



REGLAS DEL JUEGO

JUEGO FITNESS 4 FUN - ¡UN JUEGO DE CARTAS DE EJERCICIOS PARA TODA LA FAMILIA!

6 años en adelante

A partir de 2 hasta 8 jugadores

INTRODUCCIÓN:

Fitness 4 Fun es un nuevo y emocionante juego de cartas para cualquiera quiera divertirse mientras se pone en forma al mismo tiempo. Su diseño divertido e interactivo aleja a los jugadores de los juegos de mesa tradicionales y les proporciona un rol de juego más activo físicamente. ¡A disfrutar!

OBJETIVO:

El objetivo del juego es deshacerse de todas tus cartas y completar todos tus ejercicios antes que tu(s) oponente(s). Si te falta alguna carta, llama al 1-877-FIT-4567 (1-877-348-4567). Retira todas las cartas del paquete y compáralas con la lista de contenido a continuación.

CONTENIDO

Debes tener 97 cartas de la siguiente manera:

20 cartas de Saltos de Estrella (Jumping Jack) - 1" a "5 en rojo, azul, amarillo y verde

20 tarjetas de Flexiones de codos (Push Up) - 1 "a" 5 en rojo, azul, amarillo y verde

20 tarjetas de Abdominales (Sit Up) - 1 "a" 5 en rojo, azul, amarillo y verde

20 tarjetas de flexión de rodilla (Knee Bend) - 1 "a" 5 en rojo, azul, amarillo y verde

4 tarjetas de pase: 1 de cada una en rojo, azul, amarillo y verde

4 cartas invertidas - 1 cada una en rojo, azul, amarillo y verde

4 tarjetas de ejercicio: 1 de cada una en rojo, azul, amarillo y verde

4 tarjetas de instructor de fitness, 1 en rojo, azul, amarillo y verde

1 tarjeta de instrucciones del juego - Visita www.fitness4fun.com y descarga las instrucciones del juego

REGLAS DEL JUEGO:

ELIGE UN REPARTIDOR

Cada jugador elige una carta. El jugador que elige el número más bajo de cartas reparte. Si se reparte una carta de palabras, no se puede usar. Las cartas se reparten en sentido contrario a las agujas del reloj. El jugador a la izquierda del crupier comienza a jugar.

EMPIEZA A JUGAR

Después de repartir las manos a cada jugador, la carta en la parte superior de la baraja se gira hacia arriba para comenzar la pila de descarte. Si una tarjeta de palabras es la primera que aparece en la baraja, siga las reglas para cada tarjeta de palabras descritas en estas instrucciones.

FUNCIONES DE LAS TARJETAS DE PALABRAS

Las funciones de las tarjetas de palabras y cuándo se pueden jugar se describen a continuación.

TARJETA INVERSA

El jugador a la izquierda del crupier normalmente comienza primero, pero cuando se invierte la jugada va hacia la derecha en lugar de hacia la izquierda. Si la carta del revés se gira hacia arriba al comienzo del juego, la dirección del juego cambia de izquierda a derecha y viceversa.

TARJETA PASE

Cuando se juega esta carta, el siguiente jugador en jugar pierde su turno y es "pasado". Si aparece al comienzo del juego, el jugador a la izquierda del crupier será pasado. Empieza el jugador a la izquierda del jugador pasado.

TARJETA DE EJERCICIO

Esta carta se puede jugar con cualquier carta del mismo color, está diseñada para que tu oponente robe más cartas de la baraja. Cuando se juega esta carta, la siguiente persona en jugar debe robar 2 cartas y perder su turno. Si aparece al comienzo del juego, el jugador a la izquierda del crupier debe robar dos cartas, luego se mueve el siguiente jugador.

TARJETA DE INSTRUCTOR DE FITNESS

El jugador que juega esta carta puede cambiar el color de la siguiente carta a jugar. Si aparece al comienzo del juego, vuelve a colocarlo en la baraja y elige otra carta.

JUGANDO SIMPLE

Después de que el crupier baraja, a cada jugador se le reparten 7 cartas y el mazo restante se coloca boca abajo. La carta superior de la baraja se gira para comenzar una pila de descarte. Cada jugador debe coincidir con la carta en la pila de descarte, ya sea por número, color o ejercicio. Si el jugador no tiene ninguna carta que coincida con la carta descartada, debe elegir una carta del mazo restante. Solo recuerda que una tarjeta de ejercicio se puede jugar en cualquier momento durante el juego si el color coincide con el de la carta descartada. Si el jugador puede jugar la carta que se extrajo de la baraja, entonces la jugada pasa al siguiente jugador. De lo contrario, deberá seguir las instrucciones que aparecen en el anverso de la tarjeta. Si se instruye a un jugador para realizar un ejercicio, los otros jugadores contarán y controlarán el ejercicio, para el número correcto de repeticiones y asegurarse de que el ejercicio se realiza correctamente. Cuando a un jugador le queda una carta, ese jugador debe gritar "Fitness 4 Qué". Si el jugador no grita esas palabras, tendrá que sacar una carta adicional de la baraja restante, (sólo si eres atrapado por los otros jugadores.) El ganador debe gritar Fitness 4 Fun después de jugar su última carta para que todos sepan que han ganado. El resto de los jugadores pueden seguir adelante o comenzar un nuevo juego.

DESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS:

SALTO DE ESTRELLA (JUMPING JACK)

Empieza por pararse con los pies juntos y las manos hacia los lados. Salta, separa las piernas y echa los brazos por encima de la cabeza, vuelve a la posición inicial. Este es un salto de estrella.

FLEXIONES DE CODOS (PUSH UP)

Adopta una posición boca abajo en el suelo con el peso de su cuerpo apoyado por las manos y la punta de los pies. Tus manos deben estar alineadas con tus hombros. Baja tu cuerpo hasta que tu pecho casi toque el piso y luego levántate. Opcional: Adopta una posición de rodillas en el suelo con las manos a la altura del pecho y los hombros separados en el suelo. Mantén los dedos apuntando hacia adelante mientras permaneces de rodillas. Dobla los codos hacia los lados, bajando la parte superior del cuerpo. Aprieta tu pecho mientras empujas hacia arriba. Mantenga su torso alineado con la parte superior de su cuerpo. Esta es una flexión de codos.

ABDOMINALES (SIT UP)

Acuéstate de espaldas en el suelo con ambas rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Coloque sus manos detrás de su cabeza. Contraiga sus abdominales, levantando los hombros del suelo. Mantenga su cabeza alineada con su columna vertebral; no meta la barbilla contra el pecho. Mueva los hombros y la cabeza hacia arriba como una unidad. Mantenga durante 1-2 segundos y vuelva lentamente a la posición inicial. La zona lumbar debe permanecer en contacto con el suelo durante todo el ejercicio. Esta es una sentada.

FLEXIÓN DE RODILLA (KNEE BEND)

Párate derecho, con los pies ligeramente separados y las manos en las caderas. Ponte en cuclillas doblando las rodillas hasta la mitad. Coloca ambos brazos extendidos frente a ti. Párate de nuevo en la posición inicial. Esta es una flexión de rodilla.

CÓMO GANAR

El ganador es el primer jugador o equipo en completar todos sus ejercicios y no le quedan más cartas. Si al final del mazo y ningún jugador ha ganado, el jugador o equipo con la menor cantidad de cartas se convertirá en el ganador.

CONSECUENCIAS

Cualquier jugador que elija no realizar un ejercicio (porque no puede realizar ese ejercicio en particular) debe robar (1) carta del mazo y luego el juego pasa al siguiente jugador.

EQUIPOS DE FITNESS

Este juego se juega entre equipos de 2, 3 o 4 jugadores. Los equipos se desafiarán entre sí en un enfrentamiento por el título de Fitness Champions. Los jugadores de cada equipo se unirán en círculo y empezarán a jugar. Las reglas son las mismas, excepto que los miembros del equipo elegirán quién realiza qué ejercicios. Los jugadores pueden motivar a sus compañeros de equipo animándolos. Fitness Challenge fomenta la participación grupal y el trabajo en equipo entre los jugadores.

ADVERTENCIA:

Se pueden generar piezas pequeñas. No para niños menores de 3 años.

Este juego requiere que los participantes realicen una variedad de diferentes ejercicios de aptitud física.

Padres, si tú o tu hijo padecen algún impedimento médico o físico, consulta a tu médico o a un profesional médico autorizado antes de realizar cualquiera de los ejercicios enumerados en las reglas del juego de cartas Fitness 4 Fun.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

Global Tribush LLC

Fitness 4 Fun

Apartado de correos 277786

Riverdale, IL 60827-7786

773-952-7956

Llama gratis al 1-877-348-4567 o envía un correo electrónico a:

info@fitness4fun.com

www.fitness4fun.com