

Come prepararsi al meglio prima di giocare Splatoon 2

Quando si pensa alla saga di *Splatoon* vengono di solito in mente le varie armi, i personaggi, le strategie da adottare durante le partite e così via, ma se invece fosse anche necessario **esercitare le mani e i polsi** prima di giocare?

Un fan della serie sembra essersi preoccupato di tutti quei giocatori che potrebbero presentare, dopo una lunga sessione di gioco, sintomi quali **stanchezza, dolori o addirittura lesioni** e ha quindi deciso di pubblicare una piccola guida contenente una serie di esercizi da fare prima di iniziare a giocare per prevenire problemi del genere.

Ecco di seguito la lista degli esercizi per i quali impiegherete al massimo due minuti:

Wrist Exercises!

Cheat-Sheet

This is an advice I want to give everyone in the Splatoon Community (and also gamers, programmers and artists alike): To prevent **weakness**, **soreness** or even **injury** make sure to exercise your hands and wrists properly before playing! This will only take a quick minute or two but could make a huge difference and helps **keeping your hands and wrists healthy and flexible**.



Sad Italian!



Splatted!



Salt Shaker!



You can use your second hand for additional stretching!

Stop!



Zombies!



Flop-Flop!



Do Squids have fingernails?



Defeat?!



Squeeze!

! These exercises should not be done by people with inflammation or serious joint damage unless recommended by a healthcare professional. If you are already in treatment, feel severe pain or if you are uncertain about these methods, please consult your doctor first!

This sheet was illustrated by @CaptainBanjou. Special thanks to @Burnburns and @Eurasia.Splatoon!