

1. LEKCE

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 měly 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. Jelikož 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 je pro Vás 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.