







СИДИ С ЛЕВЫМ НАКАЛОМ ВПЕРЕД.
НЕ КАСАЙСЯ СТОЛА ГРУДЬЮ. НЕ СТУПАЙСЯ
ЛОКТИ ПОЛОЖИ НА СТОЛ.
НОГИ ПОСТАВЬ СВОБОДНО НА ПОЛ.
ОПОРЯЙСЯ НА НОЖИКИ ЗАКРУГЛЕННЫЙ КРАЙ
СПИНКИ СТУЛА.



