



Jak správně sedět

Jak správně sedět. Začnu-li zezdola, obě nohy by měly být chodidly na zemi a židle ve výšce, aby nohy v kolenní svíraly úhel 90°. Pokud máte standardní kancelářský stůl, tak právě teď když se opřete – důležité je opřít hlavně dolní část zad, Vaše ruce by měli bez jakéhokoliv prohnutí shora sahat na klávesnici. Ruce si na klávesnici nepokládejte volně, ale pouze se prsty opřete o základní řadu A S D F J K L Ů. O základní řadě více v příštím díle seriálu.

Samozřejmě, ne vždycky máte při ruce nastavitelnou židli nebo vhodně vysoký stůl. Obecně se dá říci, že později můžete všechna tato pravidla porušit a psát na posteli, ale pro výuku je nezbytné učit se psát v pozici, která vás uchrání před spoustou chyb, protože tato pozice Vaše prsty směřuje na klávesnici shora, méně pravděpodobně se přemáčknete z důvodu nevhodného úhlu. Tato pozice vás zároveň udržuje soustředěná a chrání vás před různými bolestmi. Více v článku Proč psát všemi deseti prsty.

Pozice pro Vás je možná nyní nepřírozená a možná ze začátku nepříjemná (můžete cítit pnutí ve svalech od tricepsu po zápěstí), ovšem nebojte se, toto pnutí brzy odezní.

Fotku a videodemonstraci naleznete v příští lekci.