

Avventure fit

Videogiochi - Nintendo ha creato l'anello che aiuta a mantenersi in forma con tanta fantasia

/ 18.11.2019
di Davide Canavesi

I videogiocatori sono persone pigre e sedentarie. Quante volte questo pensiero ha attraversato la mente di chi videogiocatore non è? In realtà i gamer sono di tutti i tipi e ce ne sono sia sportivi che poltroni. Negli anni diverse produzioni hanno tentato di invogliare i più pigri a fare un po' di sano movimento. Da Wii Fit ai vari giochi per Xbox Kinect e PlayStation Move, c'è stato un momento in cui i giochi in movimento erano decisamente alla moda. Da quando *motion gaming* è diventato «sorpasato» però non c'è stato davvero un gioco dedicato al fitness per le masse. Tutto questo è destinato a cambiare con *Ring Fit Adventure*, un titolo che tenta di unire lo sport ai giochi d'avventura, nella più tipica delle mosse alla Nintendo: con un sacco di fantasia.

Ring Fit Adventure, per Nintendo Switch, è un gioco che richiede non solo la console ma anche due periferiche speciali: Ring-Con e Leg-Strap, che troviamo nella confezione. Il primo è il punto focale di tutta l'esperienza: si tratta di un anello da Pilates che dovremo muovere, stringere e tirare per fare esercizio. Ma è più di un semplice anello da esercizi perché si integra con il controller della console, avvalendosi non solo degli accurati giroscopi inseriti da Nintendo per determinarne la posizione nello spazio ma anche della fotocamera a infrarossi per misurare il battito cardiaco. Il secondo accessorio, Leg-Strap, è una sorta di fascia elastica da fissare alla gamba per fornire al gioco informazioni sui nostri movimenti e sulla posizione delle gambe. Una volta bardati di tutto punto potremo lanciarci nell'avventura vera e propria.

In passato, con Wii Fit, il giocatore doveva semplicemente seguire degli esercizi guidati. Quello che però mancava era un senso di sfida e una vera «scusa» per farci tornare al gioco ogni giorno. La motivazione, gli sviluppatori di *Ring Fit Adventure* lo sanno bene, è la componente più complicata di ogni programma d'allentamento. Forse non per coloro che sono già sportivi ma piuttosto per tutti gli altri che, nonostante la buona volontà, non riescono ad allenarsi sul lungo periodo. La risposta di Nintendo è interessante: unire un gioco di fitness ad un'avventura in stile gioco di ruolo. In *Ring Fit Adventure* dovremo allora attraversare tutta una serie di livelli accompagnati da Ring, una sorta di alter ego virtuale del Ring-Con che terremo in mano. Ring è stato privato dei suoi poteri da mago degli esercizi dal perfido Drako, un enorme e muscolosissimo drago che si veste in tutina da palestra. Il mostro, come ogni classico cattivone da videogioco, ha deciso di soggiogare il mondo a colpi di squat e addominali e starà a noi fermarlo. Per farlo dovremo percorrere diversi sentieri del mondo di gioco, raccogliendo monete e combattendo contro dei mostriciattoli.

Un allenamento tipico di *Ring Fit Adventure* prevede di correre sul posto, per avanzare fisicamente nel gioco, e diversi tipi di esercizi. Ogni qual volta ci imbattemo in un nemico dovremo portare a termine una serie di esercizi indirizzati a rafforzare gambe, braccia, addominali e via dicendo. Inizialmente avremo a disposizione solo qualche esercizio che però, proprio come un gioco di ruolo,

potremo sostituire con nuovi e migliori. Il gioco ha un sistema piuttosto ingegnoso per farci cambiare tipo di movimenti: più avanziamo nel mondo di gioco e più dovremo scegliere con cura cosa fare in base ai nemici da affrontare. Alcuni mostri saranno più vulnerabili agli squat mentre per altri dovremo fare piegamenti e via dicendo! Ogni esercizio viene sempre accompagnato da spiegazioni a schermo, chiare e semplici da seguire. Dal momento che il gioco sa in che posizione ci troviamo è perfino in grado di correggere posture e movimenti errati. Prima di ogni allenamento ci sarà proposto di fare un po' di riscaldamento e di adattare l'intensità degli allenamenti in base alle nostre condizioni fisiche attuali. Una volta terminata l'avventura del giorno invece ci sarà proposto di fare un po' di defaticamento con esercizi di stretching. Volendo è comunque anche possibile fare esercizi e basta, senza seguire la storia principale o addirittura usare l'anello Ring-Con anche a console spenta.

Ring Fit Adventure fa un ottimo lavoro nel mantenere il giocatore interessato nelle sfide. Che si tratti dei buffi e bizzarri personaggi che incontreremo nelle nostre avventure sportive (in particolare la signora Tesorina e il signor Patatone), degli scontri coi nemici o della voglia di scoprire quali altre bizzarre avventure a tema sportivo si celano dietro l'angolo. Non è un sostituto ad un vero programma di allenamento fatto in palestra ma di sicuro può essere un buon complemento. Oppure, un timido inizio per le persone più pantofolaie.