

Η σωστή στάση του σώματος



Οι βραχίονες των χεριών πρέπει να είναι σε οριζόντια θέση.

Η καρέκλα πρέπει να στηρίζει τη μέση μας.

Η καρέκλα να έχει δυνατότητα αυξομείωσης του ύψους.

Τα πόδια πρέπει να στηρίζονται στο πάτωμα ή σε υποπόδιο.



Τα μάτια μας πρέπει να είναι σχεδόν στο ίδιο ύψος με το πάνω μέρος της οθόνης.

Το πληκτρολόγιο να είναι ακριβώς μπροστά μας και το ποντίκι ακριβώς δίπλα.

Το πληκτρολόγιο είναι ελαφρώς ανασηκωμένο και οι καρποί μας στηρίζονται.

https://youtu.be/brWkY_KogFw

Διατάσεις στα διαλείμματα























