

## Gameboy rug / Tablet nek

### Zit Wijzer!

#### Rechttop zitten, waarom?

- het ziet er beter uit
- je komt zelfverzekerder over
- de kans op klachten is veel kleiner

#### Hoe doe je dat?

- zet je voeten stevig op de grond
- ga op 2 billen zitten
- maak je rug lang en gebruik de rugleuning
- laat je schouders ontspannen hangen

