

YouTube

ANKENチャンネル



※動画を再生される場合は全社サーバの負荷低減のため個人スマホなどの媒体で閲覧のご協力をお願いします

【Streaming Now】 Let's exercise at home

【STAFF】安全健康推進部健康推進室健康増進G(811-3-3647)  
Safety & Health Promotion Div.

New !



YouTube



04:50 (社内限)

<https://youtu.be/G3gGL4o1RIU>

たんぱく質の上手なとり方

Intake method of the good protein

New !



YouTube



04:48

<https://youtu.be/ubLJOIDl0g4>

【4分間】全身強化サーキットトレーニング

Circuit training of the whole body exercise

New !



YouTube



03:57

[https://youtu.be/W\\_0bZn6o8Lo](https://youtu.be/W_0bZn6o8Lo)

腱鞘炎・ばね指を予防するセルフケア

The prevention of the inflammation of a tendon sheath

New !



YouTube



02:42

<https://youtu.be/A3gTjKPQE4c>

『肩・背中の痛み』予防・改善セルフケア

The prevention of a shoulder and the back pain

New !



YouTube



04:13

<https://youtu.be/q0GTdzh800>

腰痛を予防するセルフケア

The prevention of the low back pain

# ストレッチ動画 ～座ったままやってみよう～



在宅勤務の合間にも  
オススメです。



YouTube



<https://youtu.be/OspsgPbsKUI>

03:14

肩こり&ストレス解消 猫背改善  
Exercises to improve the posture



YouTube



<https://youtu.be/pUJ6R34nKIM>

04:16

ガンコな首こり・つらい目の疲れ解消  
Exercise to cure neck and eye fatigue

肩や首は凝り固まって  
いませんか？



# エクササイズ動画 ～サーキットトレーニング集～



YouTube



<https://youtu.be/IyOTAZ6RK44>

03:01

【たった3分!!】  
全身引き締めサーキットトレーニングpart 1  
Circuit training part1



YouTube



<https://youtu.be/w5qcjFX4ank>

03:10

【20秒×5種目!】  
全身引き締めサーキットトレーニングpart 2  
Circuit training part2



YouTube



<https://youtu.be/72BR8UWNHbQ>

02:58

【簡単楽しい3分間!】  
体幹強化サーキットトレーニング!  
Circuit training to strengthen your core



👉 『ANKENチャンネル』 チャンネル登録をお願いします。お勧め動画がいっぱいあるよ♪