



NINTENDO  
SWITCH™

Nintendo®

# RingFit Adventure™





# ***TIENITI IN FORMA ME***

Il gioco richiede una console Nintendo Switch (venduta separatamente) per funzionare.



# VIENTRE TI DIVERTI CON NINTENDO SWITCH

Ring Fit Adventure è un gioco che mescola avventura e fitness: inserisci i tuoi Joy-Con (venduti separatamente) nel Ring-Con e nella fascia per la gamba inclusi, e usali per giocare mentre alleni tutto il tuo corpo. Il Ring-Con e la fascia per la gamba riconoscono i movimenti delle differenti parti del tuo corpo, come le braccia e le spalle, petto, stomaco, schiena, glutei e gambe, e li riflettono nel tuo personaggio.



## RING-CON

Il Ring-Con è realizzato in un materiale speciale, che ritorna alla sua forma originale proprio come una molla. Include, inoltre, un sensore di forza ad alta precisione, capace di riconoscere la pressione con cui lo premi o lo tiri.



## FASCIA PER LA GAMBA

La fascia per la gamba sfrutta l'accelerometro e il giroscopio del Joy-Con per riconoscere i movimenti della parte inferiore del tuo corpo, per esempio quando corri sul posto o ti metti in ginocchio.







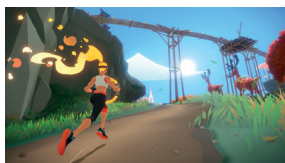


# IN QUESTA AVVENTURA USI IL TUO CORPO PER ATTACCARE!

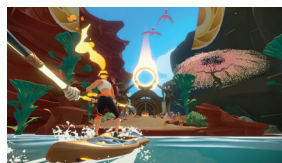
Un programma di allenamento a lungo termine con il quale divertirti mentre prosegui la tua avventura in un mondo fantasy.



## ATTRAVERSA IL MONDO DI GIOCO MUOVENDOTI



Corri sul posto e anche il tuo personaggio correrà!



Premi il Ring-Con sugli addominali contratti per remare su una zattera.



Talvolta puoi persino librarti in cielo! Ci sono ambientazioni di ogni tipo!

### Allenati seguendo il tuo ritmo

La modalità Avventura include più di 20 mondi: abbastanza per circa tre mesi di esercizi se giochi più o meno 30 minuti al giorno. Viaggia seguendo il tuo ritmo mentre punti all'obiettivo (che è tutto quello che serve per godersi della sana attività giornaliera)!



# AFFRONTA I NEMICI USANDO GLI ESERCIZI COME ATTACCHI



Incontrerai diversi nemici durante la tua avventura: affrontali con oltre 60 tecniche fitness, esercizi da eseguire nella realtà che sfruttano tutto il tuo corpo.



Scegli quale tecnica fitness usare in base all'avversario.



Segui le indicazioni di Fit, il tuo personal trainer digitale, per eseguire la tecnica fitness al meglio e sconfiggere i tuoi nemici.

## OLTRE 60 DIFFERENTI TECNICHE FITNESS

### Pressione in basso



Tieni il Ring-Con in basso e premi.

Grande pettorale

### Rotazione Ring-Con



Ruota la parte superiore del tuo corpo verso sinistra e verso destra.

Obliquo esterno/Sacrospinale

### Arco Ring-Con



Tira il Ring-Con come se tendessi un arco.

Obliquo esterno/Sacrospinale

### Torsione delle braccia



Alza le mani e ruota le braccia.

Tricipiti/Deltoidi

### Squat



Stai dritto e fai scendere il bacino.

Quadricipiti

### Sollevamento ginocchia



Solleva le ginocchia seguendo il ritmo.

Quadricipiti/Ileoas

### Pressione con le cosce



Siediti sul pavimento e premi sul Ring-Con con le cosce.

Adduttori

### Posizione potente



Abbassa i fianchi e muovi lentamente su e giù il Ring-Con.

Trasverso dell'addome/Sacrospinale





Premi il Ring-Con contro i tuoi addominali per proteggerti contro i nemici con gli Scudominali.

## Piegamenti laterali



Mantieni il Ring-Con sopra la tua testa e inclina la parte superiore del tuo corpo di lato.

Obliquo esterno/Deltoidi

## Posizione dell'albero



Mettiti su una gamba sola e inclina lentamente di lato la parte superiore del tuo corpo.

Trasverso dell'addome/Sacrospinale

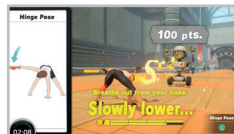
## Ginocchia al petto



Siediti sul pavimento con le gambe distese e porta le ginocchia al petto.

Retto dell'addome/Ileopecto

## Posizione del cardine



Piegati in avanti con una mano a terra, poi alza e abbassa lentamente l'altro braccio.

Sacrospinale/Deltoidi





# ESERCIZI VELOCI PER TUTTO IL CORPO CHE PUÒ SVOLGERE CHIUNQUE!

Ring Fit Adventure include anche delle modalità da affrontare in modo facile, veloce e per poco tempo. Puoi allenarti divertendoti non appena hai un momento libero, e puoi condividere il gioco in famiglia e con i tuoi amici.

## ALLENATI DIVERTENDOTI CON 12 MINIGIOCHI DIVERSI

Colpisci i robot o lavora la ceramica! Ci sono tanti modi diversi di utilizzare il tuo corpo a seconda del minigioco scelto: divertiti mentre fai esercizio!



### Spiaccica-Robot



Ruota, premi e tira il Ring-Con per colpire i robot non appena compaiono!



### Para-caduta controllata



Attraversa più anelli che puoi mentre apri e chiudi il tuo paracadute.



### Scassa-la-cassa



Spara getti d'aria per rompere più casse che puoi prima che scada il tempo!



### Vasai invasati



Diventa un maestro vasaio, e anche un maestro degli squat!



### Equilibrio precario



Allunga e inclina la barra per l'equilibrio per raccogliere i gettoni su entrambi i lati.



### Cosce motrici



Stringi le gambe e fai saltare il veicolo per ottenere gettoni.

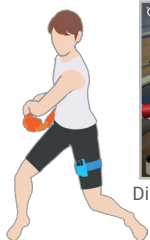




## METTI ALLA PROVA LA TUA FORMA FISICA CON LE 9 ATTIVITÀ DELLA MODALITÀ ESERCIZI

Nella modalità Esercizi può puntare a rafforzare degli specifici gruppi muscolari. In queste attività ripeterai il movimento specificato.

### Randella-robot



Distruggi i robot man mano che avanzano, inclinando la parte superiore del tuo corpo per far roteare la mazza!

### Balzi balzani



Salta per raccogliere i gettoni man mano che passano. L'altezza del salto dipende dal piegamento durante lo squat.



Fai più ripetizioni che puoi nelle  
**Prove Sfida**



Grandi pettorali di ferro



Allena la resistenza in pressione e tirata con le  
**Prove Stoiche**



Deltoidi stoici



Mantieni il Ring-Con in tensione continua con le  
**Prove Infinite**



Grandi dorsali infiniti

# UN ALLENAMENTO FATTO APPOSTA PER TE

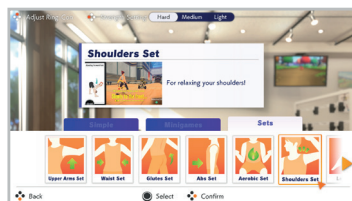


## SERIE PER I TUOI OBIETTIVI

Partita veloce

Scegli da una lista di serie per allenare le aree che ti interessano!  
Puoi anche regolare il livello di difficoltà.

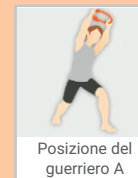
**ESEMPIO:  
SPALLE**



Rotazione delle braccia



Pressione sulla spalla



Posizione del guerriero A



Corpo piegato

E tante  
altre serie:

Braccia

Girovita

Glutei

Addominali

Ventre

Gambe

Tronco

Postura

Petto

Resistenza

Flessibilità

Gambe e  
bacino

## CREA LE TUE SERIE PERSONALIZZATE!

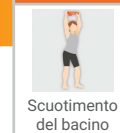
A scelta

34 ripetizioni



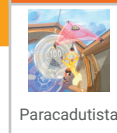
Torsione delle braccia

34 ripetizioni



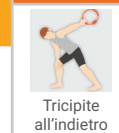
Scuotimento del bacino

Principiante



Paracadutista

16 ripetizioni



Tricipite all'indietro



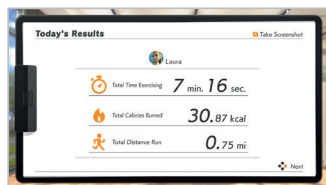
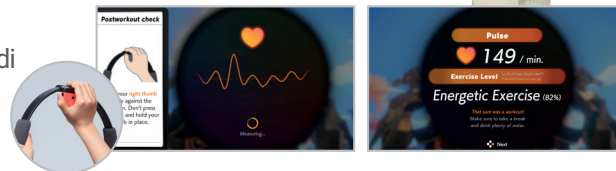
Ring Fit Adventure include anche un modalità che ti permette di focalizzarti solo sull'allenamento. Puoi allenarti nel modo che preferisci: puoi puntare a migliorarti focalizzandoti su specifici gruppi muscolari, oppure attraverso un programma bilanciato per tutto il corpo.



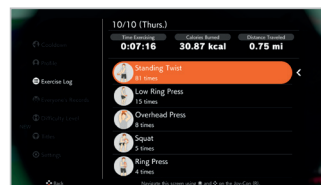
## TANTE OPZIONI DI SUPPORTO!

Calcola la tua frequenza cardiaca dopo l'allenamento utilizzando la telecamera IR di movimento del Joy-Con destro.

Nota: Il calcolo avviene in Modalità Avventura. Il valore è una stima e non deve essere utilizzato per scopi medici.



Controlla il tempo passato ad allenarti e le calorie bruciate.



Tieni traccia degli esercizi di ogni giorno.



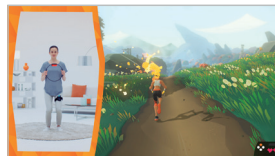
nbe

Schiena

be e  
ino

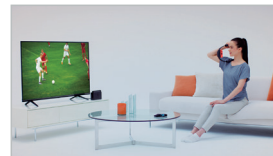
Trapezio

### Hai paura di fare rumore?



In modalità silenziosa puoi procedere facendo squat invece di correre

### Allenati senza avviare il gioco



Nella modalità Senza console puoi fare esercizio usando solo il Ring-Con anche mentre guardi la TV

### Confronta i tuoi punteggi con giocatori di tutto il mondo



Confronta i tuoi punteggi migliori nella modalità Esercizi o nei Minigiocchi con quelli degli amici e di giocatori da tutto il mondo

(Richiede un abbonamento a Nintendo Switch Online)

oni

16 ripetizioni



Rotazione a braccia in su

12 ripetizioni



Posizione del guerriero B

**DISPONIBILE DAL  
18 OTTOBRE**



**RING-CON**



**FASCIA PER  
LA GAMBA**



**RING FIT  
ADVENTURE**



© 2019 Nintendo

Il gioco richiede una console  
Nintendo Switch  
(venduta separatamente)  
per funzionare.

