



RECOMMANDATIONS

- Avis médical obligatoire avant de jouer.
- En cas de douleur ou malaise stoppez l'activité et consultez un médecin.
- Pensez à vous hydrater.
- Échauffez-vous complètement et correctement avant la partie
- Adaptez les exercices en cas de difficulté trop élevée.

LES CARTES RENCONTRES

MONSTRES L'exercice ou le symbole indiqué est le MALUS du MONSTRE

- Exemple Mesobones : Faites 30 sec. de Horse Stance avant le combat.
- Ninsweatja : Utilisez une seule ARME sans AMELIORATION.

★ SPÉCIALE

- The Merchant : Défaussez jusqu'à 3 cartes et tirez 3 cartes.
- Tasma : Double la valeur de vos attaques jusqu'à la fin de la partie.
- The Magician : Piochez la carte Shake de votre choix.
- Statue of Arno : Ne faites plus les MALUS des MONSTRES jusqu'à la fin de la partie.

👑 BOSS

- Anabo the Ripped : Répétez les MALUS de tous les MONSTRES que vous avez vaincus.
- The Thing : Les joueurs s'échangent leur inventaire (OBJETS), en solo échangez avec la pioche.
- The Mirror : Affrontez à nouveau tous les MONSTRES que vous avez vaincus.
- The Corona Haunter : Gagne 1000 PV par Minute.

LES CARTES OBJETS

ARME Faites l'exercice indiqué X le nombre indiqué pour infliger les dégâts correspondants, ou tenez la position le temps indiqué.

Si : Faites votre maximum pendant le temps indiqué.

AMÉLIORATION Faites l'exercice indiqué en le combinant à l'exercice d'une ARME pour ajouter les dégâts correspondants à ceux de l'ARME. Alternez les mouvements de la combinaison à chaque répétition.

🍀 BONUS

- Si : Défaussez à la fin du tour
- Vigour Shake : Double la valeur de vos attaques pendant 1 tour
- Poison Shake : Tuez 1 MONSTRE
- Dark Shake : Tuez 2 MONSTRES
- Quantum Shake : Chrono X2 ou /2 pour tous les joueurs pendant 1 tour

MISE EN PLACE

Le jeu se joue de 1 à 4 joueurs.

1. Formez une pile de 4 cartes RENCONTRES (Dos rouge) par joueur.
3. Piochez au hasard une carte BOSS (dos jaune) et placez-la sous la pile.



4. Faites une pile OBJETS (Dos bleu), distribuez 2 cartes par joueur.

Un joueur doit toujours posséder au moins 1 ARME dans la main.

Si ce n'est pas le cas, il défausse sa main et pioche 2 nouvelles cartes.

Les joueurs peuvent défausser toute leur main et piocher deux nouvelles cartes quand ils le souhaitent, tout au long de la partie.

Prenez la carte Warm-Up et suivez à minima ses instructions. Le jeu est prêt et la partie peut donc commencer !

DEROULEMENT

Chaque joueur tire une carte RENCONTRE.

Si c'est un MONSTRE, c'est un combat, vous devez l'affronter :

- Vous pouvez utiliser des BONUS.
- Vous devez faire le MALUS avant de l'attaquer.
- Vous devez combiner vos ARMES et AMELIORATIONS jusqu'à ce que les PV du MONSTRE soit à 0 ou moins.
- Conservez la carte MONSTRE.
- Prenez votre récompense (le nombre de carte indiqué en haut à droite).

Si c'est une RENCONTRE SPÉCIALE :

- Faites l'exercice sur la carte.
- Conservez la carte.
- Profitez de l'effet.

Si c'est le BOSS :

Le BOSS a été tiré, le gagnant de la partie est le joueur réussissant à le battre le plus rapidement.

Vous pouvez exécuter les exercices à la vitesse de votre choix et avec toutes les pauses que vous jugez nécessaire.

(S'il y a un trait d'union entre les exercices, combinez les mouvements).



x2

(S'il n'y a pas de trait d'union entre les exercices, exécutez les exercices comme vous le souhaitez).



COMMENT S'ADAPTER ?

JOUEZ EN EQUIPE ET IMPROVISEZ !

Vous êtes libres de jouer en équipe. Vous pouvez répartir les rôles, un premier joueur avec une arme et un deuxième avec une amélioration joue en même temps !



TIPPS

- Ärztliches Gutachten vor dem Spiel erforderlich.
- Bei Schmerzen oder Unwohlsein beende das Spiel und suche einen Arzt auf.
- Denke daran, ausreichend Flüssigkeit zu dir zu nehmen.
- Wärme dich vor dem Spiel gründlich und in der richtigen Weise auf.
- Passe die Übungen an, wenn der Schwierigkeitsgrad zu hoch ist.

BEGEGNUNGSKARTEN

MONSTER Die Übung oder das angezeigte Symbol ist der MALUS des MONSTERS.

- Beispiel Mesobones: Führe einen 30-sekündigen Horse Stance vor dem Kampf durch.
- Ninsweatja: Verwende nur eine einzige WAFFE ohne UPGRADE.

★ SONDERKARTEN

- The Merchant: Lege bis zu 3 Karten ab und ziehe 3 Karten.
- Tasma: Verdoppelt den Wert deiner Angriffe bis zum Ende des Spiels.
- The Magician: Ziehe die Shake-Karte deiner Wahl.
- Statue of Arno: Ignoriere bis zum Ende des Spiels die MALUSSE der MONSTER.

👑 BOSS

- Anabo the Ripped: Wiederhole die MALUSSE aller MONSTER, die du besiegt hast.
- The Thing: Die Spieler tauschen ihr Inventar untereinander aus, im Einzelspielermodus, tausche mit dem Kartenstapel.
- The Mirror: Stelle dich erneut allen MONSTERN, die du besiegt hast.
- The Corona Haunter: Hol dir 1000 Lebenspunkte pro Minute.

OBJEKTKARTEN

Führe die angegebene Übung in der angegebenen Anzahl aus, um die entsprechende Wirkung zu erzielen, oder halte die Position für die angegebene Zeit. Bei : Gib dein Bestes in der angegebenen Zeit.

Führe die angegebene Übung aus und kombiniere sie mit einer WAFFE, um die entsprechende Wirkung um den Effekt der WAFFE zu erhöhen. Verändere die Bewegungen dieser Kombination bei jeder Wiederholung

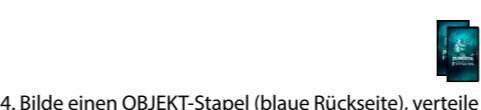
🍀 BONUS

- Bei : Am Ende des Spielzugs ablegen
- Vigour Shake : Verdoppelt den Wert deiner Angriffe für 1 Spielzug
- Poison Shake : Tötet 1 MONSTER
- Dark Shake : Tötet 2 MONSTER
- Quantum Shake : 1 Runde lang Chrono X2 oder /2 für alle Spieler

VORBEREITUNG

Das Spiel wird von 1 bis 4 Spielern gespielt.

1. Bilde einen Stapel aus 4 BEGEGNUNGSKARTEN Karten (rote Rückseite) pro Spieler.
3. Ziehe zufällig eine BOSS-Karte (gelbe Rückseite) und lege sie unter den Stapel.



4. Bilde einen OBJEKT-Stapel (blaue Rückseite), verteile 2 Karten pro Spieler.

Ein Spieler muss immer mindestens 1 WAFFE im Blatt haben.

Ist dies nicht der Fall, legt er sein Blatt ab und zieht zwei neue Karten nach.

Die Spieler können ihr gesamtes Blatt ablegen und zwei neue Karten ziehen, wann immer sie wollen während des gesamten Spiels.

Nimm die Warm-up-Karte und befolge mindestens die Anweisungen. Das Spiel ist bereit und kann nun beginnen!

ABLAUF

Jeder Spieler zieht eine BEGEGNUNGSKARTE.

Wenn es ein MONSTER ist, musst du dich ihm zum Kampf stellen :

- Du kannst dafür BONUSSE verwenden.
 - Du musst einen MALUS vornehmen, bevor du angreifst.
 - Du musst deine WAFFEN und UPGRADES so lange kombinieren, bis die Lebenspunkte des MONSTERS auf 0 oder weniger gesunken sind.
 - Behalte die MONSTER-Karte.
 - Nimm deinen Bonus (die Anzahl der Karten, die oben rechts angegeben ist).
- Falls es sich um eine SONDERBEGEGNUNG handelt :
- Führe die Übung auf der Karte durch.
 - Behalte die Karte.
 - Profitiere von dem Effekt.

Wenn es sich um den BOSS handelt :

Wenn der BOSS gezogen wurde, gewinnt derjenige das Spiel, dem es gelingt, ihn am schnellsten zu schlagen. Du kannst die Übungen in der Geschwindigkeit deiner Wahl und mit Pausen nach deinem Ermessen durchführen.

Wenn es einen Bindestrich zwischen den Übungen gibt, kombiniere die Bewegungen.



x2

Wenn es keinen Bindestrich zwischen den Übungen gibt, führe die Übungen nach Belieben aus.



WIE KANN MAN DAS SPIEL MODIFIZIEREN ? SPIELE IN TEAMS UND IMPROVISIERE !

Du kannst jederzeit im Team spielen. Du kannst die Rollen verteilen, so dass ein Spieler mit einer Waffe und ein zweiter mit Upgrade gleichzeitig spielen !



RECOMMENDATIONS

- Seek medical advice before playing.
- If you start hurting or feeling ill, stop the activity and consult a doctor.
- Remember to keep hydrated.
- Warm up correctly and completely before playing.
- Adjust the exercises if you find them unreasonably difficult.

ROUND CARDS

MONSTERS The indicated exercise or symbol represents the MONSTER'S PENALTY

- For example, meet Mesobones : Do a Horse Stance for 30 seconds before combat.
- Ninsweatja : Use one WEAPON without an UPGRADE.

★ SPECIAL

- The Merchant : Discard up to 3 cards and draw 3 cards.
- Tasma : your attacks do double damage until the end of the game.
- The Magician : Draw a Shake card of your choice.
- Statue of Arno : Do not incur MONSTER PENALTIES until the end of the game.

👑 BOSS

- Anabo the Ripped : Repeat the PENALTIES of all the MONSTERS you have defeated.
- The Thing : Players must swap their inventory (ITEM cards). In one-player mode, this exchange can be made by swapping with the pile.
- The Mirror : You must once again face all the MONSTERS you have defeated.
- The Corona Haunter : Gain 1000 health points (HP) per Minute.

ITEM CARDS

WEAPON Perform the set the specified number of times or hold your position for the allotted time to inflict corresponding damage.

If you get this card : Give it all you've got until the time runs out.

UPGRADE Combine the exercise with that of a WEAPON to add the corresponding WEAPON damage by alternating the movements of the combination at each repetition.

🍀 BONUS

- If : Discard at the end of a turn
- Vigour Shake : Double the damage of your attacks for 1 turn
- Poison Shake : Kill 1 MONSTER
- Dark Shake : Kill 2 MONSTERS
- Quantum Shake : Double the timer or halve the players for 1 turn

SETTING UP THE GAME

The game is intended for 1 – 4 players.

1. Form a pile of 4 ROUND cards (red cards) per player into a single pile.
3. Draw a BOSS card at random (yellow cards) and place it at the bottom of the pile.



4. Make a pile of ITEM cards (blue-backed), distribute 2 ITEM cards (blue cards) to each player.

A player must always have at least 1 WEAPON in their hand.

If this is not the case, they must discard the cards in their hand and draw 2 new cards.

Players can discard all the cards in their hand and draw two new cards whenever they wish throughout the game.

Draw the Warm-Up card and follow all the instructions. Set-up is now complete, and the game can begin!

GAMEPLAY

Each player draws a ROUND card.

If it's a MONSTER, you have entered combat, and must confront it :

- You can use BONUSSES.
- You must incur a PENALTY before attacking.
- You must combine your WEAPONS and UPGRADES until the MONSTER's HP hits 0 or lower.
- Keep the MONSTER card.
- Take your reward (the number indicated top right on the card).

If it's a SPECIAL ENCOUNTER :

- Do the exercise specified on the card.
- Keep the card.
- Benefit from the effect.

If it's the BOSS :

The BOSS has been drawn; The player who can defeat the BOSS in the quickest time emerges as the winner of the game.

You can complete the exercises at the speed of your choice and with as many breaks as you see fit.

If there is a hyphen between the exercises, combine the workouts.



x2

If there is no hyphen between the exercises, complete the exercises as you wish



GAME ADAPTABILITY : TEAM UP AND MIX IT UP!

Unleash Your Inner Party! Split the roles as you wish. One player can wield the weapon while the other uses UPGRADES – both actions happening simultaneously! Unleash your creativity and strategy for a more thrilling game experience.



RECOMENDACIONES

- Antes de jugar, consulta a tu médico.
- En caso de sufrir dolor o molestias, interrumpe la actividad y consulta a un médico.
- Recuerda mantenerte hidratado.
- Realiza un calentamiento completo y correcto antes de la partida
- Ajusta los ejercicios si te resultan demasiado difíciles.

LAS CARTAS DE ENCUENTRO

MONSTRUOS El ejercicio o símbolo que se muestra es la Penalizacion del Monstruo.

- Ejemplo Mesobones : Haz la postura del caballo durante 30 segundos antes del combate.
- Ninsweatja : Utiliza una sola ARMA sin MEJORAS.

ESPECIAL

- The Mercator : Descártata hasta 3 cartas y roba otras 3.
- Tasmina : Duplica el valor de tus ataques hasta el final de la partida.
- The Magician : Roba una carta SHAKE elegida por ti.
- Statue of Arno : No realizas las PENALIZACIONES de los MONSTRUOS hasta el final de la partida.

JEFE

- Anabo the Ripped : Repite la PENALIZACIÓN de todos los MONSTRUOS que hayas derrotado.
- The Thing : Los jugadores intercambian su inventario, si solo hay 1 jugador, lo hace con el montón.
- The Mirror : Vuelve a enfrentarte a todos los MONSTRUOS que hayas derrotado.
- The Corona Haunter : Gana 1000 HP por minuto.

LAS CARTAS DE OBJETO

ARMA Realiza el ejercicio indicado X el número de veces indicado para infligir el daño correspondiente o mantén la posición durante el tiempo indicado.

Si : Da todo lo que puedas durante el tiempo indicado.

MEJORA Realiza el ejercicio indicado, combinándolo con un ejercicio de ARMA para sumar el daño correspondiente al del ARMA. Alterna los movimientos del combo en cada repetición.

BONUS

Si : Descarta al final del turno

- Vigour Shake : Duplica el valor de tus ataques durante 1 turno
- Poison Shake : Mata 1 MONSTRUO
- Dark Shake : Mata 2 MONSTRUOS
- Quantum Shake : Crono X2 o /2 para todos los jugadores durante 1 turno

PREPARACIÓN

Juego de 1 a 4 jugadores.

- Prepara la baraja robando 4 cartas de ENCIENTROS (cartas rojas) por jugador.
- Anade a la baraja una carta JEFE (cartas amarillas) y colócala por debajo de las demas cartas.
- Anade a la baraja una carta JEFE (cartas amarillas) y colócala por debajo de las demas cartas.
- Prepara una segunda baraja de cartas OBJETO (cartas azules) y reparte 2 por jugador.



Cada jugador siempre debe tener al menos 1 ARMA en la mano.

Si no la tiene, deberá descartar todas las cartas de su mano y robar 2 cartas nuevas.

Los jugadores pueden descartar todas las cartas de su mano y a cambio robar dos cartas nuevas en cualquier momento de la partida.

Roba la carta de calentamiento y sigue sus instrucciones. ¡ Que comience la partida !

DESARROLLO

Cada jugador roba una carta de ENCUENTRO.

Si es un MONSTRUO, comienza el combate y debes enfrentarte a tu oponente :

- Puedes utilizar tus cartas BONUS.
 - Debes realizar la PENALIZACIÓN antes de comenzar tu ataque contra el MONSTRUO.
 - Debes combinar tus ARMAS y MEJORAS hasta que los HP del MONSTRUO sean 0 o menos.
 - Conserva la carta MONSTRUO.
 - Coge tu recompensa (el número de cartas que aparece arriba a la derecha).
- Si es un ENCUENTRO ESPECIAL :
- Completa el ejercicio de la carta.
 - Conserva la carta.
 - Beneficia del efecto.

Si es el JEFE :

Ha aparecido el JEFE, el ganador de la partida es el jugador que consiga derrotarlo antes.

Puedes realizar los ejercicios a la velocidad que prefieras y con tantos descansos como consideres necesarios.

Si hay un guion entre los ejercicios, combina los movimientos.



Si non hay guion entre los ejercicios, realiza los ejercicios como prefieras



¿ CÓMO ADAPTARSE? ¡ JUEGA EN EQUIPO E IMPROVISA !

Eres libre de jugar en equipo. ¡Podéis repartiros los papeles, un jugador con un arma y otro con una mejora jugando al mismo tiempo !



CONSIGLI

- È necessario il parere del medico prima di giocare.
- In caso di dolore o malore interrompi l'attività e consulta un medico.
- Ricorda di idratarti
- Effettua un riscaldamento completo e corretto prima della partita
- Adatta gli esercizi in caso di difficoltà troppo elevata.

LE CARTE INCONTRI

MOSTRI L'esercizio o il simbolo indicato rappresenta il MALUS del MOSTRO

- Esempio di Mesobones: esegui 30 secondi di Horse Stance prima del combattimento.
- Ninsweatja : Utilizza un'unica ARMA senza alcun POTENZIAMENTO.

SPECIALE

- The Merchant: Scarta fino a 3 carte e pesca 3 carte.
- Tasmina : Raddoppia il valore degli attacchi fino alla fine della partita.
- The Magician : Pesca una carta Shake a tua scelta.
- Statue of Arno : Non devi più fare MOSTRO MALUS fino alla fine del gioco.

BOSS

- Anabo the Ripped : Ripeti i MALUS di tutti i MOSTRI che hai sconfitto.
- The Thing : I giocatori si scambiano l'inventario, mentre i giocatori singoli si scambiano il piccone.
- The Mirror : Affronta di nuovo tutti i MOSTRI che non hai sconfitto.
- The Corona Haunter : Guadagna 1000 PV al minuto.

LE CARTE OGGETTO

ARMA Esegui l'esercizio per il numero di volte indicato per infliggere il danno corrispondente, oppure mantieni la posizione per il tempo indicato.

Se : Fai del tuo meglio nel tempo indicato.

MIGLIORAMENTI

Esegui l'esercizio mostrato, combinandolo con l'esercizio relativo a un'ARMA per aggiungere il danno corrispondente a quello dell'ARMA. Alterna i movimenti della sequenza per ogni ripetizione.

BONUS

Se : Scarta alla fine del turno

- Vigour Shake : Raddoppia il valore dei tuoi attacchi per 1 turno
- Poison Shake : Uccidi 1 MOSTRO
- Dark Shake : Uccidi 2 MOSTRI
- Quantum Shake : Chrono X2 o /2 per tutti i giocatori per 1 turno

PREPARAZIONE

Il gioco prevede da 1 a 4 giocatori.

- Prepara un mazzo di 4 carte INCONTRI (dorso rosso) per ogni giocatore.
- Pesca a caso una carta BOSS (dorso giallo) e sistema-la sotto il mazzo.
- Pesca a caso una carta BOSS (dorso giallo) e sistema-la sotto il mazzo.
- Prepara un mazzo di CARTE OGGETTI (dorso blu) e distribuisci 2 carte a ciascun giocatore.



Un giocatore deve possedere almeno 1 ARMA in mano.

In caso contrario, scarta la mano e pesca 2 nuove carte.

I giocatori possono scartare l'intera mano e pescare due nuove carte in qualsiasi momento della partita.

Prendi la carta Warm-Up e segui le sue istruzioni.

Il gioco è pronto e la partita può iniziare!

SVOLGIMENTO

Ogni giocatore tira una carta INCONTRO.

Se si tratta di un MOSTRO, è un combattimento, si deve affrontarlo :

- Puoi utilizzare dei BONUS.
 - Occorre eseguire il MALUS prima di attaccare. Devi combinare le tue Armi e i tuoi Potenzamenti finché i PV del mostro non sono pari a 0 o inferiori.
 - Conserva la carta MOSTRO .
- Prendi la tua ricompensa (il numero di carte indicato in alto a destra).
- Se si tratta di un INCONTRO SPECIALE :
- Esegui l'esercizio presente sulla carta.
 - Conserva la carta.
 - Scopri l'effetto.

Se si tratta del BOSS :

Il BOSS è stato sorteggiato e il vincitore della partita è il giocatore che riesce a batterlo più velocemente. Puoi eseguire gli esercizi alla velocità che preferisci e con tutte le pause che ritieni necessarie.

Se c'è un trattino tra gli esercizi, combina i movimenti.



Se non c'è un trattino tra gli esercizi, puoi eseguirli come preferisci.



COME ADATTARSI ? GIOCA IN SQUADRA E IMPROVVISA !

Sei libero di giocare in squadra. È possibile dividere i ruoli : un giocatore con un'arma e un altro con un potenziamento possono giocare contemporaneamente !

