

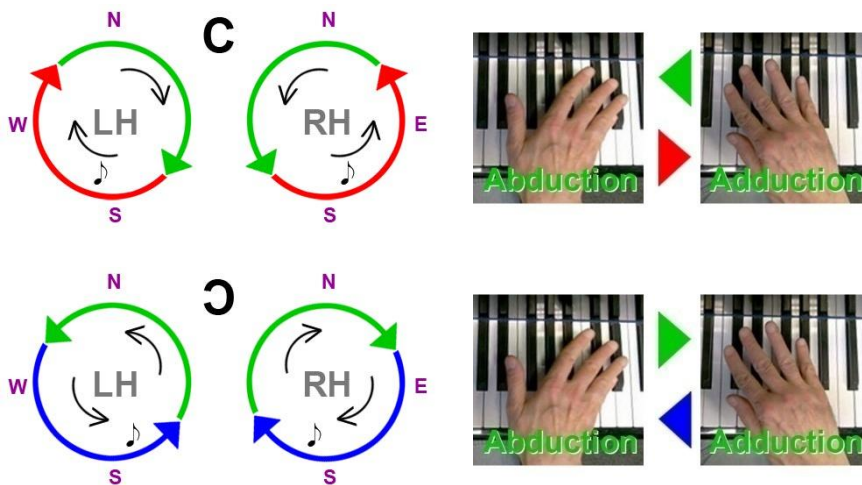
Moje znaki określające ruchy Aparatu Ruchowego

Wersja z 2024.04.07

I. Ruchy palców i dłoni

- △ = prostowanie („otwierania”) palca
- ▽ = zginanie („zamykania”) palca
- ✓ = oddech nadgarstka ([punkt 3.6](#))
- ▲ = otwieranie dłoni
- ▼ = zamykanie dłoni

II. Ruchy ramion - kontrolowanie nadgarstków i łokci



Objaśnienia:

- LH = LR (lewa ręka) / RH = PR (prawa ręka)
 - Abduction = odwodzenie / Adduction = przywodzenie
- Zaznaczone w okręgach powyżej nutki znaczą, że aby wykonać „miękkie lądowanie” w klawiaturze i uzyskać ładny dźwięk, należy unikać pionowego uderzenia klawisza w punkcie S (czyli na Południu).
 - Strzałki zaokrąglone (diagram powyżej) ↶ ↷ ↸ ↹ oznaczają najczęściej używane części okręgu - najłatwiej wyczuwalne nadgarstkiem i łokciem, czyli najprostsze do kontrolowania.
 - Strzałki proste (w nutach) ↓ ↑ oznaczają wymagany kierunek ruchu nadgarstka. W połączeniu z symbolami **C** lub **∩** oznaczają kierunek ruchu obrotowego. Na przykład:
 - C ↑ = ↶ dla PR lub ↷ dla LR
 - ∩ ↓ = ↸ dla PR lub ↹ dla LRW razie potrzeby, używam angielskich skrótów stron świata (N, E, S, W).
 - BARDZO WAŻNE!** Wszystkie powyższe ruchy działają prawidłowo pod warunkiem jednoczesnego stosowania z nimi [impulsów z barku \(punkt 2.2\)](#) oraz [ruchów mikrobiczowych \(punkt 5\)](#).
 - Ponadto przypominam**, że w tworzeniu dźwięku musi uczestniczyć całe ciało - od stóp do czubka głowy!