

# Wii FIT

## Ghid de utilizare

### Operațiuni de bază cu telecomanda Wii

1. Țintește pe ecran  
Îndreaptă Wii Remote către un anumit punct pe ecranul televizorului.
2. Ține și apucă  
Îndreaptă Wii Remote către un anumit punct pe ecranul televizorului și mișcă Wii Remote în timp ce ții apăsat un buton.
3. Mișcare înainte-înapoi, stânga-dreapta  
Mișcă Wii Remote înainte-înapoi și dintr-o parte în alta.
4. Împinge și trage  
Mișcă Wii Remote înainte și înapoi în timp ce ții apăsat un buton.
4. Răsucire  
Execută cu Wii Remote o mișcare de răsucire prin rotirea brațului.

### Sincronizarea telecomenzii Wii Remote

1. Apasă butonul HOME de pe un Wii Remote deja sincronizat cu o consolă.
2. Selectează opțiunea Wii REMOTE SETTINGS din meniul principal și apoi selectează opțiunea RECONNECT.
3. Apasă simultan butoanele 1 și 2 pe Wii Remote-ul pe care dorești să îl sincronizezi cu acea consolă. Ordinea în care sincronizezi telecomenzile Wii Remote va defini ordinea participanților la jocurile multiplayer.
4. LED-ul Player va clipi în timpul procesului de sincronizare. Ține apăsat butoanele până când LED-ul nu mai clipește, ceea ce indică faptul că legătura dintre Wii Remote și consolă a fost realizată cu succes.

### Ce este Wii FIT?

Doar câteva minute pe zi cu Wii FIT sunt suficiente pentru exercițiile tale și ale familiei tale. Vei sta mai drept și te vei simți mai puternic.

### 4. Stabilește o parolă

Dacă nu dorești ca rezultatele tale de Body Test și exerciții să le fie accesibile și altora, poți stabili o parolă din patru cifre pentru a le proteja. După ce faci acest lucru, vei reveni în meniul principal.

### Pauza

Apasă butonul + în timpul unei activități de antrenament pentru a lua o pauză în joc și pentru a vedea meniul de pauză. Pentru a continua, apasă din nou butonul + sau selectează CONTINUE. Selectează RETRY pentru a relua activitatea de la început și QUIT pentru a reveni în meniul de antrenament (Training).

### Finalizarea exercițiilor

După ce ai încheiat activitatea, ți se va acorda un scor în funcție de performanță. Dacă ești în top 10, scorul tău va fi înregistrat în clasament (clasamentul este comun tuturor utilizatorilor înregistrați pe consola ta Wii)  
Atunci când ești gata să treci la următoarea activitate, apasă butonul A. Pentru a relua activitatea deja încheiată, selectează RETRY. Pentru a reveni în meniul Training, selectează QUIT.

### Testul de echilibru în Wii FIT

Atunci când stai în picioare, este important să păstrezi echilibrul între partea stângă și partea dreaptă ale corpului. Dezechilibrul poate conduce la distribuția neregulată a greutateii în corp, la o poziție alterată și la alte efecte nedorite asupra corpului.



Corect Greșit

## **Cele patru categorii de exerciții**

Wii FIT conține peste 40 de activități de antrenament diferite, inclusiv exerciții și jocuri care pot îmbunătăți echilibrul corpului și tonusul muscular.

Cele peste 40 de activități de antrenament se încadrează în patru categorii:

- Yoga
- Jocuri de echilibru
- Exerciții de aerobic
- Exerciții pentru mușchi (Muscle Workout)

**NOTĂ:** Efectele antrenamentului diferă de la o persoană la alta.

## **Precauții înainte de începerea exercițiilor**

Pornește placa Wii Balance Board și apoi stai pe ea pentru a fi identificat. În exercițiile Yoga și Muscle Workout, îl vei vedea pe antrenor, care va executa exercițiul alături de tine. Folosește direcțiile sus și jos pe panoul de control **+** pentru a alege între o perspectivă frontală și una posterioară asupra antrenorului. Atunci când ești pregătit, urmează instrucțiunile de pe ecran pentru a începe activitatea.

- Încălzește-te cu exerciții ample de întindere înainte de a începe antrenamentul.

- În timpul antrenamentului, este indicat să porți haine ușoare, fără accesorii metalice, și care îți permit să te miști cu ușurință.

**NOTĂ:** Atunci când îți privești antrenorul din față, imaginează-ți că este imaginea ta în oglindă (de ex. dreapta antrenorului va fi stânga ta și vice versa).

- **În cazul în care medicul tău ți-a indicat să reduci activitatea fizică din cauza stării tale de sănătate sau dacă ești însărcinată sau este posibil să fii însărcinată, consultă din nou un medic înainte de a începe antrenamentul.**

- **Ia o pauză dacă simți durere sau ai senzații neobișnuite. Dacă problema persistă, consultă un medic.**

- **Nu îți forța corpul dacă nu ești sigur de condiția ta fizică (inclusiv coloana vertebrală sau spatele).**

- **Nu începe antrenamentul dacă nu te simți bine sau dacă ai consumat alcool, medicamente sau alte substanțe care îți pot afecta echilibrul în timpul antrenamentului.**

## **Ce trebuie să faci când pornești Wii FIT pentru prima dată.**

Atunci când pornești Wii FIT pentru prima dată, ți se va cere să confirmi data și ora pe consola Wii. Va fi creat și un set de date care va înregistra valorile BMI (Body Mass Index – sistem de calcul al cantității de țesut adipos din corp în funcție de înălțime și greutate), valorile de antrenament și alte informații.

### **1. Selectează un Mii**

Selectează un Mii care te va reprezenta în Wii FIT. Alege dintre Mii salvați pe consola ta Wii.

### **2. Efectuează un Body Test**

Folosește Wii Balance Board pentru a efectua un Body Test. Introdu datele despre înălțimea și data nașterii tale cu ajutorul săgeților sus/jos și al butonului A pentru a mări sau micșora aceste valori.

După ce ai introdus aceste informații, selectează OK pentru a începe Body Test (nu călca pe Wii Balance Board până când nu îți este indicat acest lucru). După ce completezi testul, îți vor fi afișate centrul de gravitație, BMI și vârsta Wii FIT (Age).

**ATENȚIE:** Asigură-te că ești desculț atunci când utilizezi placa Wii Balance Board. Dacă porți șosete sau pantofi, există riscul să cazi, să te accidentezi, să te rănești, să distrugi obiecte din jur sau să deteriorezi placa Wii Balance Board.

### **3. Definește-ți o țintă**

Definește un BMI pe care dorești să îl atingi într-o perioadă de la două săptămâni la un an de exerciții. Aceasta va fi ținta personală în Wii FIT. Te rugăm să alegi o țintă realistă și realizabilă. Nu este indicat să exagerezi cu exercițiile și să încerci să scazi valoarea BMI într-un timp prea scurt. Dacă nu ești sigur ce valoare BMI ar trebuie să îți propui, consultă-ți medicul.