

قُمْ بِضَبْطِ مَوْضِعِ لَوْحَةِ الْمَفَاتِيحِ حَتَّى تَسْمَحَ بِأَنْ يَكُونَ ذِرَاعَاكَ مُتَوَازِيَيْنِ مَعَ يَدَيْكَ. يَجِبُ أَنْ يَتَمَّ وَضْعُ ذِرَاعَيْكَ بِشَكْلِ
أُفْقِيٍّ، وَتَحَقَّقْ أَنَّ ذَلِكَ لَا يُؤَدِّي إِلَى إِبْعَادِ الْمِرْفَقِ كَثِيرًا عَنِ جَانِبِكَ، فَاضْبِطْ ارْتِفَاعَ الْمُنْضَدَةِ بِنَاءً عَلَى ذَلِكَ.