

Richtig sitzen

- Sitzt du bequem?
- Achte darauf, dass deine beiden Füße auf dem Boden stehen und einen rechten Winkel bilden.
- Setze dich aufrecht hin und lege die beiden angewinkelten Ellenbogen locker an den Oberkörper.
- Deine Unterarme und deine Handrücken bilden dabei eine gerade Linie.
- Deine Handgelenke liegen nicht auf dem Schreibtisch, sie schweben über der Tastatur.

