

# Správné sezení

Správné držení těla při psaní umožňuje volný pohyb paže, který vychází z ramenního a loketního kloubu.

Stůl je ve správné výšce

Záda jsou narovnaná

Chodidla jsou celou plochou opřena o podlahu

Hlava je mírně předkloněná

