

おすすめ 筋トレ



×



えどスピトレーニング

えどがわ区が NTT ラグビーリーグワンのクボタ**スピ**アーズ船橋・東京ベイの協力を得て作成した**トレーニング**です。

チームおすすめトレーニングも紹介しています。

自宅で手軽に実践できるプログラムです。

自分の体力に合わせ、負荷や回数を調整

することで運動の効果が期待できます。

【内容】

- ① セルフ体カチェック
- ② 動的ストレッチング
- ③ 筋力トレーニング レベル 1
- ④ 筋力トレーニング レベル 2
- ◎ インタビュー編 選手とコーチに聞きました～筋トレの重要性について～

江戸川区のホームページや YouTube からご覧いただけます。



区 HP えどスピ

★その他の運動動画も江戸川区の HP からご覧いただけます

その他のお勧め運動動画は
みんなて筋トレ（今からはじめる！からだメンテナンス）



体への負担が少ないストレッチ、筋トレの動画は
えどがわ筋力アップトレーニング（えどトレ）

