MOVE / 020

달린 다음 날의 관찰

바로 다음 기록을 목표로 삼기 전에.



NEXT DAY

01 **일상**

평소 동작이 어떤지 살펴요.

02 **불편함**

위치와 정도를 말로 적어요.

03 **판단**

지속되거나 심하면 전문가에게 확인해요.