

קובץ הוראות למפעיל README:

1. חיבור ראשוני והעלאת הקוד למערכת:

- 1.1. חבר את כבל ה-USB בין בקר ה-Arduino למחשב
- 1.2. פתח את קובץ הקוד שסופק ב-Arduino IDE
- 1.3. בחר את דגם הבקר (Arduino Uno)
- 1.4. העלה את הקוד אל הבקר
- 1.5. על המסך תוצג ההודעה "Hold the button"

2. התחלת אימון:

- 2.1. לחץ והחזק את הכפתור (BUTTON) למשך שנייה לפחות
- 2.2. תשמע מוזיקת פתיחה והמסך יציג "you can start training :)"
- 2.3. המערכת מוכנה לקלוט חזרות סקוואט.

3. ביצוע תרגיל סקוואט:

- 3.1. עמוד מול החיישן במרחק של פחות מ-50 ס"מ
- 3.2. החזק את תנוחת הסקוואט למשך 3 שניות
- 3.3. כל פעם שתבוצע חזרה תקינה, ישמע צפצוף קצר והמסך יעדכן את מספר החזרות בסט

4. סיום סט:

- 4.1. לאחר 10 חזרות יוצג על המסך "set finished"
- 4.2. הסרוו יסתובב ויסמן את מספר הסטים שהסתיימו
- 4.3. תושמע מנגינת סיום סט
- 4.4. תחל ספירה לאחור של 10 שניות מנוחה עם צפצוף בכל שנייה

5. סיום אימון:

- 5.1. אם זהו הסט האחרון, תושמע מוזיקה חגיגית
- 5.2. המסך יציג "Workout done! Great job :)"
- 5.3. הסרוו יסתובב חזרה לנקודת ההתחלה
- 5.4. כל הערכים מתאפסים

6. עזירה ידנית של האימון:

- 6.1. לחיצה נוספת על הכפתור תעצור את האימון בכל שלב.