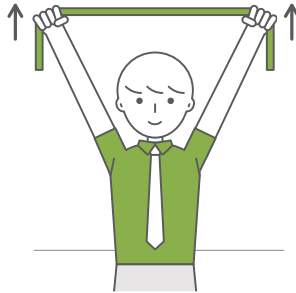


# ลาออกจากออฟฟิศ (ซินโดรม)

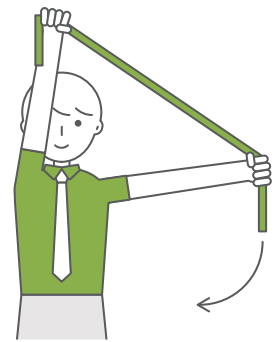
## ทำยืดเส้นจัดความเมื่อยล้าตึงเกร็ง ด้วยผ้าขนหนูผืนเดียว



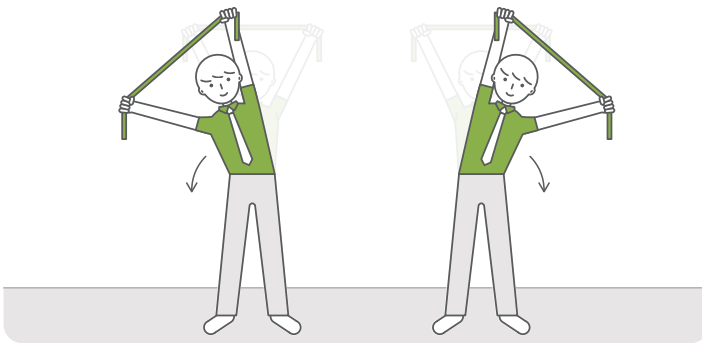
10 ครั้ง นับ 1 เซต  
ทำ 3 เซต



20 ครั้ง นับ 1 เซต  
ทำ 3 เซต



20 ครั้ง นับ 1 เซต  
ทำ 3 เซต



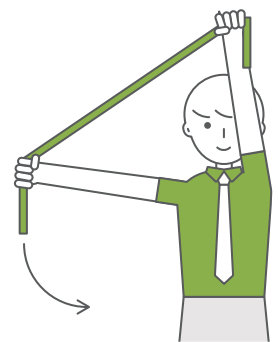
ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นเอนตัวทางขวาจนรู้สึกข้อมือด้านซ้ายยืด ค้างไว้ 3 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำสลับข้างจนครบ 20 ครั้ง



ทำ 3 รอบ



เอามือโพสหลัง จับที่ปลายผ้าขนหนูจนรู้สึกว่าอก และไหล่ได้ยืดเปิดอก หากยังไม่รู้สึกถึงความตึงให้เลื่อนแขนเข้ามาใกล้กันมากขึ้น ทำค้างไว้ 10 วินาที แล้วปล่อย



จับที่ปลายผ้าให้ตั้งอยู่ตลอดเวลา ให้ผ้าอยู่ระดับสายตา จากนั้นค่อยๆ ยกแขนขึ้นก่อนวาดแขนเป็นวงกลมเหนือศีรษะ ตามเข็มนาฬิกา 5 ครั้ง วงทวนเข็มนาฬิกา 5 ครั้ง



คุณสามารถยืดเส้นด้วยท่าเหล่านี้ได้บ่อยครั้ง เท่าที่ต้องการ อาจจะกำหนดไว้ว่า ทำหลังตื่นนอน ช่วงพักกินข้าว ก่อนนอน หรือตั้งเวลาในมือถือให้เตือนทุกๆ 2 ชั่วโมง รับรองว่าได้ผลชะงัด