

הוראות למפעיל – קבוצה 24

הפעלת המערכת

1. **חיבור לחשמל:** חבר את הארדואינו למחשב או למטען USB
2. **המתנה לאתחול:** המתן עד שמופיע מסך הכניסה
3. **בחירת מצב אימון:**
 - לחץ על כפתור 1 בשלט לאימון פיזי
 - לחץ על כפתור 2 בשלט לאימון טאבטה

אימון פיזי

1. בחירת תרגיל:

- כפתור 1: תרגילי סקוואט
- כפתור 2: שכיבות שמיכה

2. מיקום החיישן:

- לסקוואטים: מתחת לישבן בגובה הברכיים
- לשכיבות שמיכה: מתחת לחזה

3. ביצוע האימון:

- המתן לספירה לאחור
- בצע תרגילים - הנורה הירוקה תדלוק כשהמערכת מזהה תנועה
- לחץ על הכפתור הפיזי לסיום סט
- המתן למנוחה (5 שניות) או לחץ על כפתור 1 בשלט להמשך

4. סיום האימון: לאחר 3 סטים או לחיצה על OK במהלך האימון

אימון טאבטה

1. התחלת האימון: המתן לספירה לאחור

2. מחזור עבודה:

- 20 שניות עבודה (נורה ירוקה)
- 10 שניות מנוחה (נורה אדומה)
- חזור על המחזור 3 פעמים

3. הסרבו: יסתובב שליש סיבוב בסוף כל מחזור, ולבסוף יפתח קופסה המכילה חטיף בריאות כפרס לסיום האימון