



NINTENDO  
SWITCH™

Nintendo®

# RingFit Adventure™



# BĄDŹ FIT DZIĘKI PRZYGODZIE NA NINTENDO SWITCH

Ring Fit Adventure to gra przygodowa, w której umieszczasz Joy-Con (sprzedawany oddzielnie) w dołączonych akcesoriach Ring-Con oraz Leg-Strap, i używasz ich przy poruszaniu całym ciałem podczas gry. Ring-Con i Leg-Strap rozpoznają ruchy różnych partii ciała, takich jak ręce i ramiona, klatka, brzuch, plecy, pośladki i nogi, i przenoszą aktywność do świata gry.

Użycie tego produktu wymaga konsoli Nintendo Switch (sprzedawana oddzielnie).



Ring-Con jest stworzony ze specjalnego materiału, który powraca do swojego pierwotnego kształtu, jak sprężyna. Zawiera też bardzo precyzyjny czujnik, który rozpoznaje, z jaką siłą go ściskasz lub rozciągasz.



**LEG-STRAP**

Leg-Strap używa akcelerometru i czujnika żyroskopowego do rozpoznawania ruchów dolnych partii ciała, takich jak trucht w miejscu lub zginanie kolan.

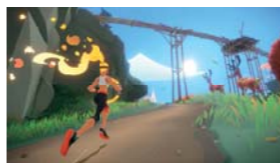


## UŻYWAJ CIAŁA DO ATAKU!

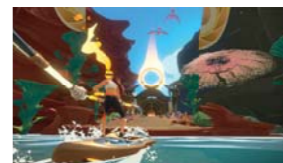
Długoterminowy program fitness, którym cieszysz się podczas swojej przygody w świecie fantazji.



### PORUSZANIE W GRZE



Truchtaj w miejscu, a twoja postać zrobi to samo!



Przyciśnij Ring-Con do brzucha, żeby wiostować.



Czasem będziesz szybować w powietrzu! Jest tu mnóstwo różnych środowisk do odkrycia!

#### Ćwicz we własnym rytmie

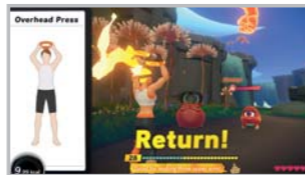
Adventure Mode zawiera ponad 20 światów. To wystarczy na około trzy miesiące gry, jeśli będziesz grać pół godziny dziennie. Podróżuj we własnym rytmie w kierunku celu - tylko tyle potrzeba, żeby cieszyć się codziennym treningiem!

## WALCZ Z NIEPRZYJACIÓŁMI UŻYWAJĄC ĆWICZEŃ JAKO ATAKÓW

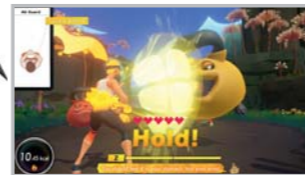
Podczas swojej przygody spotkasz nieprzyjaciół. Walcz z nimi dzięki ponad 60 różnym, prawdziwym ćwiczeniom, znanym jako Fit Skills, przy których używasz całego ciała.



Wybierz, którego Fit Skill użyjesz, zgodnie z typem przeciwnika.



Wykonuj ćwiczenie jak najdokładniej, żeby zaatakować z większą mocą!



Wykonaj Ab Guard przyciskając Ring-Con do mięśni brzucha, aby bronić się przed atakami przeciwników.

## PONAD 60 RÓŻNYCH FIT SKILLS

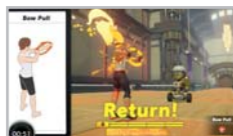
### Front Press



Trzymaj Ring-Con nisko i naciskaj.

Mięsień piersiowy większy

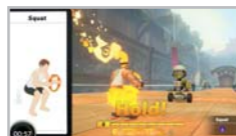
### Bow Pull



Rozciągnij Ring-Con, jakbyś strzelał z łuku.

Skośnie brzucha/mięsień prostownik grzbietu

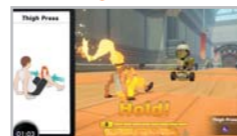
### Squat



Wyprostuj się i opuść biodra.

Mięsień czworogłowy

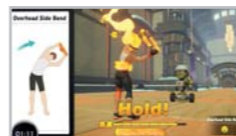
### Thigh Press



Usiądź na ziemi i naciskaj Ring-Con udami.

Przywodziciel

### Overhead Side Bend



Trzymaj Ring-Con nad głową i przechylaj górną część ciała do boku.

Skośnie brzucha/naramienne

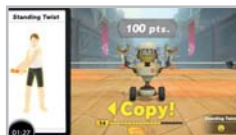
### Knee-to-Chest



Usiądź na podłodze z wyprostowanymi nogami i przyciągaj kolana do klatki.

Proste brzucha/wewnętrzne zginacze biodrowe

### Standing Twist



Wykręcaj górną część ciała daleko w prawo i w lewo

Skośnie brzucha/mięsień prostownik grzbietu

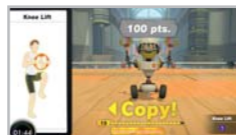
### Overhead Arm Twist



Unieś obie ręce wyprostowane w górę i przekręcaj ramiona.

Triceps/naramienne

### Knee Lift



Unosź kolana zgodnie z rytmem

Mięsień czworogłowy/wewnętrzne zginacze biodrowe

### Chair Pose



Opuść biodra i powoli poruszaj Ring-Con w górę i w dół.

Skośnie brzucha/mięsień prostownik grzbietu

### Tree Pose



Stań na jednej nodze i powoli przechylaj górną część ciała w bok.

Poprzeczny brzucha/mięsień prostownik grzbietu

### Hinge Pose



Pochyl się z jedną ręką na ziemi i powoli unosź i opuszczaj drugie ramię.

Mięsień prostownik grzbietu/naramienne



# SZYBKE ĆWICZENIA NA CAŁE CIAŁO DLA KAŻDEGO!

Ring Fit Adventure zawiera również tryby, które możesz dokończyć szybko i łatwo w krótkim czasie. Nawet jeśli masz tylko chwilę, możesz cieszyć się treningiem i grą z przyjaciółmi i rodziną.



## ĆWICZ DZIĘKI 12 RÓŻNYM MINIGROM

Od gier typu „uderz kreta” po wyrabianie ceramiki, znajdziesz tu wszelkiego rodzaju sposoby na użycie własnego ciała w wybranych minigrach! Baw się podczas treningu!



### Mole Whacker



Przekrećaj, naciskaj i rozciągaj Ring-Con, by uderzać krety, kiedy się pokażą!



### Parachute



Przeleć przez jak największą ilość okręgów, otwierając i zamykając spadochron.



### Crate Crasher



Strzelaj podmuchami powietrza, aby zniszczyć jak najwięcej skrzyń, zanim skończy się czas!



### Core Crushing



Rozwalaj zbliżające się roboty, przekreślając górną część ciała i machając kijem!



### Squatterly Wheel



Zostań mistrzem ceramiki, a także mistrzem squattersów!



### Bank Balance



Rozciągaj i przechylaj drążki do balansowania, aby zbierać żetony z obydwu stron.



### Thigh Rider



Skacz pojazdem, ściskając uda, by zbierać żetony.



### Squat Goals



Skacz, by zbierać napotkane żetony. Im niżej zrobisz przysiad, tym wyżej wyskoczysz!

## SPRAWDŹ SWOJE ZDOLNOŚCI FITNESS W 9 ĆWICZENIACH W SIMPLE MODE

W Simple Mode możesz skupić się na wybranych grupach mięśni, które chcesz ćwiczyć. Te ćwiczenia polegają na powtarzaniu konkretnych ruchów.



Zrób jak najwięcej powtórzeń w

### Challenge



Pectoralis Major Challenge



Ściskaj i utrzymuj w

### Mighty



Mighty Deltoids



Nie przestawaj rozciągać w

### Endless



Endless Latissimus Dorsi

# TRENING DOPASOWANY DO CIEBIE

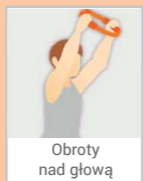


## ZESTAWY ĆWICZEŃ DOPASOWANE DO CELU

Quick Play

Wybieraj z listy przygotowanych zestawów, by należycie trenować partie ciała, które chcesz!

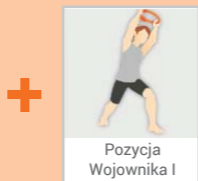
### PRZYKŁAD: RAMIONA



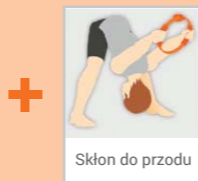
Obroty nad głowę



Naciskanie ramion



Pozycja Wojownika I



Sklon do przodu



Pozycja Wojownika II

Oraz inne zestawy:

Górna część ramienia

Talia

Pośladki

ABS

Aerobic

Nogi

Plecy

Centrum

Postura

Klatka

Wytrzymałość

Elastyczność

Dolna część ciała

Mięsień czworoboczny

## STWÓRZ WŁASNY ORYGINALNY ZESTAW

Własne

34 razy



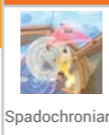
Obroty nad głowę

34 razy



Obroty biodrami

Początkujący



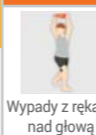
Spadochroniarz

16 razy



Oddalenie tricepsu

16 razy



Wypady z rękami nad głowę

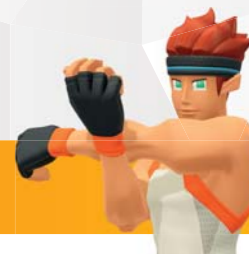
12 razy



Pozycja Wojownika II

Łącz do 10 umiejętności fitness i wybranych minigier. Możesz też wybrać ilość powtórzeń i trudność.

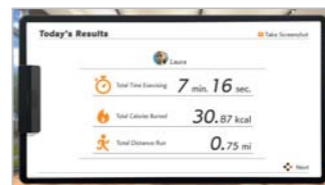
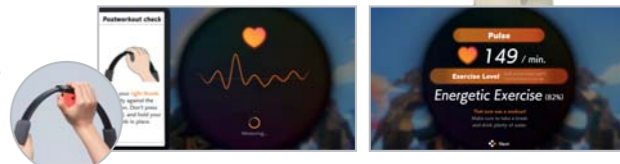
Ring Fit Adventure zawiera też tryb, w którym skupiasz się jedynie na treningu. Możesz ćwiczyć w swoim stylu, np. nabierać formy skupiając się na konkretnych grupach mięśni lub z wyważonym programem na całe ciało.



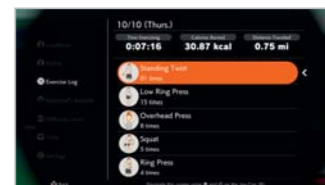
## MNÓSTWO DODATKOWYCH OPCJI!

Sprawdź swój puls po treningu, używając IR Motion Camera w prawym kontrolerze.

Uwaga: Mierzone w Adventure Mode. Wynik jest przybliżony i nie może być użyty w celach medycznych

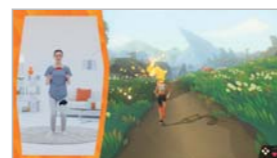


Sprawdź czas ćwiczeń i ilość spalonych kalorii



Zobacz zapisy codziennych ćwiczeń

### Nie chcesz hałasować?



W Silent Mode możesz poruszać się za pomocą przysiadów, zamiast truchtu

### Ćwicz bez włączania gry



W Multitask Mode możesz ćwiczyć za pomocą Ring-Con, np. oglądając telewizję.

### Porównuj wyniki z graczami z całego świata



Porównuj wyniki z Simple Mode lub Minigames z przyjaciółmi i graczami z całego świata

(Wymagane członkostwo Nintendo Switch Online)

**DOSTĘPNE OD  
18 PAŹDZIERNIKA**



**RING-CON**



**LEG-STRAP**



**RING FIT  
ADVENTURE**



www.pegi.info

© 2019 Nintendo

Użycie tego produktu wymaga konsoli Nintendo Switch (sprzedawana oddzielnie).



www.nintendo.pl

CONQUEST