



Чек-лист: идеальное рабочее место для положения сидя

Из курса Учебника Т—Ж «Как сидеть за компом»

- Обе стопы стоят на полу
- Колени согнуты под углом 90°
- Поясница в легком прогибе
- Руки свободно лежат на столе и подлокотниках, не упираясь в них
- Плечи расправлены и свободно опущены
- Монитор на уровне глаз
- Вы можете легко менять положение и вставать без препятствий

