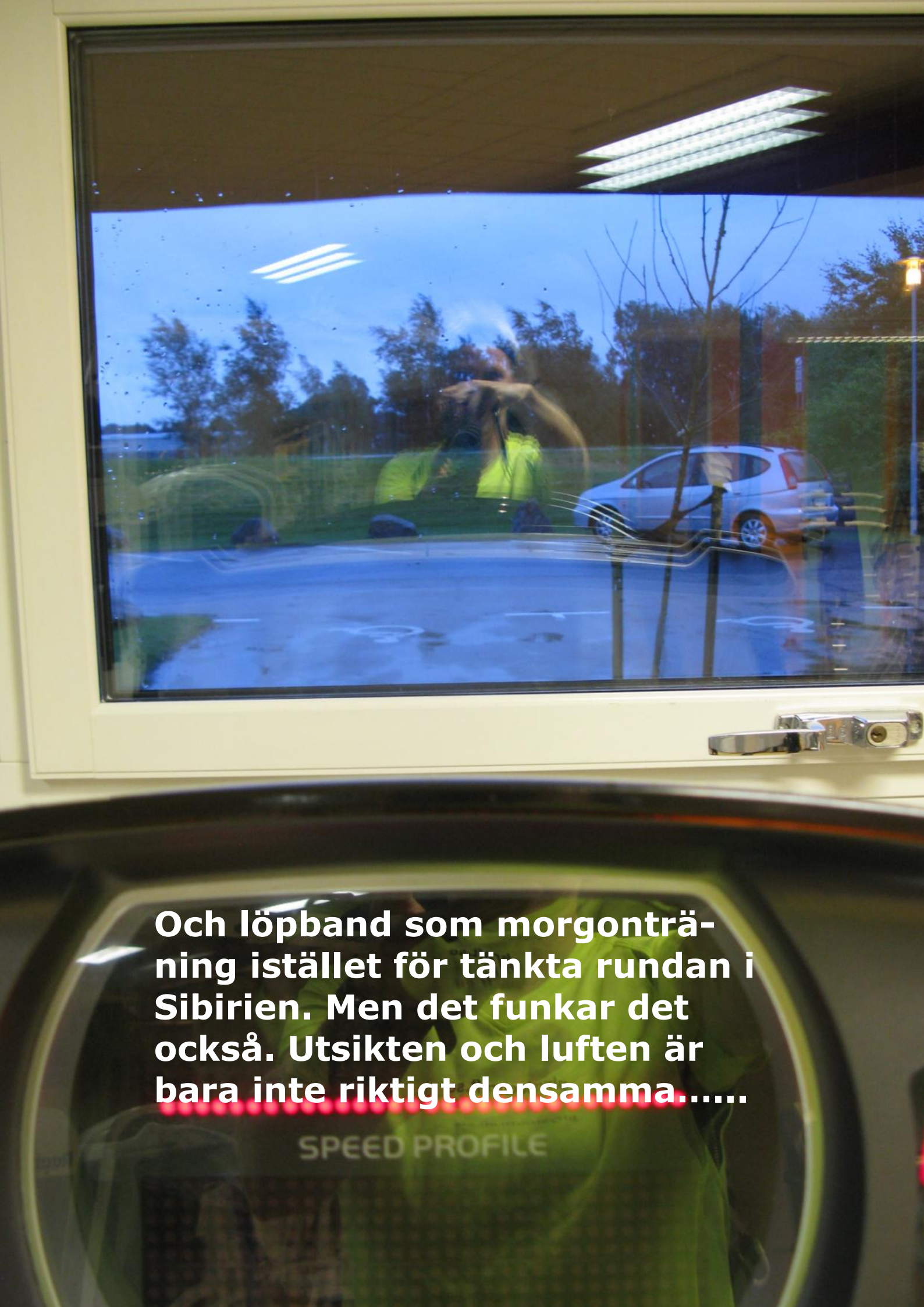


A rowing machine is the central focus, positioned on a light brown tiled floor. The machine has a large, white, mesh-covered flywheel on the left side and a black frame. In the background, another piece of exercise equipment, possibly a stationary bike, is visible near a window. The room has orange walls and a light blue door. A blue cloth and a black water bottle are on the floor to the left of the rowing machine.

**Tisdag—En regnig mor-
gon gjorde att det blev
roddmaskin**



Och löpband som morgonträning istället för tänkta rundan i Sibirien. Men det funkar det också. Utsikten och luften är bara inte riktigt densamma.....

SPEED PROFILE

Jag lånar en bild och Citat av Eric idag. Passar bra in på vädret eller hur!

www.elgebrant.se/fotodagbok.html



Dagens Citat:

"Det finns bara en väg till glädje och det är att sluta bekymra sig över det man inte kan påverka."

- Epiktetos

Avslutar en bra dag med vaxning av armhålor....

