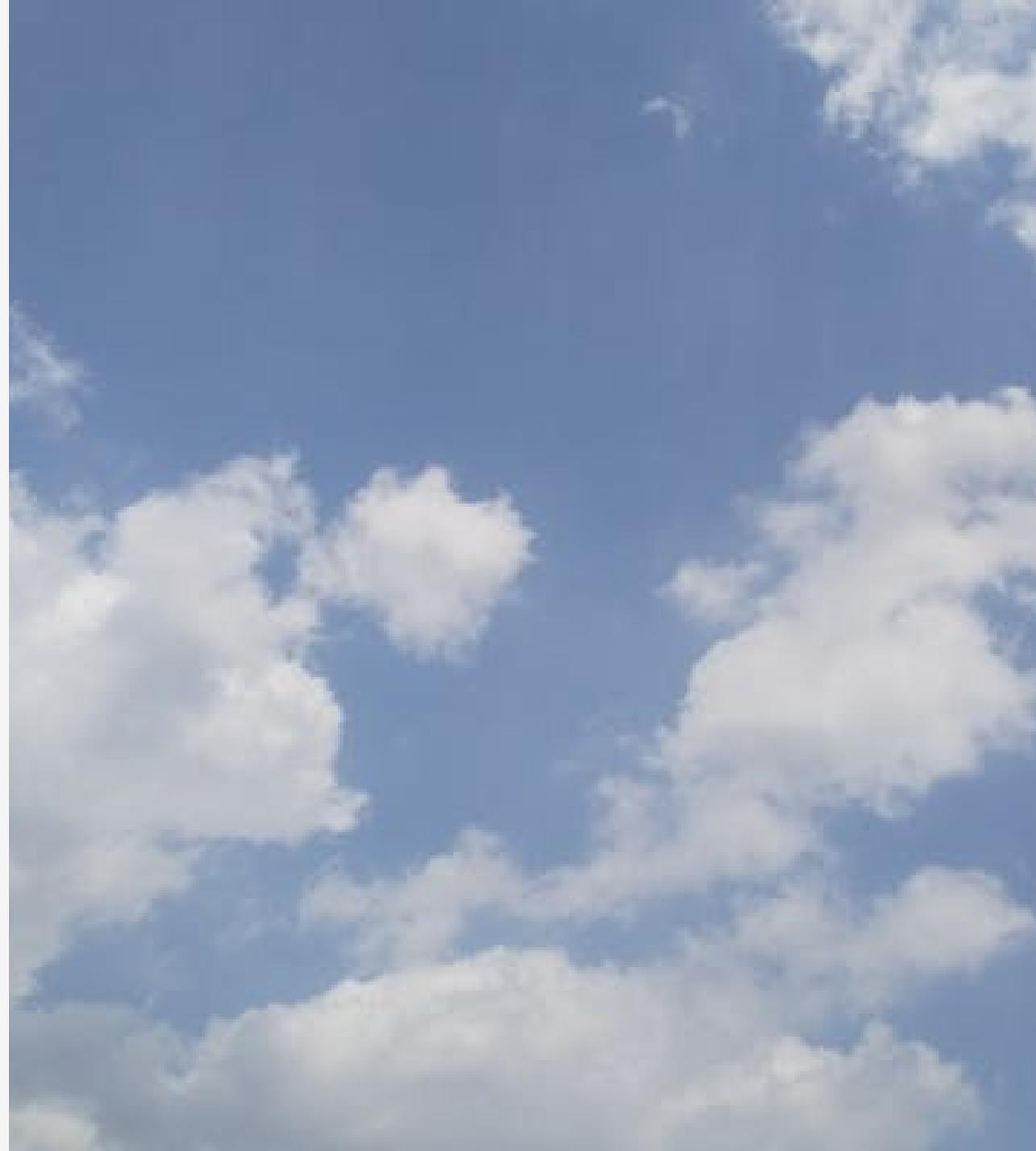
途中

- 腰は今のところ大丈夫そう
- 適度な日差しと風で走りやすい



最後、ストレッチ

- だんだん暑くなってきた
- ストレッチ、腰に結構ききた
 - 前屈が全然曲がらん



その他

帰宅して休んだら腰は落ち着
いた。来週は調子悪くならな
いようにしたい所存。

