



**Nike + iPod**

User Guide

使用手冊

使用手冊

사용 설명서

Apple Inc.

© 2011 Apple Inc. All rights reserved.

Apple, the Apple logo, iPhone, iPod, iPod nano, iPod touch, and iTunes are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. Shuffle is a trademark of Apple Inc. iTunes Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

NIKE and the Swoosh Design are trademarks of NIKE, Inc. and its affiliates, and are used under license. The Nike + iPod Sport Kit is covered by one or more of U.S. patent numbers 6,018,705, 6,052,654, 6,493,652, 6,298,314, 6,611,789, 6,876,947, and 6,882,955, either alone or when used in combination with a Nike + iPod enabled iPod media player or iPhone.

Polar Wearlink is a trademark of Polar, Inc.

Mention of third-party products is for informational purposes only and constitutes neither an endorsement nor a recommendation. Apple assumes no responsibility with regard to the performance or use of these products. All understandings, agreements, or warranties, if any, take place directly between the vendors and the prospective users. Every effort has been made to ensure that the information in this manual is accurate. Apple is not responsible for printing or clerical errors.



[www.nikeplus.com](http://www.nikeplus.com)

English, Français, Español, Português, Italiano, Deutsch, Nederlands, Ελληνικά, Dansk, Svenska, Suomi, Pycckий, Čeština, Polska, Magyar, Hrvatski, Slovenský, Slovenski, Lietuvių, Eesti, Latviešu, Türkçe, 日本語, עברית, العربية

# Contents

- 4 Your Personal Workout Assistant
- 5 Quick Start
- 12 Using Nike + iPod
  - 12 Calibrating Nike + iPod
  - 14 Setting the Unit of Distance
  - 15 Entering Your Weight
  - 15 Locking Your Device During a Workout
  - 15 Getting Spoken Feedback
  - 16 Using a PowerSong
  - 17 Pausing a Workout
  - 18 Receiving Calls During a Workout
  - 18 Changing Music During a Workout
  - 19 Sending Workouts to Nikeplus.com Automatically
  - 20 Reviewing Workouts on Your Device
  - 21 Creating Custom Workout Shortcuts
  - 22 Purchasing Nike+ Workouts
  - 22 Linking a Nike + iPod Compatible Remote or Heart Rate Monitor
  - 24 Working Out with iPod nano (6th Generation) and a Heart Rate Monitor
  - 26 Linking to Another Sensor
  - 27 Putting the Nike + iPod Sensor to Sleep
- 28 Important Safety Information
- 29 Learning More, Service, and Support

# Welcome to Nike + iPod

## Your Personal Workout Assistant

Nike + iPod is a workout partner and coach all in one. Select the type of workout you want—open-ended, distance, time, or calorie-burning—choose music to keep you motivated, and then keep track of your progress every step of the way with spoken and onscreen feedback. Upload your workout data to [nikeplus.com](http://nikeplus.com), where you can set goals and monitor your improvement from workout to workout. Join the world's largest online running community, participating in challenges with runners from across the globe.

Nike + iPod is supported by iPhone (3GS or later), all iPod nano models<sup>1</sup>, and iPod touch (2nd generation or later).



iPod nano  
(all models)



iPod touch  
(2nd generation or later)



iPhone 3GS  
or later

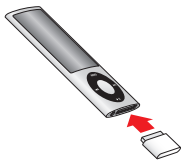
<sup>1</sup> For iPod nano (6th generation), the Nike + iPod Sensor is optional and only required for workouts using the Polar Wearlink® + Heart Rate Transmitter for Nike+.

## Quick Start

Follow these instructions to get started using Nike + iPod right away.

### Step 1: Enable Nike + iPod on your device.

- *iPod nano (5th generation or earlier)*: Attach the Nike + iPod receiver to iPod nano. Nike + iPod appears in the main menu.



- *iPod nano (6th generation)*: Attach the Nike + iPod receiver to iPod nano. Tap Fitness.

**Note:** iPod nano (6th generation) can optionally track your workouts without using the Nike + iPod receiver and sensor. For more information, see the *iPod nano User Guide* that came with the device.

- *iPhone and iPod touch*: Choose Settings > Nike + iPod and set it to On. A Nike + iPod icon appears on the Home screen.

**Note:** iPhone 3GS or later and iPod touch have an internal receiver; no external receiver is required.

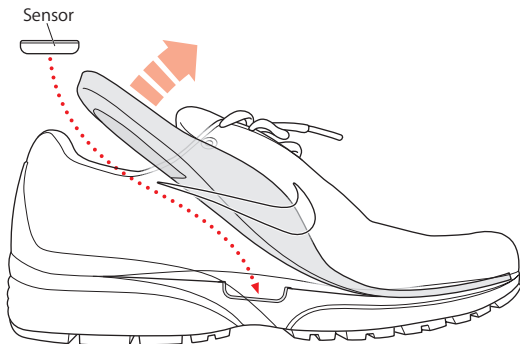
### Step 2: Make sure you have the latest iPod and iTunes software.

- 1 Download and install the latest iTunes software to your computer from [www.apple.com/itunes](http://www.apple.com/itunes).

- 2 Connect the device to your computer, then select it in the iTunes sidebar and click Summary.
- 3 If iTunes indicates that your device needs an update, click Update and follow the onscreen instructions.

**Step 3: Insert the Nike + iPod Sensor in your Nike+ ready shoe.**

- Lift the insole of the left shoe, remove the foam insert from the pocket underneath, and replace it with the sensor, flat side up.



You can leave the sensor in your shoe when you aren't working out, but if you plan to wear your shoes for a long time without working out, replace the sensor with the foam insert to save battery life.

The battery in the sensor is not replaceable or rechargeable, and has a life of over 1000 hours of active use. Battery life varies, depending on use and other factors.

## Step 4: Choose a type of workout.

To choose	Do this
An open-ended workout	<i>iPod nano (5th generation or earlier):</i> Choose Nike + iPod > Nike + iPod > Basic. <i>iPod nano (6th generation):</i> Choose Fitness > Run > Basic. <i>iPhone and iPod touch:</i> Choose Nike + iPod > Basic.
A workout with a time goal	<i>iPod nano (5th generation or earlier):</i> Choose Nike + iPod > Nike + iPod > Time. <i>iPod nano (6th generation):</i> Choose Fitness > Run > Time. <i>iPhone and iPod touch:</i> Choose Nike + iPod > Time.
A workout with a distance goal	<i>iPod nano (5th generation or earlier):</i> Choose Nike + iPod > Nike + iPod > Distance. <i>iPod nano (6th generation):</i> Choose Fitness > Run > Distance. <i>iPhone and iPod touch:</i> Choose Nike + iPod > Distance.
A workout with a calorie-burning goal	<i>iPod nano (5th generation or earlier):</i> Choose Nike + iPod > Settings > Weight and enter your weight. Then press the Menu button and choose Nike + iPod > Nike + iPod > Calorie. <i>iPod nano (6th generation):</i> Choose Settings > Fitness > Weight and enter your weight. Choose Fitness > Run > Calorie. <i>iPhone and iPod touch:</i> Choose Settings > Nike + iPod > Weight and enter your weight. Then press the Home button and choose Nike + iPod > Calorie. <b>Note:</b> You need to enter your weight only the first time you start a calorie-burning workout.

### Step 5: Choose music for your workout.

To play	Do this
A Nike+ Workout mix	Choose the mix (see page 22).
The currently playing song	Choose Now Playing.
A Genius mix	Choose Genius Mixes (iPod nano 6th generation).
Songs from a playlist	Choose Playlists and then choose a playlist.
A podcast	Choose Podcasts (iPod nano 6th generation).
An audiobook	Choose Audiobooks (iPod nano 6th generation).
Songs in random order	Choose Shuffle Songs.
A radio station	Choose Radio. (iPod nano 6th generation).
No music	Choose None.

### Step 6: Start your workout.

You next walk or run a few steps to activate your sensor. When your device detects and links to the sensor, you're ready to start the workout.

- *iPod nano (5th generation or earlier)*: Press the Center button and begin walking or running.
- *iPod nano (6th generation)*: Tap Start Workout and begin walking or running.
- *iPhone and iPod touch*: Tap Play and begin walking or running.

### Step 7: Monitor your progress.

Nike + iPod automatically displays your workout status on the screen, similar to the following illustration. (Depending on your device type, the screen may appear slightly different.)





iPod nano  
(6th generation)



iPhone3GS or later,  
and iPod touch

Nike + iPod gives you spoken feedback on your progress during your workout (see “Getting Spoken Feedback” on page 15). You can also get feedback whenever you want it.

**To get spoken feedback manually:**

- *iPod nano (5th generation or earlier):* Press the Center button at any time during your workout.
- *iPod nano (6th generation):* Press the Sleep/Wake button at any time during your workout.
- *iPhone and iPod touch:* Press the Home button at any time during your workout.

**Note:** iPhone and iPod touch must be locked to get spoken feedback manually (see “Getting Spoken Feedback” on page 15).

### **Step 8: End your workout.**

You can end your workout at any time. If you continue working out after you reach your time, distance, or calorie goal, your progress continues to be monitored.

#### **To end your workout:**

- *iPod nano (5th generation or earlier):* Press the Play/Pause button (▶||) to pause your workout. Then press the Menu button and choose End Workout.
- *iPod nano (6th generation):* Tap the screen to display the Pause button, then tap Pause. Tap End Workout. If the screen is off, press the Sleep/Wake button.

**Note:** To quickly pause or resume your workout on an iPod nano (6th generation), double-click the Sleep/Wake button.

- *iPhone and iPod touch:* Tap End Workout. If iPhone or iPod touch is locked, press the Home button and tap Pause. Then drag the slider and tap End Workout.

### **Step 9: Track your progress at [nikeplus.com](http://nikeplus.com).**

At [nikeplus.com](http://nikeplus.com) you can track your progress over time, view a record of all of your past workouts, set and monitor goals, and compare your results with others. You can even compete with other Nike + iPod users in online workout challenges.

If you have an iPhone or iPod touch, you can send your workout data wirelessly to the Nike website. If you have an iPod nano, you can send your workout data from your computer to [nikeplus.com](http://nikeplus.com).

It's recommended that you first create a [nikeplus.com](http://nikeplus.com) account before you upload your workout data. Follow the instructions on the [nikeplus.com](http://nikeplus.com) website to sign up for a free account.

**To send your workout data wirelessly to nikeplus.com from your iPhone or iPod touch:**

- 1 Make sure your device is connected to the Internet, and then choose Nike + iPod. When you have a workout that hasn't been synced with your nikeplus.com account, a small red dot appears on the History button.
- 2 Tap the History button to view your workouts.
- 3 Tap the "Send to Nike+" button to send your workout data to nikeplus.com. You can do it later if you don't want to do it now.
- 4 Enter your email address and nikeplus.com account password and then tap "Login to Nike+."

After you log in, your workouts are sent to your nikeplus.com account.

If you don't have a nikeplus.com account, tap "Join Nike+" and follow the instructions for creating an account.

The nikeplus.com website opens with a graph exhibiting your most recent workout.

- 5 Follow the onscreen instructions for accessing your workouts.

**To send your iPod nano workout data from your computer to nikeplus.com:**

- 1 Make sure your computer is connected to the Internet, and then connect iPod nano to your computer.
- 2 Click Send in the dialog that asks if you want to send your workout data to nikeplus.com. You can do it later if you don't want to do it now.
- 3 Click Visit in the dialog that asks if you want to go to nikeplus.com.

The nikeplus.com website opens with a graph showing your most recent workout.

- 4 Click Save Your Runs, then click Sign Me Up and follow the onscreen instructions.

## Using Nike + iPod

Follow these instructions to get the most out of Nike + iPod.

### Calibrating Nike + iPod

The default calibration for Nike + iPod is accurate for many users. You can improve the accuracy by calibrating Nike + iPod to your natural running and walking style. On iPod nano, you can perform a calibration workout over a known distance, or use your latest workout and enter the distance travelled. On iPhone or iPod touch, you can calibrate using your latest completed workout for which you know the distance traveled.

**To calibrate Nike + iPod for running and walking using iPod nano (5th generation or earlier):**

1 Choose Nike + iPod > Settings > Sensor > Calibrate.

2 Choose Run or Walk and enter a distance.

For best results, use a distance of at least one mile. The shortest calibration distance you can enter is one quarter of a mile.

3 Press the Center button.

4 Run or walk the set distance at a steady, natural pace.

5 Press the Menu button and choose Done Calibrating.

A message lets you know if the calibration was successful. If you want to calibrate for both running and walking, repeat steps 1–5.

**Note:** Even after calibrating, the accuracy of the distance measurements may vary depending on gait, running surface, incline, and temperature.

You can also calibrate iPod nano using the workout you just finished. This is useful if you've traveled a known distance that doesn't match the summary distance displayed on your device.

**To calibrate iPod nano (5th generation or earlier) using your latest completed workout:**

- Choose End Workout, press and hold the Center button, then choose Calibrate. Set the correct distance you walked or ran, then press the Center button.

The device senses whether the workout was a walk or run, and correctly uses the new calibration instead of the existing one.

**To calibrate Nike + iPod for running and walking using iPod nano (6th generation):**

- 1 Choose Settings > Fitness > Nike + iPod Sport Kit > Sensor > Calibrate.
- 2 Choose Walk Calibration or Run Calibration, then select a distance and tap Done.

For best results, use a distance of at least one mile. The shortest calibration distance you can enter is one quarter of a mile.

- 3 Choose music to accompany your calibration workout.
- 4 Run or walk the set distance at a steady, natural pace.
- 5 Press the Sleep/Wake button if the screen is off, tap the screen to display the Pause button, then tap Stop.

A message lets you know if the calibration was successful. If you want to calibrate for both running and walking, repeat steps 1–5.

**Note:** Even after calibrating, the accuracy of the distance measurements may vary depending on gait, running surface, incline, and temperature.

Using iPhone or iPod touch, you can calibrate Nike + iPod using the workout you just finished. You can only calibrate workouts that are a distance of a quarter mile or more.

### **To calibrate iPhone or iPod touch using your latest completed workout:**

- Tap End Workout, then tap Calibrate. Set the correct distance you ran or walked and tap Done.

The device updates with the new calibration to override the previous one for a walking or running pace.

### **To reset Nike + iPod calibration to the default setting:**

- *iPod nano (5th generation or earlier)*: Choose Nike + iPod > Settings > Sensor > Calibrate > Reset Walk (or Reset Run).
- *iPod nano (6th generation)*: Choose Settings > Fitness > Nike + iPod Sport Kit > Sensor > Calibrate > Reset Walk (or Reset Run) > Reset.
- *iPhone and iPod touch*: Choose Settings > Nike + iPod, then tap Reset Calibration.

## **Setting the Unit of Distance**

You can set Nike + iPod to measure your workouts in either miles or kilometers.

### **To set the unit of distance:**

- *iPod nano (5th generation or earlier)*: Choose Nike + iPod > Settings, and set Distances to Miles or Kilometers.
- *iPod nano (6th generation)*: Choose Settings > Fitness > Distances, then choose Miles or Kilometers.
- *iPhone and iPod touch*: Choose Settings > Nike + iPod > Distances, then choose Miles or Kilometers.

## Entering Your Weight

### To enter your weight:

- *iPod nano (5th generation or earlier)*: Choose Nike + iPod > Settings > Weight, then enter your weight.
  - *iPod nano (6th generation)*: Choose Settings > Fitness > Weight, then enter your weight.
  - *iPhone and iPod touch*: Choose Settings > Nike + iPod > Weight, then enter your weight.
- For better accuracy in calculating calories burned, update your weight if it changes.

## Locking Your Device During a Workout

You can lock iPhone or iPod touch so that its controls can't be accidentally activated during a workout.

### To lock iPhone or iPod touch:

- Press the Sleep/Wake button.

To unlock, press the Sleep/Wake button or the Home button and drag the slider.

## Getting Spoken Feedback

As you work out, Nike + iPod periodically gives spoken feedback on your status. You can choose a female or male voice, or turn off feedback.

### To set the voice type or turn spoken feedback off:

- *iPod nano (5th generation or earlier)*: Choose Nike + iPod > Settings, then set Spoken Feedback to Male, Female, or Off.
- *iPod nano (6th generation)*: Choose Settings > Fitness > Spoken Feedback, then choose Male, Female, or Off.
- *iPhone and iPod touch*: Choose Settings > Nike + iPod > Spoken Feedback, then choose Male, Female, or Off.

When spoken feedback is turned off, you can still get spoken feedback manually.

#### **To get spoken feedback manually:**

- *iPod nano (5th generation or earlier):* Press the Center button at any time during your workout.
- *iPod nano (6th generation):* Press the Sleep/Wake button at any time during your workout.
- *iPhone and iPod touch:* Press the Home button while the device is locked.

On iPod nano, spoken feedback is available in some languages besides English. If you set iPod nano to one of these languages and connect it to your computer (which must be connected to the Internet), iTunes prompts you to download feedback in that language.

- iPod nano (5th generation or earlier) can have only one non-English version of spoken feedback at a time.
- iPhone, iPod touch, and iPod nano (6th generation) automatically support all spoken feedback languages.

### **Using a PowerSong**

Choose a song that motivates you and make it your PowerSong. You can switch quickly to your PowerSong at any time during your workout.

#### **To choose a PowerSong:**

- *iPod nano (5th generation or earlier):* Choose Nike + iPod > Settings > PowerSong, then choose a song.  
iPod nano (5th generation) can also use a playlist as a PowerSong.
- *iPod nano (6th generation):* Choose Settings > Fitness > PowerSong, then choose a song.
- *iPhone and iPod touch:* Choose Settings > Nike + iPod > PowerSong, then choose a song.



### To play your PowerSong:

- *iPod nano (5th generation or earlier)*: Hold down the Center button during a workout. After a short pause, your PowerSong plays.
- *iPod nano (6th generation)*: Press the Sleep/Wake button to wake the screen, then tap the screen to display the PowerSong button and tap PowerSong. When the screen is on, you can also place and hold two fingers on the screen to start the PowerSong.
- *iPhone and iPod touch*: Tap PowerSong on the workout screen. If iPhone or iPod touch is locked, press the Home button, drag the slider to unlock, then tap PowerSong.

### Pausing a Workout

You can pause your workout, temporarily stopping music and data collection, and resume the workout later without losing any data.

#### To pause or resume a workout:

- *iPod nano (5th generation or earlier)*: Press the Play/Pause button (▶||).
- *iPod nano (6th generation)*: Tap the screen to display the Pause button. Tap Pause. Tap Resume to resume your workout. If the iPod nano (6th generation) screen is off, press the Sleep/Wake button to wake it.
- *iPhone and iPod touch*: Tap Pause. If iPhone or iPod touch is locked, first press the Home button once. Tap Play to resume your workout.

## Receiving Calls During a Workout

You can use iPhone to answer calls during your workout. When you receive a call, your workout is automatically paused when you answer.

### To answer a call:

- Tap Answer, or press the mic button if you're wearing the stereo headset. If iPhone is locked, drag the slider to unlock it.

### To silence a call:

- Press the Sleep/Wake button or either volume button. You can still answer the call after silencing it, until it goes to voicemail.

### To decline a call:

- Tap Decline, or hold down the mic button on the headset for about two seconds and then release it. Two low beeps confirm that the call was declined.

You can also press the Sleep/Wake button twice quickly to decline a call. This silences the ringer but the music doesn't resume until the call has gone to voicemail; the workout continues in the background.

### To resume your workout after a call:

- Tap Play.

## Changing Music During a Workout

You can change your music during a workout without losing your workout data. Your workout is paused while the music changes.

### To change music during a workout:

- 1 *iPod nano (5th generation or earlier)*: Press the Menu button and choose Change Music. Your workout pauses.

*iPod nano (6th generation):* Tap the screen to display the Pause button. Tap Pause, then tap Change Music. If the iPod nano (6th generation) screen is off, press the Sleep/Wake button to wake it.

*iPhone and iPod touch:* Tap Pause, then tap Change Music. If the device is locked, first press the Home button and drag the slider to unlock it.

- 2** *iPod nano (5th generation or earlier):* Choose new music. Your workout resumes automatically.

*iPhone, iPod touch, and iPod nano (6th generation):* Choose new music.

## **Sending Workouts to Nikeplus.com Automatically**

You can set iTunes to automatically send your workout data to nikeplus.com over the Internet whenever you connect your iPod nano to your computer.

**To send workouts to nikeplus.com automatically:**

- 1** Make sure your computer is connected to the Internet, and then connect iPod nano to your computer.
- 2** Open iTunes on your computer, click the Nike + iPod tab, then select “Automatically send workout data to nikeplus.com.”
- 3** Click “Visit nikeplus.com” below the checkbox or, if you’ve already set your workout to be sent automatically, click Visit in the dialog that appears.

The nikeplus.com website opens with a graph showing your most recent workout.

- 4** Click Save Your Runs and log in, or register if you haven’t already done so.

See the nikeplus.com website for Nike’s privacy policy and terms and conditions.

## Reviewing Workouts on Your Device

iPod nano, iPhone, or iPod touch saves the date, time, duration, distance, pace, and calories burned for up to your last one thousand workouts.

### To review recent workouts on your device:

- *iPod nano (5th generation or earlier)*: Choose Nike + iPod > History.
- *iPod nano (6th generation)*: Choose Fitness > History at the bottom of the screen.
- *iPhone and iPod touch*: Choose Nike + iPod, then tap History at the bottom of the screen.

iPod nano (5th generation or earlier) provides daily totals of all your workouts: Nike + iPod workouts, pedometer steps, and cardio workouts using Nike + iPod compatible gym equipment.

### To view workouts on iPod nano (5th generation or earlier):

- 1 Choose Daily Totals from the History menu.
- 2 Choose a date and activity.
- 3 Rotate iPod nano (5th generation) to landscape orientation to see a graph of that activity.

### To delete a single workout session:

- *iPod nano (5th generation or earlier)*: Choose Nike + iPod > History. Choose a workout session, press and hold the Center button, then choose Delete.  
You cannot delete individual workouts on iPod nano (6th generation).
- *iPhone and iPod touch*: Choose Nike + iPod and tap History. Tap Edit, choose a workout session, then tap Delete.

On iPhone, iPod touch, and iPod nano (6th generation), you can delete all workout sessions from History by tapping Clear at the top of the History screen.

## Creating Custom Workout Shortcuts

Custom workout shortcuts let you easily choose and repeat a workout. iPod nano (4th generation or later) automatically saves your completed workouts as shortcuts. iPhone and iPod touch also let you create custom workout shortcuts.

### To create a custom workout shortcut on iPhone or iPod touch:

- 1 Choose Nike + iPod, then tap My Workouts at the bottom of the screen.
- 2 Tap Plus (+), then choose the type of workout and the workout goal.
- 3 Choose music, enter a name for the workout, then tap Save.

**Note:** You can create custom workout shortcuts only on iPhone and iPod touch (2nd generation or later).

### To delete a custom workout shortcut on iPhone or iPod touch:

- Choose Nike + iPod, then tap My Workouts. Tap Edit, choose a shortcut, then tap Delete.

### To choose a custom workout shortcut:

- *iPod nano (4th and 5th generation):* Choose Nike + iPod, then choose a shortcut. Shortcuts are named according to the type of workout and music. They can't be deleted.
- *iPod nano (6th generation):* Choose Fitness > Run> , then tap My Workouts. Choose a shortcut. Shortcuts are named according to the type of workout and music. They can't be deleted.
- *iPhone and iPod touch:* Choose Nike + iPod, then tap My Workouts. Shortcuts are listed by the name you specified when you created the workout.

Your most recent custom workout shortcut appears at the top of the list.

## Purchasing Nike+ Workouts

You can purchase and download Nike+ Workouts that feature continuous music mixed with professional coaching. When you purchase a Nike+ Workout, you get a single workout track with music and voiceover, and you also get all the individual songs in the mix. Choose mixes for your level and style of workout.

### To purchase a Nike+ Workout:

- 1 Open iTunes and click iTunes Store on the left side of the window, then type “Nike Sport Music” in the iTunes search field.
- 2 Click the Buy button next to the Nike+ Workout of your choice.
- 3 Follow the onscreen instructions to complete the purchase. The download begins automatically.
- 4 Connect the device to your computer and load the workout onto the device.

**Note:** The iTunes Store is available only to people age 13 or older, in the U.S. and many other countries; for a list of countries, go to [www.apple.com/itunes/download](http://www.apple.com/itunes/download). Terms apply. You must have Internet access (fees may apply) to use the iTunes Store.

## Linking a Nike + iPod Compatible Remote or Heart Rate Monitor

Nike + iPod compatible devices are sold separately from the Nike + iPod Sport Kit and the Nike + iPod Sensor.

You can use a compatible remote to control Nike + iPod wirelessly while you work out.

iPod nano (5th generation or later) also supports Nike + iPod compatible heart rate monitors.

**Note:** You must have the iPod + Nike receiver attached to your iPod nano (6th generation) to use a heart rate monitor or remote.

Before using one of these devices for the first time, you must link it to your iPod nano receiver, iPhone, or iPod touch.

**To link to a Nike + iPod compatible remote (sold separately):**

- *iPod nano (5th generation or earlier)*: Connect your Nike + iPod receiver to iPod nano, choose Nike + iPod > Settings > Remote > Link, then follow the onscreen instructions.
- *iPod nano (6th generation)*: Choose Settings > Fitness > Nike + iPod Sport Kit > Remote. Turn on the Remote option and tap Link.
- *iPhone and iPod touch*: Choose Settings > Nike + iPod > Remote, then follow the onscreen instructions.

**To link to a Nike + iPod compatible heart rate monitor (sold separately):**

- *iPod nano (5th generation)*: Connect your Nike + iPod receiver to iPod nano, choose Nike + iPod > Settings > Heart Rate Monitor > Link, then follow the onscreen instructions.
- *iPod nano (6th generation)*: Choose Settings > Fitness > Nike + iPod Sport Kit > Heart Rate Monitor > Link, then follow the onscreen instructions.

**To unlink a device:**

- *iPod nano (5th generation or earlier)*: Choose Nike + iPod > Settings > Remote (or Heart Rate Monitor) > Unlink, then follow the onscreen instructions.
- *iPod nano (6th generation)*: Choose Settings > Fitness > Nike + iPod Sport Kit > Remote (or Heart Rate Monitor), then tap Unlink.
- *iPhone and iPod touch*: Choose Settings > Nike + iPod > Remote, then tap Unlink.

You can turn the functions of a Nike + iPod compatible remote on or off without unlinking the device.

**To turn remote functionality on or off:**

- *iPod nano (5th generation or earlier):* Choose Nike + iPod > Settings > Remote, then set Remote to On or Off.
- *iPod nano (6th generation):* Choose Settings > Fitness > Nike + iPod Sport Kit > Remote, then set Remote to On or Off.
- *iPhone and iPod touch:* Choose Settings > Nike + iPod > Remote, then link or unlink the remote.

### **Working Out with iPod nano (6th Generation) and a Heart Rate Monitor**

If you have iPod nano (6th generation) and a compatible Nike + iPod heart rate monitor (purchased separately), iPod nano can record and display your heart rate as you work out. You can also specify a range or “zone” of the maximum and minimum heart rates that you want to maintain during a workout and track how well you maintain your heart rate within that zone as you exercise. As you work out, iPod nano displays your current heart rate and an upward- or downward-pointing arrow appears when you need to increase or decrease your activity. You can use a heart rate monitor while doing any of the standard workouts.

You can also monitor your heart rate as you participate in activities besides running or walking. For example, you can use iPod nano and a heart rate monitor as you participate in sports activities such as basketball, aerobics, circuit training, golf, hiking, soccer, and more.

When your workout is done, you can transfer your heart rate information to your [nikeplus.com](http://nikeplus.com) account, where you can review it.

As you set up a workout, you can set a zone of maximum and minimum heart rates that you want to maintain when you select a workout. You must first turn on the zone workout feature.



### **To turn zone workouts on or off:**

- Tap Settings > Fitness > Nike + iPod Sport Kit, then tap the On/Off button in Zone Workout.

When you turn on zone workouts and select a workout, options appear for setting a heart rate zone. As you work out, heart rate information is recorded and displayed during any of the workout types.

iPod nano (6th generation) also provides a heart rate workout. To perform a heart rate workout, you specify the heart rate zone you want to maintain, choose the activity type that you'll be doing, and then enjoy a good workout. All your heart rate information is recorded automatically. When you do a heart rate workout, you don't need a sensor in your shoe to record motion.

### **To start a heart rate workout:**

- 1 Tap Fitness > Run > Heart Rate.
- 2 Set the heart rate zone you want.
- 3 Choose an activity and tap Done.
- 4 Choose the workout music you want.
- 5 Tap Start Workout and begin your workout.
- 6 When done, press the Sleep/Wake button to wake the screen, tap the screen to display the Pause button, tap Pause. Tap End Workout to finish your heart rate workout.

Once you complete a heart rate workout, you can transfer the information to your [nikeplus.com](http://nikeplus.com) account just as you do with your other workouts.

## Linking to Another Sensor

Once your device links to a specific sensor, it's set to link with that sensor only. If you use a different sensor, you must set the device to link to the other sensor. You may want to do this, for example, if there's more than one person in your family with a sensor and Nike+ ready shoes.

### To link to another sensor:

- 1 *iPod nano*: Connect the receiver to iPod.
- 2 Put on the shoes with the new sensor, and make sure there's no other Nike + iPod Sensor nearby.

Walk around to activate the sensor so that your receiver can detect it.

- 3 Link the sensor to your device:
  - *iPod nano (5th generation or earlier)*: Choose Nike + iPod > Settings > Sensor > Link, then follow the onscreen instructions. A message indicates iPod is now linked to the new sensor.
  - *iPod nano (6th generation)*: Choose Settings > Fitness > Nike + iPod Sport Kit > Sensor, tap Link, then tap the screen while walking or running to relink the device to the different sensor.
  - *iPhone and iPod touch*: Choose Settings > Nike + iPod > Sensor, tap Link New, then follow the onscreen instructions.

**Note:** If you link to a previously linked sensor, Nike + iPod detects your calibration settings. You don't need to recalibrate.

If you connect an iPod receiver to a different iPod and use it with the same sensor, you don't need to relink or recalibrate. The receiver stores your settings, your workout history, and your workout shortcuts. You don't need to relink or recalibrate.

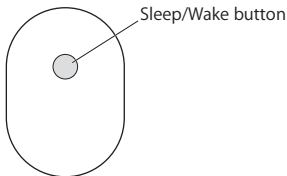
## Putting the Nike + iPod Sensor to Sleep

The sensor is awake and on by default. If you want to store the sensor for a long period of time or stop it from transmitting, you can put it to sleep.

**Important:** To comply with applicable government regulations, put the sensor to sleep before taking it on an aircraft.

### To put the sensor to sleep:

- Use a pen or a paper clip to hold down the Sleep/Wake button for three seconds.



### To wake the sensor:

- Use a pen or a paper clip to press the Sleep/Wake button.

## Important Safety Information

**WARNING:** Failure to follow these safety instructions could result in injury or damage.

**Exercising** Before starting any exercise program, you should have a complete physical examination by your physician. Do a warmup or stretching exercise before beginning any workout. Be careful and attentive while exercising. Slow down, if necessary, before adjusting your device while running. Stop exercising immediately if you feel pain, or feel faint, dizzy, exhausted, or short of breath. By exercising, you assume the risks inherent in physical exercise, including any injury that may result from such activity.

Do not use the receiver, iPhone, or iPod in or near water or wet locations.

**Choking hazard** The receiver and sensor are potential choking hazards. Keep them away from children under three years of age.

**Avoid hearing damage** Permanent hearing loss may occur if earphones are used at high volume. Set the volume to a safe level. You can adapt over time to a higher volume of sound that may sound normal but can be damaging to your hearing. If you experience ringing in your ears or muffled speech, stop listening and have your hearing checked. The louder the volume, the less time is required before your hearing could be affected. Hearing experts suggest that to protect your hearing:

- Limit the amount of time you use the earphones at high volume.
- Avoid turning up the volume to block out noisy surroundings.
- Turn down the volume if you can't hear people speaking near you.

**Disassembling the sensor** Do not attempt to open the sensor, disassemble it, or remove the battery. No user-serviceable parts are inside.

## Learning More, Service, and Support

For	Do this
Answers to frequently asked questions about Nike + iPod	Go to <a href="http://www.apple.com/support/nikeplus">www.apple.com/support/nikeplus</a> .
Service and support for the Nike + iPod Sensor and Receiver	Go to <a href="http://www.apple.com/support/nikeplus">www.apple.com/support/nikeplus</a> .
Service and support for Nike+ ready shoes or the <a href="http://nikeplus.com">nikeplus.com</a> website	Go to <a href="http://www.nikeplus.com">www.nikeplus.com</a> .
Information about using iTunes	Open iTunes and choose Help > iTunes Help.
Information about using iPod nano or iPod touch	Go to <a href="http://www.apple.com/support/ipod">www.apple.com/support/ipod</a> .
Information about using iPhone	Go to <a href="http://www.apple.com/support/iphone">www.apple.com/support/iphone</a> .

# 目录

- 31 您的私人体育锻炼助理
- 32 快速入门
- 39 使用 Nike + iPod
  - 39 校准 Nike + iPod
  - 41 设定距离单位
  - 42 输入体重
  - 42 体育锻炼过程中锁定设备
  - 42 获得语音反馈
  - 43 使用 PowerSong
  - 44 暂停体育锻炼
  - 45 体育锻炼过程中接听电话
  - 45 体育锻炼过程中更改音乐
  - 46 自动将体育锻炼数据发送到 Nikeplus.com
  - 47 在设备上查阅体育锻炼数据
  - 48 创建自定义体育锻炼的快捷方式
  - 49 购买 Nike+ Workouts 音乐
  - 49 链接 Nike + iPod 兼容的遥控器或心率监视器
  - 51 使用 iPod nano (第 6 代) 和心率监视器进行体育锻炼
  - 53 链接到另一个感应器
  - 54 将 Nike + iPod 感应器置入睡眠状态
- 55 重要安全信息
- 56 了解更多信息及服务与支持

# 欢迎使用 Nike + iPod

## 您的私人体育锻炼助理

Nike + iPod 是体育锻炼伙伴并兼教练于一身。选择您想要的体育锻炼类型：无目标、距离、时间或卡路里消耗，选取音乐以激发您的动力，然后通过语音或屏幕反馈跟踪路途上每一步的进度。将您的体育锻炼数据上传到 [nikeplus.com](http://nikeplus.com)，您可以在该站点设定目标并监视从一次体育锻炼到另一次体育锻炼的改进。加入世界上最大的网上跑步社区，参加全球跑步者挑战赛。

iPhone (3GS 或新款机型)、所有 iPod nano 机型<sup>1</sup>以及 iPod touch (第 2 代或新款机型) 都支持 Nike + iPod。



iPod nano  
(所有机型)



iPod touch  
(第 2 代或新款机型)



iPhone 3GS  
或新款机型

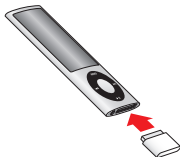
<sup>1</sup> 对于 iPod nano (第 6 代)，Nike + iPod 感应器是可选配件，仅在使用 Nike+ 配套的 Polar Wearlink® + 心率传送器进行体育锻炼时才需要。

## 快速入门

请按照这些说明，立即开始使用 Nike + iPod。

### 步骤 1：在设备上启用 Nike + iPod。

- iPod nano（第 5 代或旧款机型）：将 Nike + iPod 接收器连接到 iPod nano。“Nike + iPod”会出现在主菜单中。



- iPod nano（第 6 代）：将 Nike + iPod 接收器连接到 iPod nano。轻按“健身”。
- 【注】**iPod nano（第 6 代）可以选择性地跟踪您的体育锻炼，而无需使用 Nike + iPod 接收器和感应器。有关更多信息，请参阅设备附带的《iPod nano 使用手册》。
- iPhone 和 iPod touch：选取“设置” > “Nike + iPod”并它将设定为“打开”。主屏幕上会出现一个 Nike + iPod 图标。

**【注】**iPhone 3GS 或新款机型以及 iPod touch 配有内置接收器，不需要外部接收器。

### 步骤 2：请确定您安装了最新的 iPod 和 iTunes 软件。

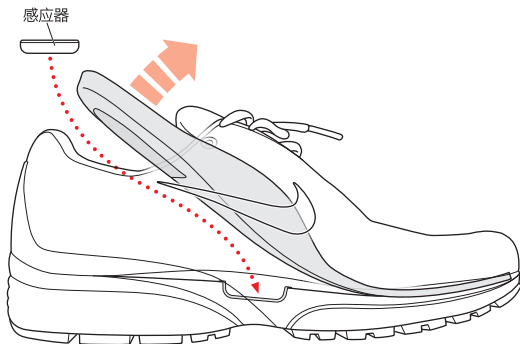
- 1 从 [www.apple.com.cn/itunes](http://www.apple.com.cn/itunes) 下载最新的 iTunes 软件并安装到电脑中。



- 2 将设备连接到电脑上，然后在 iTunes 边栏中选择它并点击“摘要”。
- 3 如果 iTunes 指示您的设备需要更新，请点击“更新”，然后按照屏幕指示进行操作。

**步骤 3: 将 Nike + iPod 感应器插入 Nike+ 运动鞋中。**

- 抬起左鞋鞋垫，取出下面凹槽中的泡沫塞，换上感应器，平的一面朝上。



您可以在没有进行体育锻炼时，将感应器一直放在鞋子里，但如果您打算长时间穿运动鞋而不进行体育锻炼，请用泡沫塞换下感应器以延长电池寿命。

感应器中的电池不可更换也不可充电，使用寿命超过 1000 个工作小时。取决于使用情况及其他因素，电池寿命可能有所差异。

#### 步骤 4: 选取一种体育锻炼类型。

##### 若要选取

##### 请这样操作

##### 开放式体育锻炼

iPod nano (第 5 代或旧款机型) : 选取 “Nike + iPod” > “Nike + iPod” > “基本”。

iPod nano (第 6 代) : 选取 “健身” > “跑步” > “基本”。

iPhone 和 iPod touch: 选取 “Nike + iPod” > “基本”。

##### 有时间目标的体育锻炼

iPod nano (第 5 代或旧款机型) : 选取 “Nike + iPod” > “Nike + iPod” > “时间”。

iPod nano (第 6 代) : 选取 “健身” > “跑步” > “时间”。

iPhone 和 iPod touch: 选取 “Nike + iPod” > “时间”。

##### 有距离目标的体育锻炼

iPod nano (第 5 代或旧款机型) : 选取 “Nike + iPod” > “Nike + iPod” > “距离”。

iPod nano (第 6 代) : 选取 “健身” > “跑步” > “距离”。

iPhone 和 iPod touch: 选取 “Nike + iPod” > “距离”。

##### 有卡路里消耗目标的体育锻炼

iPod nano (第 5 代或旧款机型) : 选取 “Nike + iPod” > “设置” > “体重”，输入您的体重。然后按下菜单按钮 (MENU)，选取 “Nike + iPod” > “Nike + iPod” > “卡路里”。

iPod nano (第 6 代) : 选取 “设置” > “健身” > “体重”，然后输入您的体重。选取 “健身” > “跑步” > “卡路里”。

iPhone 和 iPod touch: 选取 “设置” > “Nike + iPod” > “体重”，然后输入您的体重。然后按下主屏幕按钮并选取 “Nike + iPod” > “卡路里”。

**【注】**您只需要在第一次进行有卡路里消耗目标的体育锻炼时输入您的体重。

## 步骤 5: 选取体育锻炼时要播放的音乐。

若要播放	请这样操作
Nike+ Workout 混音	选取该混音 (请参阅第 49 页)。
当前正在播放的歌曲	选取“正在播放”。
Genius 混曲	选取“Genius 混曲” (iPod nano 第 6 代)。
播放列表中的歌曲	选取“播放列表”，然后选取一个播放列表。
Podcast	选取“Podcast” (iPod nano 第 6 代)。
有声读物	选取“有声读物” (iPod nano 第 6 代)。
随机顺序的歌曲	选取“随机播放歌曲”。
广播电台	选取“收音机”。(iPod nano 第 6 代)。
无音乐	选取“无”。

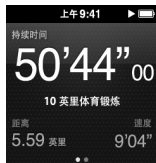
## 步骤 6: 开始体育锻炼。

接下来，走几步或跑几步就可以激活感应器。当您的设备检测到感应器并与其链接时，您就可以开始体育锻炼了。

- iPod nano (第 5 代或旧款机型)：按下中央按钮，然后开始步行或跑步。
- iPod nano (第 6 代)：轻按“开始体育锻炼”并开始步行或跑步。
- iPhone 和 iPod touch：轻按“播放”，然后开始步行或跑步。

## 步骤 7: 查看进度。

Nike + iPod 会自动在屏幕上显示您的体育锻炼状态，类似于如下插图。(取决于设备类型，屏幕上显示的内容可能稍有不同。)



iPod nano  
(第 6 代)



iPhone 3GS 或新款机型  
以及 iPod touch

Nike + iPod 会在体育锻炼过程中给您语音反馈，报告您的进度信息（请参阅第 42 页“获得语音反馈”）。您也可以随时获得反馈。

若要手动获得语音反馈：

- iPod nano（第 5 代或旧款机型）：在体育锻炼过程中，随时按下中央按钮即可。
- iPod nano（第 6 代）：在体育锻炼过程中，随时按下睡眠/唤醒按钮即可。
- iPhone 和 iPod touch：在体育锻炼过程中，随时按下主屏幕按钮即可。

**【注】** 您必须锁定 iPhone 和 iPod touch 才能手动获得语音反馈（请参阅第 42 页“获得语音反馈”）。

### 步骤 8: 结束体育锻炼。

您任何时候都可以结束体育锻炼。如果您在达到时间目标、距离目标或卡路里目标后继续进行体育锻炼，则会继续监视您的进度。

#### 若要结束体育锻炼：

- iPod nano (第 5 代或旧款机型)：按下播放/暂停按钮 (▶||) 以暂停体育锻炼。然后按下菜单按钮 (MENU) 并选取“结束体育锻炼”。
- iPod nano (第 6 代)：轻按屏幕以显示“暂停”按钮，然后轻按“暂停”。轻按“结束体育锻炼”。如果屏幕已关闭，请按下睡眠/唤醒按钮。

**【注】**若要在 iPod nano (第 6 代) 上快速暂停或继续体育锻炼，请连按睡眠/唤醒按钮。

- iPhone 和 iPod touch：轻按“结束体育锻炼”。如果 iPhone 或 iPod touch 已锁定，请按按下主屏幕按钮并轻按“暂停”。再拖移滑块并轻按“结束体育锻炼”。

### 步骤 9: 将您的进度记录在 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 上。

在 [nikeplus.com](http://nikeplus.com)，您可以按时间来追踪您的进度，查看您过去的所有体育锻炼的记录，设定并监视目标以及将您的结果与他人进行对比。您甚至可以在网上体育锻炼挑战赛中与其他 Nike + iPod 用户角逐一番。

如果有 iPhone 或 iPod touch，您可以将体育锻炼数据以无线方式发送到 Nike 网站。如果有 iPod nano，您可以将体育锻炼从电脑发送到 [nikeplus.com](http://nikeplus.com)。

建议您先创建 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 帐户，然后再上传体育锻炼数据。请按照 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 网站上的指示来注册免费帐户。

若要以无线方式将体育锻炼数据从 iPhone 或 iPod touch 发送到 nikeplus.com:

- 1 确定设备已接入互联网，然后选取“Nike + iPod”。
- 如果有体育锻炼数据尚未同步到 nikeplus.com 帐户，则“历史记录”按钮上会出现一个红色的小圆点。
- 2 轻按“历史记录”按钮可查看体育锻炼数据。
- 3 轻按“发送到 Nike+”按钮可将体育锻炼数据发送到 nikeplus.com。如果不想现在发送，您可以以后发送。
- 4 输入您的电子邮件地址以及 nikeplus.com 帐户密码，然后点按“登录 Nike +”。
- 在登录后，体育锻炼数据会被发送到 nikeplus.com 帐户。
- 如果您没有 nikeplus.com 帐户，请轻按“加入 Nike+”并遵循相关指示来创建帐户。
- nikeplus.com 网站会打开，同时您最近的体育锻炼数据会以图形展示在页面上。
- 5 请遵循屏幕指示来访问体育锻炼数据。

若要将 iPod nano 体育锻炼数据从电脑发送到 nikeplus.com:

- 1 确定您的电脑已连接到互联网，然后将 iPod nano 连接到电脑上。
- 2 在询问您是否想要将体育锻炼数据发送到 nikeplus.com 的对话框中，点按“发送”。如果您不想现在发送，您可以以后发送。
- 3 在询问您是否想要访问 nikeplus.com 的对话框中，点按“访问”。
- nikeplus.com 网站会打开，同时您最近的体育锻炼会以图形显示在页面上。
- 4 点按“Save Your Runs”（存储您的跑步），然后点按“Sign Me Up”（注册）并按照屏幕指示进行操作。

## 使用 Nike + iPod

请按照这些说明，充分使用 Nike + iPod 的功能。

### 校准 Nike + iPod

对于大多数用户而言，Nike + iPod 的默认校准是准确的。您可以通过校准 Nike + iPod 以符合自然的跑步和步行方式来提高准确度。在 iPod nano 上，您可以根据一段已知距离来进行体育锻炼校准，或者也可以使用最近的一次体育锻炼记录，并输入行进的距离。在 iPhone 或 iPod touch 上，您可以用最近一次完成的体育锻炼进行校准，当然您需要知道当时行进的距离。

**若要使用 iPod nano（第 5 代或旧款机型）来针对跑步和步行校准 Nike + iPod：**

1 选取“Nike + iPod” > “设置” > “感应器” > “校准”。

2 选取“跑步”或“步行”并输入一段距离。

为获得最佳效果，距离应至少为一英里。您可以输入的最短校准距离为四分之一英里。

3 按下中央按钮。

4 以相同的、自然的步速跑完或走完所设定的距离。

5 按下菜单按钮 (MENU) 并选取“完成校准”。

会有一则信息告诉您校准是否成功。如果您想要校准跑步和步行，请重复步骤 1 到 5。

**【注】**即使在校准之后，距离测量的准确度会因步法、路面、坡度和温度的不同而异。

您也可以使用刚完成的体育锻炼来校准 iPod nano。当您已经行进了一段已知的距离，但该距离与设备上显示的累计距离不相符时，这就很有用。

**若要使用最近完成的体育锻炼来校准 iPod nano（第 5 代或旧款机型）：**

- 选取“结束体育锻炼”，按住中央按钮，然后选取“校准”。设定您步行或跑步的正确距离，然后按下中央按钮。

设备会感应到体育锻炼是步行还是跑步，并正确地使用新校准（而非现有校准）。

**若要使用 iPod nano 来针对跑步和步行校准 Nike + iPod（第 6 代）：**

- 1 选取“设置” > “健身” > “Nike + iPod 运动套件” > “感应器” > “校准”。
- 2 选取“步行校准”或“跑步校准”，然后选择一段距离并轻按“完成”。  
为获得最佳效果，距离应至少为一英里。您可以输入的最短校准距离为四分之一英里。
- 3 选取校准体育锻炼时播放的伴奏音乐。
- 4 以相同的、自然的步速跑完或走完所设定的距离。
- 5 如果屏幕已关闭，请按下睡眠/唤醒按钮，轻按屏幕以显示“暂停”按钮，然后轻按“停止”。  
会有一则信息告诉您校准是否成功。如果您想要校准跑步和步行，请重复步骤 1 到 5。

**【注】**即使在校准之后，距离测量的准确度会因步法、路面、坡度和温度的不同而异。

使用 iPhone 或 iPod touch，您也可以使用刚完成的体育锻炼来校准 Nike + iPod。您只能用锻炼距离为四分之一英里或以上的体育锻炼来进行校准。



若要使用刚完成的体育锻炼来校准 iPhone 或 iPod touch:

- 轻按“结束体育锻炼”，然后轻按“校准”。设定步行或跑步的正确距离，然后轻按“完成”。设备会使用新的校准进行更新，覆盖以前的步行或跑步速度。

若要将 Nike + iPod 校准还原为默认设置:

- iPod nano (第 5 代或旧款机型): 选取“Nike + iPod” > “设置” > “感应器” > “校准” > “还原步行” (或“还原跑步”)。
- iPod nano (第 6 代): 选取“设置” > “健身” > “Nike + iPod 运动套件” > “感应器” > “校准” > “还原步行” (或“还原跑步”) > “还原”。
- iPhone 和 iPod touch: 选取“设置” > “Nike + iPod”，然后轻按“还原校准”。

## 设定距离单位

您可以设定 Nike + iPod 以英里或公里为单位来测量体育锻炼的距离。

若要设定距离单位:

- iPod nano (第 5 代或旧款机型): 选取“Nike + iPod” > “设置”，然后将“距离”设定为“英里”或“公里”。
- iPod nano (第 6 代): 选取“设置” > “健身” > “距离”，然后选取“英里”或“公里”。
- iPhone 和 iPod touch: 选取“设置” > “Nike + iPod” > “距离”，然后选取“英里”或“公里”。

## 输入体重

若要输入体重：

- iPod nano (第 5 代或旧款机型)：选取“Nike + iPod” > “设置” > “体重”，然后输入体重。
- iPod nano (第 6 代)：选取“设置” > “健身” > “体重”，然后输入您的体重。
- iPhone 和 iPod touch：选取“设置” > “Nike + iPod” > “体重”，然后输入体重。

为了较准确地计算消耗的卡路里，如果您的体重有变化，请更新体重信息。

## 体育锻炼过程中锁定设备

您可以锁定 iPhone 或 iPod touch 以免在体育锻炼过程中意外激活它的控制。

若要锁定 iPhone 或 iPod touch：

- 按下睡眠/唤醒按钮。

若要解锁，请按下睡眠/唤醒按钮或主屏幕按钮，然后拖移滑块。

## 获得语音反馈

随着您进行体育锻炼，Nike + iPod 定时提供语音反馈报告您的状态。您可以选取女嗓音或男嗓音，或者关闭反馈。

若要设定语音类型或关闭语音反馈：

- iPod nano (第 5 代或旧款机型)：选取“Nike + iPod” > “设置”，然后将“语音反馈”设定为“男”、“女”或“关闭”。
- iPod nano (第 6 代)：选取“设置” > “健身” > “语音反馈”，然后选取“男声”、“女声”或“关闭”。
- iPhone 和 iPod touch：选取“设置” > “Nike + iPod” > “语音反馈”，然后选取“男”、“女”或“关闭”。

语音反馈被关闭时，您仍可以手动获得语音反馈。

#### 若要手动获得语音反馈：

- iPod nano（第 5 代或旧款机型）：在体育锻炼过程中，随时按下中央按钮即可。
- iPod nano（第 6 代）：在体育锻炼过程中，随时按下睡眠/唤醒按钮即可。
- iPhone 和 iPod touch：当设备被锁定时，按下主屏幕按钮。

在 iPod nano 上，除了英语之外，还有某些其他语言的语音反馈。如果您将 iPod nano 设定为使用这些语言中的一种，并将它连接到电脑（电脑必须已接入互联网），则 iTunes 会提示您下载以该语言撰写的反馈。

- iPod nano（第 5 代或旧款机型）一次只能具有一项非英语版本的语音反馈。
- iPhone、iPod touch 和 iPod nano（第 6 代）会自动支持所有语音反馈语言。

## 使用 PowerSong

选取一首能激发您动力的歌曲并将其作为您的 PowerSong。您可以在体育锻炼的过程中随时快速切换到 PowerSong。

#### 若要选取 PowerSong：

- iPod nano（第 5 代或旧款机型）：选取“Nike + iPod” > “设置” > “PowerSong”，然后选取一首歌曲。  
iPod nano（第五代）还可以将一个播放列表作为 PowerSong。
- iPod nano（第 6 代）：选取“设置” > “健身” > “PowerSong”，然后选取一首歌曲。
- iPhone 和 iPod touch：选取“设置” > “Nike + iPod” > “PowerSong”，然后选取一首歌曲。

### 若要播放 PowerSong:

- iPod nano (第 5 代或旧款机型): 在体育锻炼过程中按住中央按钮。短暂停顿后, 就会播放您的 PowerSong。
- iPod nano (第 6 代): 按下睡眠/唤醒按钮以激活屏幕, 轻按屏幕以显示“PowerSong”按钮, 然后轻按“PowerSong”。如果屏幕已打开, 您也可以用两个手指按住屏幕以开始播放 PowerSong。
- iPhone 和 iPod touch: 在体育锻炼屏幕上轻按“PowerSong”。如果 iPhone 或 iPod touch 已锁定, 请按下主屏幕按钮, 将滑块拖到解锁位置, 然后轻按“PowerSong”。

### 暂停体育锻炼

您可以暂停体育锻炼、暂时停止音乐播放和数据收集, 稍后再继续体育锻炼而不会丢失体育锻炼数据。

### 若要暂停或继续体育锻炼:

- iPod nano (第 5 代或旧款机型): 按下播放/暂停按钮 (▶||)。
- iPod nano (第 6 代): 轻按屏幕以显示“暂停”按钮。轻按“暂停”。轻按“继续”以继续体育锻炼。如果 iPod nano (第 6 代) 屏幕已关闭, 请按下睡眠/唤醒按钮以唤醒它。
- iPhone 和 iPod touch: 轻按“暂停”。如果 iPhone 或 iPod touch 已锁定, 请先按下主屏幕按钮一次。轻按“播放”以继续体育锻炼。

## 体育锻炼过程中接听电话

在体育锻炼过程中，您可以使用 iPhone 来接听电话。当您收到呼叫时，您的体育锻炼会在您接听时自动暂停。

### 若要接听电话：

- 轻按“接听”，或者按下麦克风按钮（如果您戴着立体声耳机的话）。如果 iPhone 已锁定，请拖移滑块来将其解锁。

### 若要使来电静音：

- 请按下睡眠/唤醒按钮或者任何一个音量按钮。将来电静音后，您仍可以接听它，直到它前往语音信箱。

### 若要拒绝来电：

- 轻按“拒绝”，或者按住耳机上的麦克风按钮大约两秒钟，然后松开它。两声低的嘟嘟声确认已拒绝了该来电。

您也可以快速按下睡眠/唤醒按钮两次以拒绝来电。这会将响铃静音，但直到来电已前往语音信箱后，音乐才会继续播放；体育锻炼会在后台继续进行。

### 若要在通话结束后继续体育锻炼：

- 轻按“播放”。

## 体育锻炼过程中更改音乐

您可以在体育锻炼过程中更改音乐，而不会丢失体育锻炼数据。当音乐改变时，您的体育锻炼会被暂停。

### 若要在体育锻炼过程中更改音乐：

- 1 iPod nano（第 5 代或旧款机型）：按下菜单按钮 (MENU) 并选取“音乐”。您的体育锻炼会暂停。

iPod nano (第 6 代)：轻按屏幕以显示“暂停”按钮。轻按“暂停”，然后轻按“更改音乐”。如果 iPod nano (第 6 代) 屏幕已关闭，请按入睡/唤醒按钮以唤醒它。

iPhone 和 iPod touch：轻按“暂停”，然后轻按“更改音乐”。如果设备已锁定，请先按下主屏幕按钮并拖移滑块以将它解锁。

- 2 iPod nano (第 5 代或旧款机型)：选取新音乐。您的体育锻炼会自动继续。

iPhone、iPod touch 和 iPod nano (第 6 代)：选取新音乐。

### 自动将体育锻炼数据发送到 Nikeplus.com

无论何时您将 iPod nano 连接到电脑上，您都可以设定 iTunes 自动将您的体育锻炼数据通过互联网发送到 nikeplus.com。

**若要将体育锻炼数据自动发送到 nikeplus.com：**

- 1 确定您的电脑已连接到互联网，然后将 iPod nano 连接到电脑上。
- 2 在电脑上打开 iTunes，点按“Nike + iPod”标签，然后选择“自动将体育锻炼数据发送到 nikeplus.com”。
- 3 点按注册格下方的“访问 nikeplus.com”或在出现的对话框中点按“访问”（如果您已经设定自动发送您的体育锻炼数据）。  
nikeplus.com 网站会打开，同时您最近的体育锻炼会以图形显示在页面上。
- 4 点按“Save Your Runs”（存储您的跑步）并登录，或者如果您尚未注册，请进行注册。  
有关 Nike 的隐私权政策及条款和条件，请访问 nikeplus.com 网站。

## 在设备上查阅体育锻炼数据

iPod nano、iPhone 或 iPod touch 可以存储最近一千次体育锻炼的日期、时间、持续时间、距离、步速以及消耗的卡路里。

若要在设备上查阅最近的体育锻炼：

- iPod nano（第 5 代或旧款机型）：选取“Nike + iPod” > “历史记录”。
- iPod nano（第 6 代）：在屏幕底部选取“健身” > “历史记录”。
- iPhone 和 iPod touch：选取“Nike + iPod”，然后轻按屏幕底部的“历史记录”。

iPod nano（第 5 代或旧款机型）会提供您的所有体育锻炼的每日汇总：

Nike + iPod 体育锻炼次数，计步器步数以及使用 Nike + iPod 兼容的健身设备的有氧锻炼次数。

若要在 iPod nano（第 5 代或旧款机型）上查看体育锻炼情况：

- 1 从“历史记录”菜单中选取“每日汇总”。
- 2 选取一个日期和活动。
- 3 将 iPod nano（第 5 代）转动到横排模式可查看该活动的图形。

若要删除单个体育锻炼练习：

- iPod nano（第 5 代或旧款机型）：选取“Nike + iPod” > “历史记录”。选取一个体育锻炼练习，按住中央按钮，然后选取“删除”。

您不能在 iPod nano（第 6 代）上删除单项体育锻炼。

- iPhone 和 iPod touch：选取“Nike + iPod”，轻按“历史记录”。轻按“编辑”，选取一个体育锻炼练习，然后轻按“删除”。

在 iPhone、iPod touch 和 iPod nano（第 6 代）上，您可以通过轻按“历史记录”屏幕顶部的“清除”来删除“历史记录”中的所有体育锻炼练习。

## 创建自定体育锻炼的快捷方式

自定体育锻炼快捷方式可让您轻松地选取并重复体育锻炼。iPod nano（第 4 代或新款机型）会自动将您已完成的体育锻炼存储为快捷方式，iPhone 和 iPod touch 还允许您创建自定体育锻炼快捷方式。

若要在 iPhone 或 iPod touch 上创建自定体育锻炼快捷方式：

- 1 选取“Nike + iPod”，然后轻按屏幕底部的“我的体育锻炼”。
- 2 轻按加号 (+)，然后选取体育锻炼的类型和目标。
- 3 选取音乐，输入体育锻炼的名称，然后轻按“存储”。

**【注】**您只能在 iPhone 和 iPod touch（第 2 代或新款机型）上创建自定体育锻炼快捷方式。

若要在 iPhone 或 iPod touch 上删除自定体育锻炼快捷方式：

- 选取“Nike + iPod”，然后轻按“我的体育锻炼”。轻按“编辑”，选取一个快捷方式，然后轻按“删除”。

若要选取自定体育锻炼快捷方式：

- iPod nano（第 4 代和第 5 代）：选取“Nike + iPod”，然后选取一个快捷方式。快捷方式是根据体育锻炼的类型和音乐而命名的。它们不能被删除。
- iPod nano（第 6 代）：选取“健身” > “跑步”，然后轻按“我的体育锻炼”。选取一个快捷方式。快捷方式是根据体育锻炼的类型和音乐而命名的。它们不能被删除。
- iPhone 和 iPod touch：选取“Nike + iPod”，然后轻按“我的体育锻炼”。快捷方式会按您创建体育锻炼时指定的名称列出。

您最近的自定体育锻炼快捷方式会出现在列表的顶部。



## 购买 Nike+ Workouts 音乐

您可以购买和下载 Nike+ Workout 音乐，其中包含连续音乐并混合了专业训练法。在购买 Nike+ Workout 音乐时，您不仅会获得一个带有音乐和配音的体育锻炼音轨，还能获得该混音中的所有单曲。选取适合您的体育锻炼水平和风格的混音。

### 若要购买 Nike+ Workout 音乐：

- 1 打开 iTunes，点按窗口左侧的“iTunes Store”，然后在 iTunes 搜索栏内键入“Nike Sport Music”（Nike 运动音乐）。
- 2 点按您要选择的 Nike+ Workout 音乐旁边的“Buy”（购买）按钮。
- 3 按照屏幕指示来完成购买。下载会自动开始。
- 4 将设备连接到电脑上，然后将该体育锻炼音乐载入到设备中。

**【注】** iTunes Store 仅适用于年龄在 13 岁或以上的用户，在美国及其他许多国家和地区可用；若要获得这些国家和地区的列表，请访问 [www.apple.com.cn/itunes/download](http://www.apple.com.cn/itunes/download)。访问网站需要遵守相关条款。您的电脑必须具有互联网访问（可能需要付费）才能使用 iTunes Store。

## 链接 Nike + iPod 兼容的遥控器或心率监视器

Nike + iPod 兼容的设备单独销售，不与 Nike + iPod 运动套件和 Nike + iPod 感应器捆绑销售。

您可以在体育锻炼过程中使用兼容的遥控器以无线方式控制 Nike + iPod。

iPod nano（第 5 代或新款机型）还支持 Nike + iPod 兼容的心率监视器。

**【注】** 您必须将 iPod + Nike 接收器连接到 iPod nano（第 6 代）上，才能使用心率监视器或遥控器。

首次使用这类设备之前，您必须将它链接到 iPod nano 接收器、iPhone 或 iPod touch。

**若要链接到 Nike + iPod 兼容的遥控器（单独销售）：**

- iPod nano（第 5 代或旧款机型）：将您的 Nike + iPod 接收器连接到 iPod nano，选取“Nike + iPod” > “设置” > “遥控器” > “链接”，然后按照屏幕指示进行操作。
- iPod nano（第 6 代）：选取“设置” > “健身” > “Nike + iPod 运动套件” > “遥控器”。打开“遥控器”选项，轻按“链接”。
- iPhone 和 iPod touch：选取“设置” > “Nike + iPod” > “遥控器”，然后按照屏幕指示进行操作。

**若要链接到 Nike + iPod 兼容的心率监视器（单独销售）：**

- iPod nano（第 5 代）：将您的 Nike + iPod 接收器连接到 iPod nano，选取“Nike + iPod” > “设置” > “心率监视器” > “链接”，然后按照屏幕指示进行操作。
- iPod nano（第 6 代）：选取“设置” > “健身” > “Nike + iPod 运动套件” > “心率监视器” > “链接”，然后按照屏幕指示进行操作。

**若要解除设备的链接：**

- iPod nano（第 5 代或旧款机型）：选取“Nike + iPod” > “设置” > “遥控器”（或“心率监视器”） > “解除链接”，然后按照屏幕指示进行操作。
- iPod nano（第 6 代）：选取“设置” > “健身” > “Nike + iPod 运动套件” > “遥控器”（或“心率监视器”），然后轻按“解除链接”。
- iPhone 和 iPod touch：选取“设置” > “Nike + iPod” > “遥控器”，然后轻按“解除链接”。

您可以在不解除设备链接的情况下打开或关闭 Nike + iPod 兼容的遥控器的功能。

若要打开或关闭遥控器功能：

- iPod nano（第 5 代或旧款机型）：选取“Nike + iPod” > “设置” > “遥控器”，然后将“遥控器”设定为“打开”或“关闭”。
- iPod nano（第 6 代）：选取“设置” > “健身” > “Nike + iPod 运动套件” > “遥控器”，然后将“遥控器”设定为“打开”或“关闭”。
- iPhone 和 iPod touch：选取“设置” > “Nike + iPod” > “遥控器”，然后链接遥控器或解除遥控器的链接。

### 使用 iPod nano（第 6 代）和心率监视器进行体育锻炼

如果您有 iPod nano（第 6 代）和兼容的 Nike + iPod 心率监视器（单独销售），则在您进行体育锻炼时，iPod nano 可以记录您的心率并将其显示出来。您还可以指定一个由最大心率和最小心率构成的范围或“区域”（体育锻炼过程中您想要保持的范围或“区域”），并跟踪在您锻炼时您的心率在多大程度上保持在该区域内。在您进行体育锻炼时，iPod nano 会随之显示您的当前心率；并且在需要时，您可以触摸屏幕以显示向上指或向下指的箭头，来增强或减弱活动量。进行任何一项标准体育锻炼时，都可以使用心率监视器。

除跑步或步行之外，您也可以参与其他活动时监视心率。例如，在参与篮球、健美操、循环训练、高尔夫、徒步旅行、足球等等体育运动时，您可以使用 iPod nano 和心率监视器来监视心率。

完成体育锻炼后，您可以将心率信息传输到 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 帐户，然后在其中查看它。

在设置体育锻炼时，您可以设定一个由最大心率和最小心率构成的区域（您在选择体育锻炼时想要保持的区域）。您必须先打开区域体育锻炼功能。

### 若要打开或关闭区域体育锻炼：

- 轻按“设置” > “健身” > “Nike + iPod 运动套件”，然后轻按“区域体育锻炼”中的“开/关”按钮。

当您打开区域体育锻炼并选择体育锻炼后，用于设定心率区域的选项会显示出来。在您进行体育锻炼时，不管体育锻炼的类型为何，都会记录心率信息并将其显示出来。

iPod nano（第 6 代）也提供心率体育锻炼。若要进行心率体育锻炼，您可以指定您想要保持的心率区域，选取您将进行的活动类型，然后就可以尽情享受令人愉快的体育锻炼了。您的所有心率信息都会被自动记录。进行心率体育锻炼时，您的鞋子中不需要感应器即可记录运动。

### 若要开始心率体育锻炼：

- 1 轻按“健身” > “跑步” > “心率”。
- 2 设定您想要的心率区域。
- 3 选取活动并轻按“完成”。
- 4 选取您想要的体育锻炼音乐。
- 5 轻按“开始体育锻炼”并开始您的体育锻炼。
- 6 完成后，请按下睡眠/唤醒按钮以激活屏幕，轻按屏幕以显示“暂停”按钮，然后轻按“暂停”。轻按“结束体育锻炼”以结束心率体育锻炼。

在完成心率体育锻炼后，您便可以将信息传输到 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 帐户，就像处理其他体育锻炼一样。

## 链接到另一个感应器

在设备链接到特定感应器后，它会被设定为仅与该感应器相链接。如果您使用其他感应器，则必须将设备设定为链接到其他感应器。例如，如果您的家里有多名成员拥有感应器和 Nike+ 运动鞋，您不妨这样做。

若要链接到另一个感应器：

1 iPod nano：将接收器连接到 iPod。

2 穿上带有新感应器的鞋子，并确定附近没有其他 Nike + iPod 感应器。

四处走动来激活感应器，以便接收器可以检测到它。

3 将感应器链接到设备：

- iPod nano（第 5 代或旧款机型）：选取“Nike + iPod” > “设置” > “感应器” > “链接”，然后按照屏幕指示进行操作。一则信息会告诉您 iPod 现已链接到新感应器。
- iPod nano（第 6 代）：选取“设置” > “健身” > “Nike + iPod 运动套件” > “感应器”，轻按“链接”，然后在步行或跑步时轻按屏幕以将设备重新链接到不同感应器。
- iPhone 和 iPod touch：选取“设置” > “Nike + iPod” > “感应器”，轻按“链接新感应器”，然后按照屏幕指示进行操作。

**【注】**如果您将接收器链接到以前链接过的感应器，Nike + iPod 会检测您的校准设置。您不需要重新校准。

如果 iPod 接收器被连接到其他 iPod 并且与同一个感应器配合使用，您不必重新链接或重新校准。接收器会存储您的设置、体育锻炼历史记录和体育锻炼快捷方式。您不需要重新链接或重新校准。

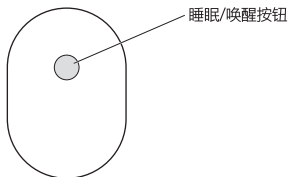
## 将 Nike + iPod 感应器置入睡眠状态

默认情况下，感应器处于待命和开启状态。如果想要长期存放感应器或使它停止传输，您可以将它置入睡眠状态。

**【重要事项】** 为了遵守相应的政府法规，将感应器带上飞机之前，请将其置入睡眠状态。

若要将感应器置入睡眠状态：

- 使用钢笔或回形针按住睡眠/唤醒按钮三秒钟。



若要唤醒感应器：

- 使用钢笔或回形针按下睡眠/唤醒按钮。

## 重要安全信息

**【警告】** 如果不遵循这些安全说明，则可能导致伤害或损失。

**体育运动** 在开始任何一项体育运动之前，您都应该请医生进行一次全面的身体检查。在开始任何体育锻炼之前，请先进行热身或伸展运动。运动时请务必小心和集中注意力。跑步过程中，如果需要，请先慢下来后，再调整设备。如果您感到疼痛，或感到头晕、眼花、疲惫或呼吸跟不上，请立即停止运动。参加运动，您应意识到体育锻炼本身的风险（包括这类运动可能导致的任何伤害）。

不要在水中、水边或潮湿的地方使用接收器、iPhone 或 iPod。

**窒息的危险** 接收器和感应器可能会有导致窒息的危险。请使它们远离三岁以下的小孩。

**避免听力受损** 使用耳塞时如果音量很高，可能会造成听力的永久性损伤。请将音量调到安全的水平。听一段时间音乐后，您会习惯高一些的音量，虽然可能听起来很正常，但会损坏您的听力。如果耳朵有耳鸣或声音听不清楚的现象，请停止听并检查听力。音量越大，听力就越容易受到影响。听力专家建议按如下方法保护您的听力：

- 限制以高音量使用耳塞的时间。
- 避免通过调高音量来隔离嘈杂的环境。
- 如果您听不到周围人说话，请调低音量。

**拆开感应器** 切勿尝试打开感应器、拆开它或取出电池。里面没有用户可以自行维修的部件。

## 了解更多信息及服务与支持

若要获得	请这样操作
有关 Nike + iPod 常见问题的答案	访问 <a href="http://www.apple.com.cn/support/nikeplus">www.apple.com.cn/support/nikeplus</a> 。
有关 Nike + iPod 感应器和接收器的服务与支持	访问 <a href="http://www.apple.com.cn/support/nikeplus">www.apple.com.cn/support/nikeplus</a> 。
有关 Nike+ 运动鞋或 <a href="http://nikeplus.com">nikeplus.com</a> 网站的服务与支持	访问 <a href="http://www.nikeplus.com">www.nikeplus.com</a> 。
有关使用 iTunes 的信息	打开 iTunes，然后选取“帮助” > “iTunes 帮助”。
有关使用 iPod nano 或 iPod touch 的信息	访问 <a href="http://www.apple.com.cn/support/ipod">www.apple.com.cn/support/ipod</a> 。
有关使用 iPhone 的信息	访问 <a href="http://www.apple.com.cn/support/iphone">www.apple.com.cn/support/iphone</a> 。



# 目錄

- 61 您個人體能訓練的助手
- 62 快速入門
- 69 使用 Nike + iPod
  - 69 校正 Nike + iPod
  - 71 設定距離單位
  - 72 輸入您的重量
  - 72 在體能訓練進行時鎖定您的裝置
  - 72 取得語音回饋
  - 73 使用 PowerSong
  - 74 暫停體能訓練
  - 75 在體能訓練進行時接聽電話
  - 75 在體能訓練進行時更改音樂
  - 76 自動將體能訓練傳送至 Nikeplus.com
  - 77 在裝置上檢視體能訓練
  - 78 製作自定體能訓練快速鍵
  - 79 購買 Nike+ Workout
  - 79 連結 Nike + iPod 相容遙控器或心率監視器
  - 81 使用 iPod nano (第六代) 和“心率監視器”來體能訓練
  - 83 連結至另一個感應器
  - 84 讓 Nike + iPod 感應器進入睡眠狀態
- 85 重要的安全資訊
- 86 瞭解更多內容、服務與支援

# 歡迎使用 Nike + iPod

## 您個人體能訓練的助手

Nike + iPod 將體能訓練的伙伴和指導功能全部整合在一起。選擇您要的體能訓練類型（未設定目標、距離、時間或消耗卡路里），選擇讓您保持律動感的音樂，然後使用語音和螢幕回饋功能來追蹤路程上每一步的進度。將您的體能訓練資料上傳到 [nikeplus.com](http://nikeplus.com)，您可在其中設定目標並監控每次體能訓練後的進步狀況。加入世界最大的線上跑步社群，與來自全球的跑者一同參與挑戰。

iPhone（3GS 或新款機型）、所有 iPod nano 機型<sup>1</sup>和 iPod touch（第二代或新款機型）均支援 Nike + iPod。



iPod nano  
（所有機型）



iPod touch  
（第二代或新款機型）



iPhone 3GS  
或新款機型

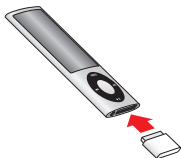
<sup>1</sup> Nike + iPod 感應器是 iPod nano（第六代）的選購項目，且僅在使用 Polar Wearlink® + Heart Rate Transmitter for Nike+ 進行體能訓練時必需搭配使用。

## 快速入門

請依照下列指示立即開始使用 Nike + iPod。

### 步驟 1：在您的裝置上啟用 Nike + iPod。

- iPod nano（第五代或較早機型）：將 Nike + iPod 接收器連結至 iPod nano。Nike + iPod 便會顯示在主選單上。



- iPod nano（第六代）：將 Nike + iPod 接收器連結至 iPod nano。點一下“運動”。  
【注意】iPod nano（第六代）可以不必使用 Nike + iPod 接收器和感應器，選擇性追蹤您的體能訓練。如需更多資訊，請參閱裝置隨附的「iPod nano 使用手冊」。
- iPhone 和 iPod touch：請選擇“設定”> Nike + iPod，然後設為“啟用”。Nike + iPod 圖像會顯示在“主畫面”螢幕上。

【注意】iPhone 3GS 或新款機型和 iPod touch 已內建接收器；不需外接附加接收器。

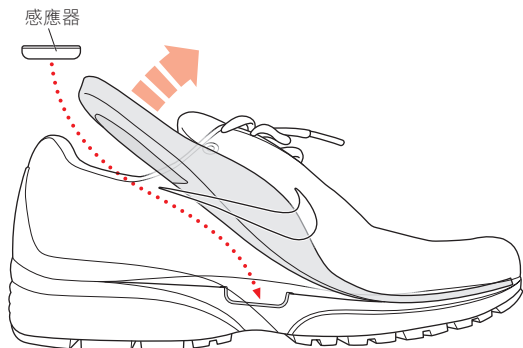
### 步驟 2：確定您擁有最新的 iPod 和 iTunes 軟體。

- 1 從 [www.apple.com/tw/itunes](http://www.apple.com/tw/itunes) 網站下載和安裝最新的 iTunes 軟體到您的電腦。

- 2 將裝置連接到電腦，然後在 iTunes 側邊欄中將其選取，並按一下“摘要”。
- 3 若 iTunes 顯示您的裝置需要更新，請按一下“更新”，然後依照螢幕上的指示來操作。

**步驟 3：將“Nike + iPod 感應器”置入 Nike+ 相容運動鞋。**

- 拉出左腳運動鞋內的軟墊，將鞋墊下方的底部凹槽中的海綿片取下，然後將感應器置入底部凹槽中，平坦的一面朝上。



當您沒有進行體能訓練的時候，可以讓感應器留在運動鞋裡，但如果您打算長時間穿著運動鞋而不進行體能訓練，請將感應器置換為原來的海綿片，藉此節省電池的電力。

感應器中的電池無法更換或充電，其電力有超過 1000 小時的活動時間。電池電力視使用狀況和其他因素而有所不同。

#### 步驟 4：選擇體能訓練的類型。

選擇項目	執行方式
開放式體能訓練	<p>iPod nano（第五代或較早機型）：請選擇 Nike + iPod &gt; Nike + iPod &gt; “基本”。</p> <p>iPod nano（第六代）：請選擇 “運動” &gt; “跑步” &gt; “基本”。</p> <p>iPhone 和 iPod touch：請選擇 Nike + iPod &gt; “基本”。</p>
具有時間目標的體能訓練	<p>iPod nano（第五代或較早機型）：請選擇 Nike + iPod &gt; Nike + iPod &gt; “時間”。</p> <p>iPod nano（第六代）：請選擇 “運動” &gt; “跑步” &gt; “時間”。</p> <p>iPhone 和 iPod touch：請選擇 Nike + iPod &gt; “時間”。</p>
具有距離目標的體能訓練	<p>iPod nano（第五代或較早機型）：請選擇 Nike + iPod &gt; Nike + iPod &gt; “距離”。</p> <p>iPod nano（第六代）：請選擇 “運動” &gt; “跑步” &gt; “距離”。</p> <p>iPhone 和 iPod touch：請選擇 Nike + iPod &gt; “距離”。</p>
設定消耗卡路里目標的體能訓練	<p>iPod nano（第五代或較早機型）：請選擇 Nike + iPod &gt; “設定” &gt; “重量”，然後輸入您的重量。然後按一下 Menu（選單）按鈕，並選擇 Nike + iPod &gt; Nike + iPod &gt; “卡路里”。</p> <p>iPod nano（第六代）：請選擇 “設定” &gt; “運動” &gt; “重量”，然後輸入您的重量。請選擇 “運動” &gt; “跑步” &gt; “卡路里”。</p> <p>iPhone 和 iPod touch：請選擇 “設定” &gt; Nike + iPod &gt; “重量”，然後輸入您的重量。然後按 “主畫面” 按鈕，並選擇 Nike + iPod &gt; “卡路里”。</p> <p><b>【注意】</b> 只有在第一次開始進行消耗卡路里的體能訓練時，您才需要輸入您的重量。</p>

## 步驟 5：選擇體能訓練的音樂。

播放項目	執行方式
Nike+ Workout 混曲	請選擇混曲（請參閱第 76 頁）。
正在播放的歌曲	請選擇“播放中”。
Genius 組曲	請選擇“Genius 組曲”（iPod nano 第六代）。
來自播放列表的歌曲	請選擇“播放列表”，然後選擇一個播放列表。
Podcast	請選擇 Podcast（iPod nano 第六代）。
有聲書	請選擇“有聲書”（iPod nano 第六代）。
隨機播放的歌曲	請選擇“隨機播放歌曲”。
廣播電台	請選擇“廣播”（iPod nano 第六代）。
沒有音樂	請選擇“無”。

## 步驟 6：開始進行體能訓練。

接著開始步行或跑幾步來啟動您的感應器。當您的裝置偵測到並連結至感應器，您便可以開始體能訓練了。

- iPod nano（第五代或較早機型）：請按一下中央按鈕並開始步行或跑步。
- iPod nano（第六代）：點一下“開始體能訓練”並開始步行或跑步。
- iPhone 和 iPod touch：點一下“播放”並開始步行或跑步。

## 步驟 7：監控您的進度。

Nike + iPod 會在螢幕上自動顯示您的體能訓練狀態，就像下面的插圖般。（根據您的裝置類型，螢幕顯示可能會稍有不同。）



iPod nano  
(第六代)



iPhone 3GS 或新款機型  
和 iPod touch

進行體能訓練時，Nike + iPod 會以語音回饋向您報告目前進度（請參閱第 69 頁「取得語音回饋」）。您也可以視需要隨時取得回饋。

若要手動取得語音回饋：

- iPod nano（第五代或較早機型）：在體能訓練過程中隨時按一下中央按鈕。
- iPod nano（第六代）：在體能訓練過程中隨時按一下“睡眠 / 喚醒”按鈕。
- iPhone 和 iPod touch：在體能訓練過程中隨時按一下“主畫面”按鈕。

**【注意】** iPhone 以及 iPod touch 必須鎖定才能手動取得語音回饋（請參閱第 69 頁「取得語音回饋」）。

### 步驟 8：結束體能訓練。

您可以隨時結束您的體能訓練。如果您在達成運動時間、距離或卡路里的目標之後繼續您的體能訓練，您的進度仍會繼續受到監控。

若要結束您的體能訓練：

- **iPod nano（第五代或較早機型）**：請按一下“播放 / 暫停”按鈕（▶||）來暫停您的體能訓練。然後按 Menu（選單）按鈕並選擇“結束體能訓練”。
- **iPod nano（第六代）**：點一下螢幕來顯示“暫停”按鈕，然後點一下“暫停”。點一下“結束體能訓練”。若螢幕為關閉，請按下“睡眠 / 喚醒”按鈕。

**【注意】** 若要在 iPod nano（第六代）上快速暫停或繼續體能訓練，請按兩下“睡眠 / 喚醒”按鈕。

- **iPhone 和 iPod touch**：點一下“結束體能訓練”。若 iPhone 或 iPod touch 為鎖定狀態，請按下“主畫面”按鈕並點一下“暫停”。然後拖移滑桿並點一下“結束體能訓練”。

### 步驟 9：在 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 追蹤您的進度。

在 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 上，您可以依據時間來追蹤進度、檢視過去所有的體能訓練記錄、設定和監控目標，並將您的訓練結果與他人比較。您甚至可以在體能訓練挑戰中與其他線上的 Nike + iPod 使用者進行競賽。

如果有 iPhone 或 iPod touch，您可以無線傳送體能訓練資料至 Nike 網站。如果有 iPod nano，您可以從電腦傳送體能訓練資料至 [nikeplus.com](http://nikeplus.com)。

建議您在上傳體能訓練資料前，先建立一個 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 帳號。請依照 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 網站上的指示來申請一個免費的帳號。



若要使用 iPhone 或 iPod touch 來無線傳送體能訓練資料至 [nikeplus.com](http://nikeplus.com)：

- 1 請確認您的裝置已連接至 Internet，然後選擇 Nike + iPod。  
當您有尚未與 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 帳號同步的體能訓練時，會在“歷程記錄”按鈕上顯示紅色小圓點。
- 2 點一下“歷程記錄”來檢視您的體能訓練。
- 3 點一下“傳送到 Nike+”按鈕來傳送您的體能訓練資料至 [nikeplus.com](http://nikeplus.com)。如果您現在不想這樣做，也可以稍後再進行。
- 4 輸入您的電子郵件位址及 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 帳號密碼，然後點一下“登入 Nike +”。  
登入之後，您的體能訓練便會傳送至您的 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 帳號。  
若您沒有 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 帳號，請點一下“加入 Nike+”並依照指示來建立帳號。  
[nikeplus.com](http://nikeplus.com) 網站開啟時會顯示您最近體能訓練的圖表。
- 5 依照螢幕上的指示來存取您的體能訓練。

若要從電腦傳送您的 iPod nano 體能訓練資料到 [nikeplus.com](http://nikeplus.com)：

- 1 請確認您的電腦已連接 Internet，然後連接 iPod nano 至電腦上。
- 2 在詢問您是否要將體能訓練資料傳送至 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 網站的對話框中，請按一下“傳送”。如果您現在不想這樣做，也可以稍後再進行。
- 3 在詢問您是否要前往 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 網站的對話框中，請按一下“參訪”。  
[nikeplus.com](http://nikeplus.com) 網站開啟時會顯示您最近體能訓練的圖表。
- 4 請按一下 Save Your Runs（儲存您的跑步記錄），然後按一下 Sign Me Up（為我註冊），並依照螢幕上的指示來操作。

## 使用 Nike + iPod

請依照下列指示來瞭解 Nike + iPod 的全部功能。

### 校正 Nike + iPod

對多數使用者而言，Nike + iPod 的預設校正相當準確。您可以依照您自然的跑步及步行風格來校正 Nike + iPod，增加準確度。在 iPod nano 上，您可在已知的距離上執行校正體能訓練，或使用您最近的體能訓練並輸入行走的距離。在 iPhone 或 iPod touch 上，您可以使用最近完成且已知行走距離的體能訓練來校正。

若要使用 iPod nano（第五代或較早機型）校正 Nike + iPod 跑步和步行：

1 選擇 Nike + iPod > “設定” > “感應器” > “校正”。

2 選擇“跑步”或“步行”，然後輸入距離。

若要取得最佳結果，所使用的距離至少要有 1.6 公里（一英里）。您可輸入的最短校正距離為 0.4 公里（1/4 英里）。

3 按下中央按鈕。

4 以穩定、自然的步伐跑動或步行一段所設定的距離。

5 按下 Menu（選單）按鈕並選擇“完成校正”。

畫面上會出現一則訊息，告知您校正是否成功。如果您要對跑步和步行都進行校正，請重複步驟 1-5。

**【注意】**即使經過校正，距離測量的準確度仍會因步態、跑步時的地面、傾斜度和溫度而有變化。

您也可以使用最近完成的體能訓練來校正 iPod nano。當您行進的已知距離與裝置上顯示的總距離不相符時，此功能是相當有用的。

**若要使用最近完成的體能訓練來校正 iPod nano（第五代或較早機型）：**

- 請選擇“結束體能訓練”，然後按住中央按鈕，然後選擇“校正”。設定行走或跑步時的正確距離，然後按中央按鈕。

裝置能偵測此體能訓練是步行還是跑步，並能正確地使用新的校正設定來取代現有的校正設定。

**若要使用 iPod nano（第六代）校正 Nike + iPod 跑步和步行：**

- 1 選擇“設定”>“運動”>Nike + iPod Sport Kit >“感應器”>“校正”。
- 2 選擇“步行校正”或“跑步校正”，然後選擇距離並按一下“完成”。

若要取得最佳結果，所使用的距離至少要有 1.6 公里（一英里）。您可輸入的最短校正距離為 0.4 公里（1/4 英里）。

- 3 選擇伴隨校正體能訓練時所播放的音樂。
- 4 以穩定、自然的步伐跑動或步行一段所設定的距離。
- 5 若螢幕為關閉，請點一下“睡眠 / 喚醒”按鈕，點一下螢幕來顯示“暫停”按鈕，然後按一下“停止”。

畫面上會出現一則訊息，告知您校正是否成功。如果您要對跑步和步行都進行校正，請重複步驟 1-5。

**【注意】**即使經過校正，距離測量的準確度仍會因步態、跑步時的地面、傾斜度和溫度而有變化。

使用 iPhone 或 iPod touch，您可以使用最近完成的體能訓練來校正 Nike + iPod。您可以僅校正四分之一英里或更長距離的體能訓練。

若要使用最近完成的體能訓練來校正 iPhone 或 iPod touch：

- 點一下“結束體能訓練”，然後點一下“校正”。設定您所跑步或步行的正確距離，然後點一下“完成”。

裝置會以新的校正數據來更新並覆蓋之前的步行或跑步步速。

若要以預設的設定來重置 Nike + iPod 校正設定：

- iPod nano（第五代或較早機型）：請選擇 Nike + iPod > “設定” > “感應器” > “校正” > “重置步行”（或“重置跑步”）。
- iPod nano（第六代）：請選擇“設定” > “運動” > Nike + iPod Sport Kit > “感應器” > “校正” > “重置步行”（或“重置跑步”） > “重置”。
- iPhone 和 iPod touch：選擇“設定” > Nike + iPod，然後點一下“重置校正”。

## 設定距離單位

您可以設定 Nike + iPod 以英里或公里來測量您的體能訓練。

若要設定距離單位：

- iPod nano（第五代或較早機型）：請選擇 Nike + iPod > “設定”，然後將“距離”設為“英里”或“公里”。
- iPod nano（第六代）：請選擇“設定” > “運動” > “距離”，然後選擇“英里”或“公里”。
- iPhone 和 iPod touch：請選擇“設定” > Nike + iPod > “距離”，然後選擇“英里”或“公里”。

## 輸入您的重量

若要輸入您的重量：

- **iPod nano (第五代或較早機型)**：請選擇 Nike + iPod > “設定” > “重量”，然後輸入您的重量。
- **iPod nano (第六代)**：請選擇 “設定” > “運動” > “重量”，然後輸入您的重量。
- **iPhone 和 iPod touch**：請選擇 “設定” > Nike + iPod > “重量”，然後輸入您的重量。  
若要準確地計算已消耗的卡路里，請您在體態改變時更新重量。

## 在體能訓練進行時鎖定您的裝置

您可以鎖定 iPhone 或 iPod touch，以免在體能訓練進行時意外啟動控制項目。

若要鎖定 iPhone 或 iPod touch：

- 請按“睡眠 / 喚醒”按鈕。

若要解鎖，請按“睡眠 / 喚醒”按鈕，或是按“主畫面”按鈕並拖移滑桿。

## 取得語音回饋

當您在運動時，Nike + iPod 會依您的狀態定期提供語音回饋。您可以選擇使用女性或男性的聲音，或者關閉回饋功能。

若要設定語音類型或關閉語音回饋：

- **iPod nano (第五代或較早機型)**：請選擇 Nike + iPod > “設定”，然後將“語音回饋”設為“男性”、“女性”或“關閉”。
- **iPod nano (第六代)**：請選擇 “設定” > “運動” > “語音回饋”，然後選擇“男性”、“女性”或“關閉”。
- **iPhone 和 iPod touch**：請選擇 “設定” > Nike + iPod > “語音回饋”，然後選擇“男性”、“女性”或“關閉”。

若已關閉語音回饋，您仍可以手動取得語音回饋。

若要手動取得語音回饋：

- **iPod nano（第五代或較早機型）**：在體能訓練過程中隨時按一下中央按鈕。
- **iPod nano（第六代）**：在體能訓練過程中隨時按一下“睡眠 / 喚醒”按鈕。
- **iPhone 和 iPod touch**：裝置鎖定時請按一下“主畫面”按鈕。

在 iPod nano 上，語音回饋的功能可以使用英語以外的部分語言。如果您將 iPod nano 設定為可以使用語音回饋的某種語言，並將其連接到電腦上（必須連接 Internet），iTunes 會提示您下載該語言的語音回饋。

- iPod nano（第五代或較早機型）一次只能使用一種非英語版本的語音回饋。
- iPhone、iPod touch 和 iPod nano（第六代）能自動支援所有的語音回饋語言。

## 使用 PowerSong

請選擇能激勵您的歌曲並使其成為您的 PowerSong。您可以在進行體能訓練時，隨時快速切換到您的 PowerSong。

若要選擇 PowerSong：

- **iPod nano（第五代或較早機型）**：請選擇 Nike + iPod > “設定” > PowerSong，然後選擇歌曲。  
iPod nano（第五代）也能使用播放列表做為 PowerSong。
- **iPod nano（第六代）**：請選擇“設定” > “運動” > PowerSong，然後選擇歌曲。
- **iPhone 和 iPod touch**：請選擇“設定” > Nike + iPod > PowerSong，然後選擇“英里”或“公里”。

若要播放您的 PowerSong：

- **iPod nano（第五代或較早機型）**：在體能訓練時按住中央按鈕。短暫的暫停後，您的 PowerSong 便會開始播放。
- **iPod nano（第六代）**：請按一下“睡眠 / 喚醒”按鈕來喚醒螢幕，然後點一下螢幕來顯示 PowerSong 按鈕，再點一下 PowerSong。當螢幕為啟用時，您也可以將兩指按住螢幕來啟動 PowerSong。
- **iPhone 和 iPod touch**：在體能訓練螢幕上點一下 PowerSong。若 iPhone 或 iPod touch 已鎖定，請按下“主畫面”按鈕，拖移滑桿將其解除鎖定，然後點一下 PowerSong。

## 暫停體能訓練

您可以暫停您的體能訓練、暫停音樂和資料收集，於稍後再繼續進行，同時不遺失您的體能訓練資料。

若要暫停或繼續體能訓練：

- **iPod nano（第五代或較早機型）**：請按一下“播放 / 暫停”按鈕（▶||）。
- **iPod nano（第六代）**：點一下螢幕來顯示“暫停”按鈕。點一下“暫停”。點一下“繼續”來繼續體能訓練。若 iPod nano（第六代）螢幕為關閉，請按下“睡眠 / 喚醒”按鈕來將其喚醒。
- **iPhone 和 iPod touch**：點一下“暫停”。若 iPhone 或 iPod touch 為鎖定狀態，請先按一下“主畫面”按鈕。點一下“播放”來繼續體能訓練。

## 在體能訓練進行時接聽電話

您可以使用 iPhone 在進行體能訓練時接聽電話。若您接到電話，您的體能訓練會在您接聽電話時自動暫停。

**若要接聽電話：**

- 點一下“接聽”，或者按下麥克風按鈕（若您配戴了立體聲耳麥）。若 iPhone 已鎖定，請拖移滑桿來解除鎖定。

**若要將來電設成靜音：**

- 按下“睡眠 / 喚醒”按鈕或音量按鈕。讓來電靜音後，在其進入語音信箱前，您仍然可以接聽電話。

**若要拒絕來電：**

- 點一下“拒絕”，或按住耳麥上的麥克風按鈕約兩秒鐘，然後放開按鈕。兩聲低沉的嗶聲會確認您已拒絕通話。

您也可以快速地按兩下“睡眠 / 喚醒”按鈕來拒絕來電。這樣會將鈴聲設成靜音，但是直到來電被轉接到語音信箱之後音樂才會繼續，而體能訓練會繼續在幕後執行。

**若要在通話後繼續體能訓練：**

- 點一下“播放”。

## 在體能訓練進行時更改音樂

您可以在體能訓練期間更改音樂，同時不遺失您的體能訓練資料。您的體能訓練會在音樂更改時暫停。

**若要在體能訓練進行時更改音樂：**

- 1 iPod nano（第五代或較早機型）：按下“選單”按鈕並選擇“更改音樂”。您的體能訓練便會暫停。



**iPod nano (第六代)**：點一下螢幕來顯示“暫停”按鈕。點一下“暫停”，然後點一下“更改音樂”。若 iPod nano (第六代) 螢幕為關閉，請按下“睡眠 / 喚醒”按鈕來將其喚醒。

**iPhone 和 iPod touch**：點一下“暫停”，然後點一下“更改音樂”。若裝置已鎖定，請先按下“主畫面”按鈕，並拖移滑桿將其解除鎖定。

- 2 iPod nano (第五代或較早機型)**：選擇新的音樂。您的體能訓練便會自動繼續進行。

**iPhone、iPod touch 和 iPod nano (第六代)**：選擇新的音樂。

### 自動將體能訓練傳送至 Nikeplus.com

您可以設定 iTunes 在您將 iPod nano 連接到電腦時，自動透過 Internet 將您的體能訓練資料傳送至 [nikeplus.com](http://nikeplus.com)。

若要將體能訓練自動傳送至 [nikeplus.com](http://nikeplus.com)：

- 1 請確認您的電腦已連接至 Internet，然後連接 iPod nano 至電腦上。
  - 2 在電腦上打開 iTunes，按一下 Nike + iPod 標籤頁，然後選擇“自動將體能訓練資料傳送至 [nikeplus.com](http://nikeplus.com)”。
  - 3 按一下註記框下方的“參訪 [nikeplus.com](http://nikeplus.com)”；或是若您已設定自動傳送體能訓練，請在顯示的對話框中按一下“參訪”。
- [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 網站開啟時會顯示您最近體能訓練的圖表。
- 4 按一下“儲存您的跑步資料”並登入，或若您沒有註冊，請進行註冊。
- 請參訪 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 網站以取得 Nike 的隱私政策及條款與條件。

## 在裝置上檢視體能訓練

您的 iPod nano、iPhone 或 iPod touch 可儲存多達一千次您最近的體能訓練資料，包含日期、時間、持續時間、距離、步速和消耗的卡路里。

若要在裝置上檢視最近的體能訓練：

- **iPod nano（第五代或較早機型）**：請選擇 Nike + iPod > “歷程記錄”。
- **iPod nano（第六代）**：請選擇螢幕底部的“運動”>“歷程記錄”。
- **iPhone 和 iPod touch**：請選擇 Nike + iPod，然後點一下螢幕底部的“歷程記錄”。

iPod nano（第五代或新款機型）能提供您體能訓練的每天總和：

使用 Nike + iPod 相容健身房設備的 Nike + iPod 體能訓練、計步器步數，和心肺體能訓練。

若要在 iPod nano（第五代或較早機型）上檢視體能訓練：

- 1 從“歷程記錄”選單中選擇“每天總和”。
- 2 選擇日期和活動。
- 3 將 iPod nano（第五代）旋轉為橫向來查看該活動的圖形。

若要刪除單筆體能訓練時程：

- **iPod nano（第五代或較早機型）**：請選擇 Nike + iPod > “歷程記錄”。選擇體能訓練時程，按住中央按鈕，然後選擇“刪除”。

您無法在 iPod nano（第六代）上刪除單筆的體能訓練。

- **iPhone 和 iPod touch**：選擇 Nike + iPod，然後點一下“歷程記錄”。點一下“編輯”，選擇一筆體能訓練時程，然後點一下“刪除”。

在 iPhone、iPod touch 和 iPod nano（第六代）上，您可以從“歷程記錄”螢幕的最上方點一下“清除”，藉此刪除“歷程記錄”中所有的體能訓練時程。

## 製作自定體能訓練快速鍵

自定體能訓練快速鍵可讓您輕鬆地選擇和重複體能訓練。iPod nano（第四代或新款機型）可自動儲存您已完成的體能訓練作為快速鍵。而 iPhone 和 iPod touch 也可讓您製作自定的體能訓練快速鍵。

若要在 iPhone 或 iPod touch 上製作自定的體能訓練快速鍵：

- 1 請選擇 Nike + iPod，然後點一下螢幕底部的“我的體能訓練”。
- 2 點一下加號（+），然後選擇體能訓練類型和體能訓練目標。
- 3 請選擇音樂，輸入體能訓練的名稱，然後點一下“儲存”。

**【注意】**您只能在 iPhone 和 iPod touch（第二代或新款機型）製作自定的體能訓練快速鍵。

若要在 iPhone 或 iPod touch 上刪除自定的體能訓練快速鍵：

- 選擇 Nike + iPod，然後點一下“我的體能訓練”。點一下“編輯”，選擇一個快速鍵，然後點一下“刪除”。

若要選擇自定的體能快速鍵：

- iPod nano（第四代或第五代）：請選擇 Nike + iPod，然後選擇快速鍵。快速鍵會依據體能訓練和音樂的類型來命名。快速鍵無法刪除。
- iPod nano（第六代）：請選擇“運動”>“跑步”，然後點一下“我的體能訓練”。選擇快速鍵。快速鍵會依據體能訓練和音樂的類型來命名。快速鍵無法刪除。
- iPhone 和 iPod touch：選擇 Nike + iPod，然後點一下“我的體能訓練”。快速鍵會依照您製作體能訓練時所指定的名稱來排列。

您最近一次自定的體能訓練快速鍵會顯示在列表的最上方。

## 購買 Nike+ Workout

您可以購買與下載融合了專業指導於連續音樂之中的 Nike+ Workout。當您購買 Nike+ Workout 時，會得到一個包含音樂及旁白的體能訓練單曲，而您也會在混曲中找到全部的個別曲目。為您的體能訓練水準與風格選擇搭配的混曲。

### 若要購買 Nike+ Workout：

- 1 打開 iTunes 並按一下視窗左側的 iTunes Store，然後在 iTunes 的搜尋欄位中輸入 “Nike Sport Music”（Nike 運動音樂）。
- 2 按一下您所選 Nike+ Workout 旁的 Buy（購買）按鈕。
- 3 依照螢幕上的指示來完成購買過程。下載會立即開始。
- 4 將裝置連接到您的電腦上，然後將體能訓練載入裝置。

**【注意】**在美國和其他許多國家與地區，iTunes Store 服務僅提供給 13 歲以上的使用者；如需相關國家或地區的列表，請前往 [www.apple.com/tw/itunes/download](http://www.apple.com/tw/itunes/download) 網站。需遵守相關的條款。您必須有 Internet 連線（可能需付費）才能使用 iTunes Store。

## 連結 Nike + iPod 相容遙控器或心率監視器

Nike + iPod 相容裝置需另外購買，不包含於 “Nike + iPod Sport Kit” 和 “Nike + iPod 感應器”。

當您在進行體能訓練時，您可以使用相容的遙控器來以無線方式遙控 Nike + iPod。

iPod nano（第五代或新款機型）也支援 Nike + iPod 相容心率監視器。

**【注意】**您必須將 Nike + iPod 接收器連結至 iPod nano（第六代）才能使用心率監視器或遙控器。

在初次使用其中一種裝置之前，您必須將其連結至 iPod nano 接收器、iPhone 或 iPod touch。

若要連結至 Nike + iPod 相容遙控器（需另外購買）：

- **iPod nano（第五代或較早機型）**：連接您的 Nike + iPod 接收器至 iPod nano，選擇 Nike + iPod > “設定” > “遙控器” > “連結”，然後依照螢幕上的指示來操作。
- **iPod nano（第六代）**：請選擇“設定” > “運動” > Nike + iPod Sport Kit > “遙控器”。啟用“遙控器”選項然後點一下“連結”。
- **iPhone 和 iPod touch**：選擇“設定” > Nike + iPod > “遙控器”，然後依照螢幕上的指示來操作。

若要連結至 Nike + iPod 相容心率監視器（需另外購買）：

- **iPod nano（第五代）**：連接您的 Nike + iPod 接收器至 iPod nano，選擇 Nike + iPod > “設定” > “心率監視器” > “連結”，然後依照螢幕上的指示來操作。
- **iPod nano（第六代）**：請選擇“設定” > “運動” > Nike + iPod Sport Kit > “心率監視器” > “連結”，然後依照螢幕上的指示來操作。

若要中斷連結裝置：

- **iPod nano（第五代或較早機型）**：請選擇 Nike + iPod > “設定” > “遙控器”（或“心率監視器”）> “中斷連結”，然後依照螢幕上的指示來操作。
- **iPod nano（第六代）**：請選擇“設定” > “運動” > Nike + iPod Sport Kit > “遙控器”（或“心率監視器”），然後點一下“中斷連結”。
- **iPhone 和 iPod touch**：請選擇“設定” > Nike + iPod > “遙控器”，然後點一下“中斷連結”。

您可以啟用或關閉 Nike+ iPod 相容遙控器的功能，無須中斷連結裝置。

若要啟用或關閉遙控器功能：

- **iPod nano（第五代或較早機型）**：請選擇 Nike + iPod > “設定” > “遙控器”，然後設定“遙控器”為“啟用”或“關閉”。
- **iPod nano（第六代）**：請選擇“設定” > “運動” > Nike + iPod Sport Kit > “遙控器”，然後設定“遙控器”為“啟用”或“關閉”。
- **iPhone 和 iPod touch**：請選擇“設定” > Nike + iPod > “遙控器”，然後連結或中斷連結遙控器。

### 使用 iPod nano（第六代）和“心率監視器”來體能訓練

若您使用 iPod nano（第六代）及相容的 Nike + iPod 心率監視器（需另外購買），iPod nano 能記錄並顯示您體能訓練時的心率。您也可以指定在體能訓練時想保持的最高及最低心率範圍或“區域”，並追蹤您在運動時保持心率的程度區域。在體能訓練時，iPod nano 會顯示您目前的心率及向上或向下指標箭頭，來顯示您需要增加或減少活動的時機。您可以在做任何標準體能訓練時使用心率監視器。

您也可以參與除了跑步或步行的活動時監視您的心率。例如，您可以在參與體育活動（像是籃球、有氧運動、循環訓練、高爾夫、健行、足球及其他項目）時使用 iPod nano 及心率監視器。

體能訓練完成時，您可以傳送心率資訊至 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 帳號並加以檢視。

設定體能訓練時，您可以設定在選擇體能訓練時想要保持的最高與最低心率區域。您必須先啟用區域體能訓練功能。

### 若要啟用或關閉區域體能訓練：

- 點一下“設定”>“運動”>Nike + iPod Sport Kit >，然後在“區域體能訓練”中點一下“開啟/關閉”按鈕。

當您啟用區域體能訓練並選取體能訓練時，會出現設定心率區域的選項。體能訓練時，會在所有的體能訓練類型期間記錄並顯示心率資訊。

iPod nano（第六代）也提供心率體能訓練。若要執行心率體能訓練，請指定要維持的心率區域，選擇要進行的活動類型，然後開始享受您的體能訓練。所有的心率資訊都會自動記錄。當您執行心率體能訓練時，您不需要運動鞋中的感應器來記錄動態。

### 若要開始心率體能訓練：

- 1 點一下“運動”>“跑步”>“心率”。
- 2 設定您要的心率區域。
- 3 選擇活動並點一下“完成”。
- 4 選擇您要的體能訓練音樂。
- 5 點一下“開始體能訓練”並開始進行體能訓練。
- 6 完成時，請按一下“睡眠/喚醒”按鈕來喚醒螢幕，點一下螢幕來顯示“暫停”按鈕，點一下“暫停”。然後點一下“結束體能訓練”來完成您的心率體能訓練。

當您完成心率體能訓練時，您可以傳送資訊至 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 帳號，就如同執行其他的體能訓練一樣。

## 連結至另一個感應器

當裝置連結至指定的感應器時，該裝置僅會設定連結至該感應器。若您使用不同的感應器，您必須設定裝置連結至其他感應器。例如，若您有一位以上的家人擁有感應器與 Nike+ 相容運動鞋，您可能會想要使用這項功能。

若要連結至另一個感應器：

- 1 iPod nano：連接接收器至 iPod。
- 2 穿上裝有新感應器的運動鞋，並確定附近沒有其他“Nike + iPod 感應器”。隨意走動一下來啟用感應器，讓接收器能夠偵測到它。
- 3 連結感應器至設備：
  - iPod nano（第五代或較早機型）：請選擇 Nike + iPod > “設定” > “感應器” > “連結”，然後依照螢幕上的指示來操作。畫面上會出現一則訊息，指示 iPod 已連結至新的感應器。
  - iPod nano（第六代）：請選擇“設定” > “運動” > Nike + iPod Sport Kit > “感應器”，點一下“連結”，然後在步行或跑步時點一下螢幕來將裝置重新連結至不同的感應器。
  - iPhone 和 iPod touch：請選擇“設定” > Nike + iPod > “感應器”，點一下“新建連結”，然後依照螢幕上的指示來操作。

**【注意】** 若您連結至之前連結過的感應器，Nike + iPod 便會偵測到您的校正設定。您不必重新校正。

如果您將 iPod 接收器連接到不同的 iPod 上並將其與相同的感應器搭配使用，則您無須重新連結或重新校正。接收器會儲存您的設定、體能訓練歷程記錄和體能訓練快速鍵。您不必重新連結或重新校正。



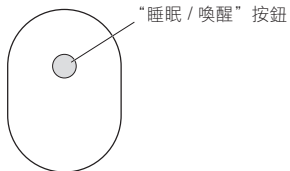
## 讓 Nike + iPod 感應器進入睡眠狀態

感應器是預設為作用中且開啟的狀態。如果您想要將感應器放置一段很長的時間，或讓其停止傳送，您可以讓它進入睡眠狀態。

**【重要事項】** 為了遵守政府相關的安全規定，請在將感應器攜帶到飛機上之前，讓感應器進入睡眠狀態。

若要讓感應器進入睡眠狀態：

- 使用筆尖或迴紋針按住“睡眠 / 喚醒”按鈕三秒鐘。



若要喚醒感應器：

- 使用筆尖或迴紋針按一下“睡眠 / 喚醒”按鈕。

## 重要的安全資訊

**【警告】** 若未確實遵守以下的安全指示，可能會導致傷害或損毀的事故。

**運動** 在開始任何運動計畫之前，應先由醫師對您實施完整的身體檢查。務必先做好暖身操或伸展操，再開始任何的體能訓練。運動時，請務必小心並注意周遭環境。若您在跑步時要調整裝置，有需要的話請先放慢腳步再進行調整。若您覺得疼痛，或感到頭昏、暈眩、精疲力盡或呼吸困難，請立即停止運動。從事運動的時候，您必須承擔體能運動本身存在的風險，包括此類活動所帶來的任何傷害。

請勿在靠近水或潮溼的環境使用接收器、iPhone 或 iPod。

**窒息的危險** 接收器與感應器可能會造成潛在的窒息危險。請讓產品遠離三歲以下的孩童。

**避免聽力受損** 使用耳機時如果音量過大，可能會導致永久性的聽力受損。請將音量調整至適當的大小。如果您長時間在高音量的狀態下聆聽，或許會因為習慣了高音量而認為這是正常的音量，但這還是會對您的聽力造成損害。如果您出現了耳鳴或聽不清楚的現象，請立即停止使用，並儘速就醫檢查聽力。音量愈大，就愈容易也愈快導致聽力受損。要保護您的聽力，請參考以下來自專家的建議：

- 若要以較大的音量來使用耳機，請務必限制使用的時間。
- 請避免用調高音量的方式來阻絕外界環境的雜音干擾。
- 如果您無法聽到週遭其他人在對您說話，請調低音量。

**拆解感應器** 請勿嘗試打開、拆解感應器，或取下感應器的電池。感應器內沒有使用者可自行維修的組件。

## 瞭解更多內容、服務與支援

如需要	執行方式
關於 Nike + iPod 的常見問題解答	請前往 <a href="http://www.apple.com/tw/support/nikeplus">www.apple.com/tw/support/nikeplus</a> 網站。
關於 Nike + iPod 感應器與接收器的服務與支援	請前往 <a href="http://www.apple.com/tw/support/nikeplus">www.apple.com/tw/support/nikeplus</a> 網站。
關於 Nike+ 相容運動鞋或 <a href="http://nikeplus.com">nikeplus.com</a> 網站的服務與支援	請前往 <a href="http://www.nikeplus.com">www.nikeplus.com</a> 網站。
使用 iTunes 的相關資訊	請打開 iTunes，然後選擇“輔助說明” > “iTunes 輔助說明”。
關於使用 iPod nano 或 iPod touch 的資訊	請前往 <a href="http://www.apple.com/tw/support/ipod">www.apple.com/tw/support/ipod</a> 網站。
使用 iPhone 的相關資訊	請前往 <a href="http://www.apple.com/tw/support/iphone">www.apple.com/tw/support/iphone</a> 網站。

# 차례

- 85 개인용 운동 지원 도구
- 86 빠른 시작
- 93 Nike + iPod 사용하기
- 93 Nike + iPod 보정하기
- 95 거리 단위 설정하기
- 96 체중 입력하기
- 96 운동 중에 장비 잠그기
- 96 음성 피드백 받기
- 97 PowerSong 사용하기
- 98 운동 일시 정지하기
- 99 운동 중에 전화 받기
- 99 운동 중에 음악 변경하기
- 100 Nikeplus.com에 자동으로 운동 기록 전송하기
- 101 장비에서 최근 운동 기록 보기
- 102 운동 사용자 단축키 생성하기
- 103 Nike+ Workout 구입하기
- 103 Nike + iPod 호환 리모컨 또는 심박수 측정기에 링크하기
- 105 iPod nano(6세대)와 심박수 측정기를 사용하여 운동하기
- 107 다른 센서에 링크하기
- 108 Nike + iPod 센서 잠자기 상태로 두기
- 109 중요한 안전 정보
- 110 추가 정보, 서비스 및 지원

# Nike + iPod 시작하기

## 개인용 운동 지원 도구

Nike + iPod은 운동 파트너이자 코치로 모든 지원이 포함되어 있습니다. 원하는 운동의 종류(기본, 거리, 시간 또는 칼로리 소모 운동)를 선택하고 운동을 독려하는 음악을 선택하며, 음성 및 화면상 피드백으로 여러분의 운동 상태를 추적할 수 있습니다. [nikeplus.com](http://nikeplus.com)에서 목표를 설정한 후 운동 데이터를 업로드하면 목표를 설정하여 운동 기록 간에 향상된 정도를 모니터할 수 있습니다. 세계 최대의 온라인 레이스 커뮤니티에 참가하여 전세계 러너들과 도전에 참여할 수도 있습니다.

Nike + iPod은 iPhone(3GS 이상), 모든 iPod nano 모델<sup>1</sup> 및 iPod touch(2세대 이상)를 지원합니다.



iPod nano  
(모든 모델)



iPod touch  
(2세대 이상)



iPhone 3GS  
이상

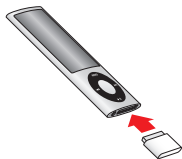
<sup>1</sup> iPod nano(6세대)의 경우 Nike + iPod 센서는 옵션이며 Nike+용 Polar Wearlink® + Heart Rate Transmitter를 사용하여 운동하는 경우에만 필요합니다.

## 빠른 시작

다음 지침에 따라 즉시 Nike + iPod을 사용할 수 있습니다.

### 1단계: 장비에서 Nike + iPod을 활성화시킵니다.

- *iPod nano(5세대 이전 모델)*: Nike + iPod 수신기를 iPod nano에 연결합니다. Nike + iPod이 주 메뉴에 나타납니다.



- *iPod nano(6세대)*: Nike + iPod 수신기를 iPod nano에 연결합니다. 피트니스를 살짝 누르십시오.

**참고:** iPod nano(6세대)는 Nike + iPod 수신기 및 센서를 사용하지 않고 선택 사항으로 운동 기록을 추적할 수 있습니다. 자세한 정보는 해당 장비와 함께 제공되는 *iPod nano 사용 설명서*를 참조하십시오.

- *iPhone 및 iPod touch*: 설정 > Nike + iPod을 선택하고 킴으로 설정하십시오. Nike + iPod 아이콘이 홈 화면에 나타납니다.

**참고:** iPhone 3GS 이상 및 iPod touch에는 내장 수신기가 있기 때문에 외장 수신기가 필요하지 않습니다.

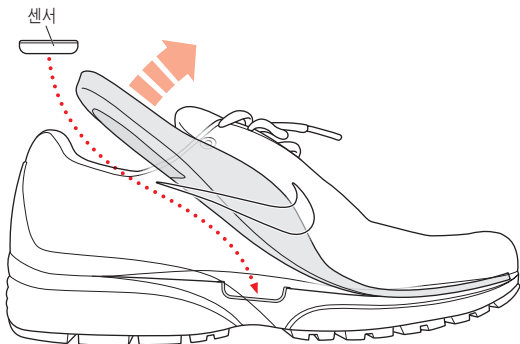
### 2단계: 최신 iPod 및 iTunes 소프트웨어가 있는지 확인하십시오.

- 1 [www.apple.com/kr/itunes](http://www.apple.com/kr/itunes) 사이트에서 최신 iTunes 소프트웨어를 다운로드하여 설치하십시오.

- 2 장비를 컴퓨터에 연결하고 iTunes 사이드바에서 장비를 선택한 다음 요약을 클릭하십시오.
- 3 iTunes에서 해당 장비를 업데이트해야 한다는 메시지가 나타나면 업데이트를 클릭하고 화면 상의 지침을 따르십시오.

**3단계: Nike + iPod 센서를 Nike+ 호환 운동화에 넣으십시오.**

- 왼쪽 운동화의 밑창을 들어내고 밑바닥 포켓에 있는 삽입물을 제거한 다음, 센서를 평평한 면이 위로 향하게 하여 교체하십시오.



운동하지 않을 때도 운동화에 센서를 넣은 채로 보관해도 되지만, 오랫동안 이 운동화를 신고 운동할 계획이 없다면 배터리 수명을 절약하기 위해 센서를 삽입물로 교체하는 것이 좋습니다.

센서의 배터리는 교체하거나 충전할 수 없으며 1000시간(실제 사용 시간) 이상 운동을 지속할 수 있는 수명을 지니고 있습니다. 배터리 수명은 사용 용도 및 기타 요인에 따라 다릅니다.

#### 4단계: 운동 유형을 선택하십시오.

선택 항목	수행
제한이 없는 운동	<i>iPod nano(5세대 이전 모델):</i> Nike + iPod > Nike + iPod > 기본을 선택합니다. <i>iPod nano(6세대):</i> 피트니스 > 달리기 > 기본을 선택합니다. <i>iPhone 및 iPod touch:</i> Nike + iPod > 기본을 선택합니다.
시간을 목표로 한 운동	<i>iPod nano(5세대 이전 모델):</i> Nike + iPod > Nike + iPod > 시간을 선택합니다. <i>iPod nano(6세대):</i> 피트니스 > 달리기 > 시간을 선택합니다. <i>iPhone 및 iPod touch:</i> Nike + iPod > 시간을 선택합니다.
거리를 목표로 한 운동	<i>iPod nano(5세대 이전 모델):</i> Nike + iPod > Nike + iPod > 거리를 선택합니다. <i>iPod nano(6세대):</i> 피트니스 > 달리기 > 거리를 선택합니다. <i>iPhone 및 iPod touch:</i> Nike + iPod > 거리를 선택합니다.
칼로리 소모를 목표로 한 운동	<i>iPod nano(5세대 이전 모델):</i> Nike + iPod > 설정 > 체중을 선택하고 체중을 입력합니다. 그런 다음 Menu 버튼을 누르고 Nike + iPod > Nike + iPod > 칼로리를 선택합니다. <i>iPod nano(6세대):</i> 설정 > 피트니스 > 체중을 선택하고 체중을 입력합니다. 피트니스 > 달리기 > 칼로리를 선택합니다. <i>iPhone 및 iPod touch:</i> 설정 > Nike + iPod > 체중을 선택하고 체중을 입력합니다. 그런 다음 홈 버튼을 누르고 Nike + iPod > 칼로리를 선택합니다. <b>참고:</b> 체중은 칼로리 소모 운동을 맨 처음 시작할 때만 입력하면 됩니다.



## 5단계: 운동하면서 들을 음악을 선택하십시오.

재생	수행
Nike+ Workout 믹스	믹스를 선택합니다(103페이지 참조).
현재 재생 중인 곡	지금 재생 중을 선택합니다.
Genius 믹스	Genius 믹스를 선택(iPod nano 6세대).
재생목록에 있는 곡	재생목록을 선택하고 원하는 재생목록을 선택합니다.
Podcast	Podcast를 선택합니다(iPod nano 6세대).
오디오북	오디오북을 선택합니다(iPod nano 6세대).
임의 순서의 곡	노래 임의 재생을 선택합니다.
라디오 방송국	라디오를 선택합니다(iPod nano 6세대).
음악 없음	없음을 선택합니다.

## 6단계: 운동을 시작하십시오.

몇 걸음 건너거나 달려서 센서를 활성화하십시오. 장비가 감지되고 센서와 연결되면 운동을 시작할 준비가 된 것입니다.

- *iPod nano(5세대 이전 모델)*: 중앙 버튼을 누르고 건너거나 달리기 시작하십시오.
- *iPod nano(6세대)*: 운동 시작을 살짝 누르고 건너거나 달리기 시작하십시오.
- *iPhone 및 iPod touch*: 재생을 살짝 누르고 건너거나 달리기 시작하십시오.

## 7단계: 운동 상태를 모니터하십시오.

Nike + iPod은 자동으로 화면에 다음 그림과 비슷한 운동 상태를 표시합니다(사용자의 장비 유형에 따라 화면이 약간 다르게 나타날 수 있습니다).



iPod nano(6세대)



iPhone 3GS 이상  
및 iPod touch

Nike + iPod은 운동 중에 여러분의 운동 상태에 대해 음성 피드백을 제공합니다(96페이지의 “음성 피드백 받기” 참조). 또한 원할 때마다 피드백을 받을 수도 있습니다.

수동으로 음성 피드백을 받으려면,

- *iPod nano(5세대 이전 모델)*: 운동 중에 언제든지 중앙 버튼을 누르십시오.
- *iPod nano(6세대)*: 운동 중에 언제든지 잠자기/깨우기 버튼을 누르십시오.
- *iPhone 및 iPod touch*: 운동 중에 언제든지 홈 버튼을 누르십시오.

**참고:** 수동으로 음성 피드백을 받으려면 iPhone 및 iPod touch가 잠겨 있어야 합니다 (96페이지의 “음성 피드백 받기” 참조).

## 8단계: 운동을 끝내십시오.

언제든지 운동을 끝낼 수 있습니다. 목표한 시간, 거리 또는 칼로리를 달성한 후에도 계속 운동을 한다면, 계속해서 운동 상태를 모니터링합니다.

운동을 끝내려면,

- *iPod nano(5세대 이전 모델)*: 재생/일시 정지 버튼(▶||)을 눌러 운동을 일시 정지하십시오. 그런 다음 Menu 버튼을 누르고 운동 끝내기를 선택하십시오.
- *iPod nano(6세대)*: 화면을 살짝 눌러 일시 정지 버튼을 표시한 다음 일시 정지를 누르십시오. 운동 끝내기를 살짝 누르십시오. 화면이 꺼져 있는 경우 잠자기/깨우기 버튼을 누르십시오.

**참고:** iPod nano(6세대)에서 운동을 빠르게 일시 정지하거나 다시 시작하려면 잠자기/깨우기 버튼을 이중 클릭하십시오.

- *iPhone 및 iPod touch*: 운동 끝내기를 살짝 누르십시오. iPhone 또는 iPod touch가 잠겨있는 경우 홈 버튼을 누르고 일시 정지를 살짝 누르십시오. 그런 다음 슬라이더를 드래그하고 운동 끝내기를 살짝 누르십시오.

## 9단계: [nikeplus.com](http://nikeplus.com)에서 운동 상태를 추적하십시오.

[nikeplus.com](http://nikeplus.com)에서 운동 상태를 추적하고 모든 지난 기록을 보거나 목표를 설정 및 모니터링하고, 다른 사람들과 결과를 비교해 볼 수 있습니다. 또한 온라인으로 다른 Nike + iPod 사용자들과 대결할 수도 있습니다.

iPhone 또는 iPod touch가 있는 경우 운동 데이터를 Nike 웹 사이트에 무선으로 보낼 수 있습니다. iPod nano가 있는 경우 운동 데이터를 컴퓨터에서 [nikeplus.com](http://nikeplus.com)으로 무선으로 보낼 수 있습니다.

운동 데이터를 업로드하기 전에 먼저 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 계정 생성을 권장합니다. [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 웹 사이트에 있는 지침을 따라 무료 계정을 등록하십시오.

iPhone 또는 iPod touch에서 **nikeplus.com**으로 운동 데이터를 무선으로 전송하려면,

- 1 장비가 인터넷에 연결되어 있는지 확인한 다음 Nike + iPod을 선택하십시오.

nikeplus.com 계정과 동기화되지 않은 운동 기록이 있는 경우, 작은 빨간색 점이 운동 기록 버튼에 나타납니다.

- 2 운동 기록 버튼을 살짝 눌러 운동 기록을 보십시오.
- 3 “Nike+로 전송” 버튼을 살짝 눌러 운동 데이터를 nikeplus.com으로 보내십시오. 지금 하지 않으려면 나중에 할 수도 있습니다.
- 4 이메일 주소 및 nikeplus.com 계정 암호를 입력한 다음 “Nike+로 로그인”을 살짝 누르십시오. 로그인하면 운동 기록이 nikeplus.com 계정으로 전송됩니다.

nikeplus.com 계정이 없는 경우 “Nike+ 등록”을 살짝 누르고 계정을 생성하기 위한 지침을 따르십시오.

nikeplus.com 웹 사이트가 열리고 해당 홈 페이지에 가장 최근 운동 상태가 그래프로 표시됩니다.

- 5 화면 상의 지침을 따라 운동 기록에 접근하십시오.

컴퓨터에서 **nikeplus.com**으로 iPod nano 운동 데이터를 전송하려면,

- 1 컴퓨터가 인터넷에 연결되어 있는지 확인한 다음 iPod nano를 컴퓨터에 연결하십시오.
- 2 운동 데이터를 nikeplus.com으로 전송할지를 묻는 대화상자에서 보내기를 클릭하십시오. 지금 하지 않으려면 나중에 할 수도 있습니다.
- 3 nikeplus.com 사이트로 이동 여부를 묻는 대화상자에서 방문을 클릭하십시오. nikeplus.com 웹 사이트가 열리고 해당 홈 페이지에 가장 최근 운동 상태가 그래프로 표시됩니다.
- 4 러닝 기록 저장하기를 클릭한 다음 로그인을 클릭하고 화면 상의 지침을 따르십시오.

## Nike + iPod 사용하기

다음 지침을 따르면 Nike + iPod을 최대로 활용할 수 있습니다.

### Nike + iPod 보정하기

Nike + iPod용 기본 보정은 많은 사용자들에게 정확합니다. Nike + iPod을 일반적인 달리기 및 걷기 스타일에 맞게 보정하여 정확도를 높일 수 있습니다. iPod nano에서 아는 거리를 지나 보정 운동을 하거나 최신 운동을 사용하고 운동한 거리를 입력할 수 있습니다. iPhone 또는 iPod touch에서 운동한 거리를 알고 있는 가장 최근에 완료한 운동을 사용하여 보정할 수 있습니다.

**iPod nano(5세대 이전 모델)를 사용하여 달리기 및 걷기에 대한 Nike + iPod을 보정하려면,**

- 1 Nike + iPod > 설정 > 센서 > 보정을 선택하십시오.
- 2 달리기 또는 걷기를 선택하고 거리를 입력하십시오.

최상의 결과를 얻으려면 적어도 2Km 거리를 사용하십시오. 입력할 수 있는 가장 짧은 거리는 400m입니다.

- 3 중앙 버튼을 누르십시오.
- 4 일반적이고 규칙적인 페이스로 설정한 거리를 달리기거나 걸으십시오.
- 5 Menu 버튼을 누르고 보정 완료를 선택하십시오.

보정을 성공하면 메시지가 나타납니다. 걷기 및 달리기 모두를 보정하려면 1단계에서 5단계까지 반복하십시오.

**참고:** 보정 후에도 걸음걸이, 바닥 상태, 경사도 및 온도에 따라 거리 측정상의 정확도가 달라질 수 있습니다.

또한 이제 막 끝낸 운동을 사용하여 iPod nano를 보정할 수 있습니다. 아는 거리를 이동했지만 장비에 표시되는 요약 거리와 일치하지 않을 경우 이 기능이 유용합니다.

**가장 최근에 완료한 운동을 사용하여 iPod nano(5세대 이전 모델)를 보정하려면,**

- 운동 끝내기를 선택한 다음 중앙 버튼을 길게 누르고 보정을 선택하십시오.

걸거나 달린 거리를 정확하게 설정하고 중앙 버튼을 누르십시오.

장비가 해당 운동이 걷기였는지 달리기였는지 감지하고 기존의 보정 대신에 정확하게 새로운 보정을 사용합니다.

**iPod nano(6세대)를 사용하여 달리기 및 걷기에 대한 Nike + iPod을 보정하려면,**

- 1 설정 > 피트니스 > Nike + iPod 스포츠 킷 > 센서 > 보정을 선택하십시오.

- 2 걷기 보정 또는 달리기 보정을 선택한 다음 거리를 선택하고 완료를 살짝 누르십시오.

최상의 결과를 얻으려면 적어도 2Km 거리를 사용하십시오. 입력할 수 있는 가장 짧은 거리는 400m입니다.

- 3 보정 운동을 하면서 들을 음악을 선택하십시오.

- 4 일반적이고 규칙적인 페이스로 설정한 거리를 달리기거나 걸으십시오.

- 5 화면이 꺼져 있는 경우 잠자기/깨우기 버튼을 누르고 화면을 살짝 눌러 일시 정지 버튼을 표시한 다음 중단을 누르십시오.

보정을 성공하면 메시지가 나타납니다. 걷기 및 달리기 모두를 보정하려면 1단계에서 5단계까지 반복하십시오.

**참고:** 보정 후에도 걸음걸이, 바닥 상태, 경사도 및 온도에 따라 거리 측정상의 정확도가 달라질 수 있습니다.

iPhone 또는 iPod touch를 사용한다면 이제 막 끝낸 운동을 사용하여 Nike + iPod을 보정할 수 있습니다. 400m 이상 거리의 운동만 보정할 수 있습니다.

가장 최근에 완료한 운동을 사용하여 iPhone 또는 iPod touch를 보정하려면,

- 운동 끝내기를 살짝 누른 다음 보정을 살짝 누르십시오. 걷거나 달린 거리를 정확하게 설정하고 완료를 살짝 누르십시오.

장비는 이전에 걷거나 달린 페이스를 덮어쓰고 새로운 보정으로 업데이트됩니다.

**Nike + iPod 보정을 기본 설정으로 재설정하려면,**

- *iPod nano(5세대 이전 모델)*: Nike + iPod > 설정 > 센서 > 보정 > 걷기 재설정(또는 달리기 재설정)을 선택하십시오.
- *iPod nano(6세대)*: 설정 > 피트니스 > Nike + iPod 스포츠 킷 > 센서 > 보정 > 걷기 재설정(또는 달리기 재설정) > 재설정을 선택하십시오.
- *iPhone 및 iPod touch*: 설정 > Nike + iPod을 선택하고 보정 재설정을 살짝 누르십시오.

## 거리 단위 설정하기

마일이나 킬로미터로 운동을 측정하도록 Nike + iPod을 설정할 수 있습니다.

거리 단위를 설정하려면,

- *iPod nano(5세대 이전 모델)*: Nike + iPod > 설정을 선택하고 마일 또는 킬로미터로 거리를 설정하십시오.
- *iPod nano(6세대)*: 설정 > 피트니스 > 거리를 선택한 다음 마일 또는 킬로미터를 선택하십시오.
- *iPhone 및 iPod touch*: 설정 > Nike + iPod > 거리를 선택한 다음 마일 또는 킬로미터를 선택하십시오.

## 체중 입력하기

체중을 입력하려면,

- *iPod nano(5세대 이전 모델)*: Nike + iPod > 설정 > 체중을 선택하고 체중을 입력합니다.
- *iPod nano(6세대)*: 설정 > 피트니스 > 체중을 선택하고 체중을 입력합니다.
- *iPhone 및 iPod touch*: 설정 > Nike + iPod > 체중을 선택하고 체중을 입력합니다.  
소모된 칼로리를 가능한 정확하게 측정하려면 체중에 변동이 있을 때마다 업데이트하십시오.

## 운동 중에 장비 잠그기

운동 중에 예기치 않게 제어가 활성화되지 않도록 iPhone 또는 iPod touch를 잠글 수 있습니다.

iPhone 또는 iPod touch를 잠그려면,

- 잠자기/깨우기 버튼을 누르십시오.  
잠금을 해제하려면, 잠자기/깨우기 버튼 또는 홈 버튼을 누르고 슬라이더를 드래그하십시오.

## 음성 피드백 받기

운동할 때, Nike + iPod은 사용자의 상태에 대해서 주기적으로 음성 피드백을 제공합니다.  
여성 또는 남성 음성을 선택하거나 음성 피드백을 끌 수 있습니다.

음성 유형을 설정하거나 음성 피드백을 끄려면,

- *iPod nano(5세대 이전 모델)*: Nike + iPod > 설정을 선택한 다음 음성 피드백을 남성, 여성 또는 꿈으로 설정하십시오.
- *iPod nano(6세대)*: 설정 > 피트니스 > 음성 피드백을 선택한 다음 남성, 여성 또는 꿈을 선택하십시오.
- *iPhone 및 iPod touch*: 설정 > Nike + iPod > 음성 피드백을 선택한 다음 남성, 여성 또는 꿈을 선택하십시오.



음성 피드백이 꺼져 있어도 수동으로 음성 피드백을 받을 수 있습니다.

**수동으로 음성 피드백을 받으려면,**

- *iPod nano(5세대 이전 모델)*: 운동 중에 언제든지 중앙 버튼을 누르십시오.
- *iPod nano(6세대)*: 운동 중에 언제든지 잠자기/깨우기 버튼을 누르십시오.
- *iPhone 및 iPod touch*: 장비가 잠금 상태인 동안 홈 버튼을 누르십시오.

iPod nano에서 음성 피드백은 영어 이외에 일부 언어가 지원됩니다. iPod nano를 음성 피드백이 지원되는 언어로 설정하고 컴퓨터(인터넷에 연결되어 있어야 함)에 연결하면, iTunes에서 해당 언어에 대한 피드백을 다운로드하도록 요청합니다.

- iPod nano(5세대 이전 모델)에서는 음성 피드백이 영어 이외 버전은 한 번에 하나만 사용할 수 있습니다.
- iPhone, iPod touch 및 iPod nano(6세대)에서는 모든 음성 피드백 언어가 자동으로 지원됩니다.

## PowerSong 사용하기

운동을 독려하는 노래를 PowerSong으로 선택할 수 있습니다. 운동 중에 아무 때나 빠르게 PowerSong으로 전환할 수 있습니다.

**PowerSong을 선택하려면,**

- *iPod nano(5세대 이전 모델)*: Nike + iPod > 설정 > PowerSong을 선택한 다음 노래를 선택하십시오.

iPod nano(5세대)에서도 재생목록을 PowerSong으로 사용할 수 있습니다.

- *iPod nano(6세대)*: 설정 > 피트니스 > PowerSong을 선택한 다음 노래를 선택하십시오.
- *iPhone 및 iPod touch*: 설정 > Nike + iPod > PowerSong을 선택한 다음 노래를 선택하십시오.

### PowerSong을 재생하려면,

- *iPod nano(5세대 이전 모델)*: 운동 중에 중앙 버튼을 누른 상태로 계십시오. 그러면 잠시 멈춘 다음에 PowerSong이 재생됩니다.
- *iPod nano(6세대)*: 잠자기/깨우기 버튼을 눌러 화면을 깨운 다음 화면을 살짝 눌러 PowerSong 버튼을 표시한 다음 PowerSong을 누르십시오. 화면이 켜져 있을 때 두 손가락을 화면에 누른채로 유지하여 PowerSong을 시작할 수도 있습니다.
- *iPhone 및 iPod touch*: 운동 화면에서 PowerSong을 살짝 누르십시오. iPhone 또는 iPod touch가 잠겨 있다면 홈 버튼을 누르고 슬라이더를 드래그하여 잠금을 해제한 다음 PowerSong을 살짝 누르십시오.

### 운동 일시 정지하기

음악 및 데이터 모음을 일시 정지하여 운동을 일시 정지한 다음 운동 데이터를 유실하지 않고 나중에 운동을 다시 시작할 수 있습니다.

### 운동을 일시 정지 또는 다시 시작하려면,

- *iPod nano(5세대 이전 모델)*: 재생/일시 정지 버튼(⏮)을 누르십시오.
- *iPod nano(6세대)*: 화면을 살짝 눌러 일시 정지 버튼을 표시하십시오. 일시 정지를 살짝 누르십시오. 운동을 다시 시작하려면 재개를 살짝 누르십시오. iPod nano(6세대) 화면이 꺼져있는 경우 잠자기/깨우기 버튼을 눌러 깨우십시오.
- *iPhone 및 iPod touch*: 일시 정지를 살짝 누르십시오. iPhone 또는 iPod touch가 잠겨있는 경우 먼저 홈 버튼을 한 번 누르십시오. 운동을 다시 시작하려면 재생을 살짝 누르십시오.

## 운동 중에 전화 받기

운동 중에 iPhone을 사용하여 전화를 받을 수 있습니다. 전화를 받으면 응답을 하는 순간 운동이 자동으로 일시 정지됩니다.

전화를 받으려면,

- 응답을 누르거나 스테레오 헤드셋을 착용하고 있는 경우 마이크 버튼을 누르십시오. iPhone이 잠겨 있는 경우 슬라이더를 드래그하여 잠금을 해제하십시오.

전화벨을 무음으로 전환하려면,

- 잠자기/깨우기 버튼 또는 음량 버튼 중 하나를 누르십시오. 전화벨을 무음 상태로 변경한 후에도 음성 사서함으로 넘어가기 전까지는 전화를 받을 수 있습니다.

전화를 거절하려면,

- 거절을 누르거나 헤드셋의 마이크 버튼을 약 2초간 누르고 있다가 손가락을 떼십시오.

낮은 경고음이 두 번 울리며 전화를 거절한 것을 알려줍니다.

또한 전화를 거절하려면 잠자기/깨우기 버튼을 빠르게 두 번 누르십시오. 전화벨이 무음으로 전환되지만 음악은 전화가 음성 사서함으로 넘어가기 전까지 다시 재생되지 않습니다. 운동은 계속해서 기록됩니다.

통화 후 운동을 다시 시작하려면,

- 재생을 살짝 누르십시오.

## 운동 중에 음악 변경하기

운동 중에 운동 데이터를 유실하지 않고 음악을 변경할 수 있습니다.

음악을 변경하는 동안 운동이 일시 정지됩니다.

운동 중에 음악을 변경하려면,

- 1 iPod nano(5세대 이전 모델): Menu 버튼을 누르고 음악 변경을 선택하십시오. 운동이 일시 정지됩니다.

*iPod nano(6세대)*: 화면을 살짝 눌러 일시 정지 버튼을 표시하십시오. 일시 정지를 누른 다음 음악 변경을 누르십시오. *iPod nano(6세대)* 화면이 꺼져있는 경우 잠자기/깨우기 버튼을 눌러 깨우십시오.

*iPhone* 및 *iPod touch*: 일시 정지를 살짝 누른 다음 음악 변경을 누르십시오. 장비가 잠겨 있다면 먼저 홈 버튼을 누르고 슬라이더를 드래그하여 잠금을 해제하십시오.

- 2 *iPod nano(5세대 이전 모델)*: 새로운 음악을 선택하십시오. 운동이 자동으로 다시 시작됩니다.

*iPhone, iPod touch* 및 *iPod nano(6세대)*: 새로운 음악을 선택하십시오.

## **Nikeplus.com에 자동으로 운동 기록 전송하기**

nikeplus.com에 운동 데이터를 자동으로 전송하도록 iTunes를 설정하면 iPod nano를 컴퓨터에 연결할 때마다 iTunes에서 인터넷을 통해 최신 데이터를 전송합니다.

**nikeplus.com에 운동 기록을 자동으로 전송하려면,**

- 1 컴퓨터가 인터넷에 연결되어 있는지 확인한 다음 iPod nano를 컴퓨터에 연결하십시오.
- 2 컴퓨터에서 iTunes를 열고 Nike + iPod 탭을 클릭한 다음 “자동으로 nikeplus.com에 운동 데이터 보내기”를 선택하십시오.
- 3 체크상자 아래의 “nikeplus.com 방문”을 클릭하거나 자동으로 이미 운동 기록을 전송하도록 설정한 경우 나타나는 대화 상자에서 방문을 클릭하십시오.

nikeplus.com 웹 사이트가 열리고 해당 홈 페이지에 가장 최근 운동 상태가 그래프로 표시됩니다.

- 4 러닝 기록 저장하기를 클릭하고 로그인하거나 아직 계정이 없다면 등록하십시오.

Nike의 개인 정보 보호 정책 및 이용 약관을 보려면 nikeplus.com 웹 사이트로 이동하십시오.

## 장비에서 최근 운동 기록 보기

iPod nano, iPhone 또는 iPod touch는 지난 수천 번의 운동에 대한 날짜, 시간, 운동 시간, 거리, 페이스 및 소비된 칼로리를 저장해 둡니다.

장비에서 최근 운동을 보려면,

- *iPod nano(5세대 이전 모델)*: Nike + iPod > 이전 기록을 선택합니다.
- *iPod nano(6세대)*: 화면 하단에서 피트니스 > 이전 기록을 선택하십시오.
- *iPhone 및 iPod touch*: Nike + iPod을 선택한 다음 화면 하단에서 운동 기록을 살짝 누르십시오.

iPod nano(5세대 이전 모델)는 다음의 모든 운동 기록의 일별 합계를 제공합니다.  
Nike + iPod 호환 운동 장비를 사용한 심박수 측정, 만보계 세션, Nike + iPod 운동.

**iPod nano(5세대 이전 모델)에서 운동 기록을 보려면,**

- 1 이전 기록 메뉴에서 일일 합계를 선택하십시오.
- 2 날짜 및 운동을 선택하십시오.
- 3 운동 기록의 그래프를 보려면 iPod nano(5세대)를 가로 방향으로 회전하십시오.

하나의 운동 세션을 삭제하려면,

- *iPod nano(5세대 이전 모델)*: Nike + iPod > 이전 기록을 선택합니다. 운동 기록 세션을 선택한 다음 중앙 버튼을 길게 누르고 삭제를 선택하십시오.

iPod nano(6세대)에서 개별 운동 기록을 삭제할 수 없습니다.

- *iPhone 및 iPod touch*: Nike + iPod을 선택하고 운동 기록을 살짝 누르십시오. 편집을 살짝 누르고 원하는 운동 기록 세션을 선택한 다음 삭제를 살짝 누르십시오.

iPhone, iPod touch 및 iPod nano(6세대)에서는, 운동 기록(이전 기록) 화면 상단에서 지우기를 살짝 누르면 모든 운동 기록 세션을 삭제할 수 있습니다.

## 운동 사용자 단축키 생성하기

운동 사용자 단축키는 쉽게 운동을 선택하고 반복할 수 있도록 합니다. iPod nano(4세대 이상)는 자동으로 완료된 운동 기록을 단축키로 저장하고 iPhone 및 iPod touch는 운동 기록 사용자 단축키도 생성할 수 있습니다.

**iPhone 또는 iPod touch에서 운동 사용자 단축키를 생성하려면,**

- 1 Nike + iPod을 선택한 다음 화면 하단에서 나의 운동을 살짝 누르십시오.
- 2 더하기(+)를 살짝 누른 다음 운동 유형 및 운동 목표를 선택하십시오.
- 3 음악을 선택하고 해당 운동에 대한 이름을 입력하고 저장을 살짝 누르십시오.

**참고:** iPhone 및 iPod touch(2세대 이상)에서만 운동 사용자 단축키를 생성할 수 있습니다.

**iPhone 또는 iPod touch에서 운동 사용자 단축키를 삭제하려면,**

- Nike + iPod을 선택하고 나의 운동을 살짝 누르십시오. 편집을 살짝 누르고 원하는 단축키를 선택한 다음 삭제를 살짝 누르십시오.

**운동 사용자 단축키를 선택하려면,**

- *iPod nano(4세대 및 5세대):* Nike + iPod을 선택한 다음 단축키를 선택하십시오. 단축키는 운동 및 음악의 유형에 따라 이름이 지정됩니다. 단축키를 삭제할 수 없습니다.
- *iPod nano(6세대):* 피트니스 > 달리기를 선택한 다음 나의 운동을 살짝 누르십시오. 단축키를 선택하십시오. 단축키는 운동 및 음악의 유형에 따라 이름이 지정됩니다. 단축키를 삭제할 수 없습니다.
- *iPhone 및 iPod touch:* Nike + iPod을 선택하고 나의 운동을 살짝 누르십시오. 단축키는 해당 운동이 생성되면 지정한 이름으로 나열됩니다.

가장 최근의 운동 사용자 단축키가 목록 상단에 나타납니다.

## Nike+ Workout 구입하기

전문가들의 지원으로 믹스된 지속적인 음악이 들어 있는 Nike+ Workout을 구입 및 다운로드할 수 있습니다. Nike+ Workout을 구입할 때는 음악과 음성이 포함된 하나의 운동용 트랙을 선택하거나 믹스에 있는 모든 개별 노래를 선택할 수 있습니다. 운동 수준과 스타일에 맞는 믹스를 선택하십시오.

**Nike+ Workout을 구입하려면,**

- 1 iTunes를 열고 윈도우 왼쪽의 iTunes Store를 클릭한 다음 iTunes 검색 필드에서 “Nike Sport Music”을 입력하십시오.
- 2 선택한 Nike+ Workout 옆에 있는 Buy(구입)를 클릭하십시오.
- 3 화면 상의 지침을 따라 구입을 완료하십시오. 다운로드가 자동으로 시작됩니다.
- 4 장비를 컴퓨터에 연결하고 장비에 해당 운동을 로드하십시오.

**참고:** iTunes Store는 미국 및 기타 많은 국가에서 13세 이상만 사용할 수 있습니다. 국가 목록을 보려면, [www.apple.com/kr/itunes/download](http://www.apple.com/kr/itunes/download) 사이트를 참조하십시오. 약관이 적용됩니다. iTunes Store를 사용하려면 인터넷 연결(요금이 적용될 수 있음)이 필요합니다.

## Nike + iPod 호환 리모컨 또는 심박수 측정기에 링크하기

Nike + iPod 호환 장비는 Nike + iPod 스포츠 키트 및 Nike + iPod 센서에서 별도로 판매됩니다.

호환 리모컨을 사용하여 운동 중에 Nike + iPod을 무선으로 조절할 수 있습니다.

또한 iPod nano(5세대 이상)는 Nike + iPod 호환 심박수 측정기를 지원합니다.

**참고:** 심박수 측정기 또는 리모컨을 사용하려면 iPod + Nike 수신기를 iPod nano(6세대)에 장착해야 합니다.

이러한 장비를 처음 사용하는 경우 사용하기 전에 iPod nano 수신기, iPhone 또는 iPod touch와 링크해야 합니다.

**Nike+ iPod 호환 리모컨(별도 판매)을 링크하려면,**

- *iPod nano(5세대 이전 모델):* Nike + iPod 수신기를 iPod nano에 연결하고 Nike + iPod > 설정 > 리모컨 > 링크를 클릭한 다음 화면 상의 지침을 따르십시오.
- *iPod nano(6세대):* 설정 > 피트니스 > Nike + iPod 스포츠 키트 > 리모컨을 선택하십시오. 리모컨 옵션을 켜고 링크를 살짝 누르십시오.
- *iPhone 및 iPod touch:* 설정 > Nike + iPod > 리모컨을 선택한 다음 화면 상의 지침을 따르십시오.

**Nike+ iPod 호환 심박수 측정기(별도 판매)를 링크하려면,**

- *iPod nano(5세대):* Nike + iPod 수신기를 iPod nano에 연결하고 Nike + iPod > 설정 > 심박수 측정기 > 링크를 클릭한 다음 화면 상의 지침을 따르십시오.
- *iPod nano(6세대):* 설정 > 피트니스 > Nike + iPod 스포츠 키트 > 심박수 측정기 > 링크를 선택한 다음 화면 상의 지침을 따르십시오.

**장비를 링크 해제하려면,**

- *iPod nano(5세대 이전 모델):* Nike + iPod > 설정 > 리모컨(또는 심박수 측정기) > 링크 해제를 선택한 다음 화면 상의 지침을 따르십시오.
- *iPod nano(6세대):* 설정 > 피트니스 > Nike + iPod 스포츠 키트 > 리모컨(또는 심박수 측정기)을 선택한 다음 링크 해제를 살짝 누르십시오.
- *iPhone 및 iPod touch:* 설정 > Nike + iPod > 리모컨을 선택한 다음 링크 해제를 살짝 누르십시오.

장비의 링크를 해제하지 않아도 Nike+ iPod 호환 리모컨의 기능을 켜거나 끌 수 있습니다.



리모컨 기능을 켜거나 끄려면,

- *iPod nano*(5세대 이전 모델): Nike + iPod > 설정 > 리모컨을 선택한 다음 리모컨 켜 또는 끄므로 설정하십시오.
- *iPod nano*(6세대): 설정 > 피트니스 > Nike + iPod 스포츠 키트 > 리모컨을 선택한 다음 리모컨 켜 또는 끄므로 설정하십시오.
- *iPhone* 및 *iPod touch*: 설정 > Nike + iPod > 리모컨을 선택한 다음 리모컨을 링크 또는 링크 해제하십시오.

### **iPod nano(6세대)와 심박수 측정기를 사용하여 운동하기**

iPod nano(6세대) 및 Nike + iPod 심박수 측정기(별도 구입)가 있다면 iPod nano는 운동 중의 심박수를 기록하고 표시할 수 있습니다. 운동하는 동안 유지하려는 최대/최소 심박수의 범위 또는 “영역”을 지정하고 운동 영역 내에서 심박수가 잘 유지되는지 추적할 수 있습니다. 운동할 때, iPod nano는 현재 심박수 및 운동 강도를 증가 또는 감소시켜야 하는 경우 나타나는 위쪽 또는 아래쪽 화살표를 표시합니다. 모든 표준 운동에 대해 심박수 측정기를 사용할 수 있습니다. 달리기나 걷기 외의 운동에서도 심박수를 모니터링할 수도 있습니다. 예를 들어, 농구, 에어로빅, 서킷 트레이닝, 골프, 하이킹, 축구 등과 같은 스포츠 활동에 참여할 때 iPod nano 및 심박수 측정기를 사용할 수 있습니다.

운동이 끝나면 심박수 정보를 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 계정으로 전송하여 살펴볼 수 있습니다.

운동을 설정하면, 운동을 선택할 때 유지하려는 최대/최소 심박수 영역을 설정할 수 있습니다. 먼저 영역 운동 기능을 켜야 합니다.

영역 운동을 켜거나 끄려면,

- 설정 > 피트니스 > Nike + iPod 스포츠 키트를 살짝 누른 다음 영역 운동에서 켜/끔 버튼을 누르십시오.

영역 운동을 켜고 운동을 선택하면 심박수 영역을 설정할 수 있는 옵션이 나타납니다. 운동을 하면서 특정 유형의 운동을 하는 동안 심박수 정보가 기록 및 표시됩니다.

iPod nano(6세대)에서도 심박수 운동을 지원합니다. 심박수 운동을 하려면 유지하려는 심박수 영역을 지정하고 시작하려는 운동 유형을 선택한 다음 운동을 시작하십시오. 모든 심박수 정보는 자동으로 기록됩니다. 심박수 운동을 할 때에는 신발 속에 동작을 기록하는 센서를 넣을 필요가 없습니다.

심박수 운동을 시작하려면,

- 1 피트니스 > 달리기 > 심박수를 살짝 누르십시오.
- 2 원하는 심박수 영역을 설정하십시오.
- 3 운동을 선택하고 완료를 살짝 누르십시오.
- 4 원하는 운동 음악을 선택하십시오.
- 5 운동 시작을 살짝 누르고 운동을 시작하십시오.
- 6 운동이 끝나면 잠자기/깨우기 버튼을 눌러 화면을 깨우고 화면을 살짝 눌러 일시 정지 버튼을 표시한 다음 일시 정지를 누르십시오. 운동 끝내기를 눌러 심박수 운동을 끝내십시오.

심박수 운동을 한 번 끝나면 다른 운동과 같이 해당 정보를 [nikeplus.com](http://nikeplus.com) 계정으로 전송할 수 있습니다.

## 다른 센서에 링크하기

장비를 특정 센서에 한 번 연결하면 해당 센서로만 연결되도록 설정됩니다. 다른 센서를 사용하는 경우 장비가 다른 센서로 연결되도록 설정해야 합니다. 예를 들어, 가족 중에 센서와 Nike+ 호환 운동화를 가지고 있는 사람이 한 명 이상일 경우 이 기능이 유용합니다.

다른 센서와 링크하려면,

- 1 *iPod nano*: 수신기를 iPod에 연결하십시오.
- 2 새로운 센서가 있는 운동화를 신고 인접한 곳에 다른 Nike + iPod 센서가 없는지 확인하십시오. 센서를 활성화시키려면 주변을 걸어나와 수신기에서 감지할 수 있습니다.
- 3 센서를 장비에 링크하려면,
  - *iPod nano*(5세대 이전 모델): Nike + iPod > 설정 > 센서 > 링크를 선택한 다음 화면 상의 지침을 따르십시오. iPod이 새로운 센서와 링크되었다는 메시지가 나타납니다.
  - *iPod nano*(6세대): 설정 > 피트니스 > Nike + iPod 스포츠 키트 > 센서를 선택하고 링크를 살짝 누른 다음 건너나 달리는 동안 장비를 다른 센서로 다시 연결하려면 화면을 살짝 누르십시오.
  - *iPhone* 및 *iPod touch*: 설정 > Nike + iPod > 센서를 선택한 다음 새로운 링크를 살짝 누르고 화면 상의 지침을 따르십시오.

**참고:** 이전에 링크했던 센서와 링크시키면 Nike + iPod에서 해당 보정 설정을 감지하므로, 다시 보정할 필요가 없습니다.

iPod 수신기를 다른 iPod에 연결하고 동일한 센서와 함께 사용하면, 다시 링크하거나 다시 보정할 필요가 없습니다. 해당 수신기는 설정값, 운동 기록 및 운동 단축키를 저장합니다. 다시 연결하거나 보정할 필요가 없습니다.

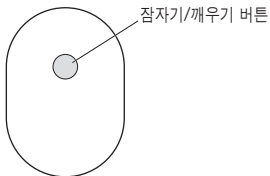
## Nike + iPod 센서 잠자기 상태로 두기

센서는 기본적으로 깨어있고 활성 상태입니다. 하지만 오랜 기간 동안 센서를 보관하고자 하거나 신호의 수신을 멈추게 하려면 잠자기 할 수도 있습니다.

**중요사항:** 해당 정부 규제를 준수하려면, 비행기에 휴대하고 탑승하기 전에 센서를 잠자기 상태로 두십시오.

센서를 잠자기 상태로 두려면,

- 펜이나 종이 클립을 사용하여 잠자기/깨우기 버튼을 3초 동안 누르십시오.



센서를 깨우려면,

- 펜이나 종이 클립을 사용하여 잠자기/깨우기 버튼을 누르십시오.

## 중요한 안전 정보

**경고:** 다음 안전 지침을 따르지 않으면 부상이나 손상을 입을 수 있습니다.

**운동** 운동을 시작하기 전에 의사에게 건강 상태를 점검 받으도록 하십시오. 모든 운동을 시작하기 전에는 반드시 준비 운동이나 스트레칭을 하십시오. 운동 중에는 항상 집중하고 조심하십시오. 달리는 중에 장비를 조절하려면 필요한 경우에는 속도를 늦추십시오. 고통, 현기증, 어지러움, 탈수 또는 호흡 곤란이 느껴지면 운동을 즉시 중단하십시오. 운동을 할 때는 관련 활동으로 인한 부상을 포함하여 여러 가지 위험성이 있음을 항상 명심하십시오.

수신기, iPhone이나 iPod을 물 가까이나 물기가 있는 곳에서 사용하지 마십시오.

**질식의 위험** 수신기 및 센서는 질식의 위험이 있습니다. 3세 이하 어린이의 손에 닿지 않는 곳에 보관하십시오.

**청각 손상 예방** 이어폰을 높은 음량으로 사용할 경우, 청각이 영구적으로 손상을 입을 수 있습니다. 음량을 안전한 수준으로 설정하십시오. 점차 높은 음량에 적응되어 정상적으로 들릴 수는 있지만, 청각에 손상을 입힐 수준일 수 있습니다. 귀에서 이명이 들리거나 소리가 명료하게 들리지 않는다면 청취를 중단하고 청각 검사를 받으십시오. 음량이 높을수록 더 빨리 청각에 영향을 받습니다. 청각 전문가가 권장하는 청각 보호 방법은 다음과 같습니다.

- 이어폰을 높은 음량으로 사용하는 시간을 제한하십시오.
- 시끄러운 주변 환경을 차단하기 위해 음량을 높이지 마십시오.
- 가까이 있는 사람들이 말하는 소리를 들을 수 없다면 음량을 낮추십시오.

**센서의 분해** 센서를 열거나 분해하거나 배터리를 제거하지 마십시오. 센서의 내부에는 사용자가 교체할 수 있는 부품이 없습니다.

## 추가 정보, 서비스 및 지원

항목	수행
Nike + iPod에 관하여 자주 묻는 질문에 대한 답변	<a href="http://www.apple.com/kr/support/nikeplus">www.apple.com/kr/support/nikeplus</a> 사이트를 방문하십시오.
Nike + iPod 센서 및 수신기에 대한 서비스 및 지원	<a href="http://www.apple.com/kr/support/nikeplus">www.apple.com/kr/support/nikeplus</a> 사이트를 방문하십시오.
Nike+ 호환 운동화나 <a href="http://nikeplus.com">nikeplus.com</a> 웹 사이트에 대한 서비스 및 지원	<a href="http://www.nikeplus.com">www.nikeplus.com</a> 사이트를 방문하십시오.
iTunes 사용에 관한 정보	iTunes를 열고 도움말 > iTunes 도움말을 선택하십시오.
iPod nano 또는 iPod touch 사용에 관한 정보	<a href="http://www.apple.com/kr/support/ipod">www.apple.com/kr/support/ipod</a> 사이트를 방문하십시오.
iPhone 사용에 관한 정보	<a href="http://www.apple.com/kr/support/iphone">www.apple.com/kr/support/iphone</a> 사이트를 방문하십시오.









## Regulatory Compliance Information

### FCC Compliance Statement

This device complies with part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation. See instructions if interference to radio or television reception is suspected.

### Radio and Television Interference

This computer equipment generates, uses, and can radiate radio-frequency energy. If it is not installed and used properly—that is, in strict accordance with Apple's instructions—it may cause interference with radio and television reception.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device in accordance with the specifications in Part 15 of FCC rules. These specifications are designed to provide reasonable protection against such interference in a residential installation. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

You can determine whether your computer system is causing interference by turning it off. If the interference stops, it was probably caused by the computer or one of the peripheral devices.

If your computer system does cause interference to radio or television reception, try to correct the interference by using one or more of the following measures:

- Turn the television or radio antenna until the interference stops.
- Move the computer to one side or the other of the television or radio.
- Move the computer farther away from the television or radio.
- Plug the computer into an outlet that is on a different circuit from the television or radio. (That is, make certain the computer and the television or radio are on circuits controlled by different circuit breakers or fuses.)

If necessary, consult an Apple Authorized Service Provider or Apple. See the service and support information that came with your Apple product. Or, consult an experienced radio/television technician for additional suggestions.

**Important:** Changes or modifications to this product not authorized by Apple Inc. could void the EMC compliance and negate your authority to operate the product.

This product was tested for EMC compliance under conditions that included the use of Apple peripheral devices and Apple shielded cables and connectors between system components.

It is important that you use Apple peripheral devices and shielded cables and connectors between system components to reduce the possibility of causing interference to radios, television sets, and other electronic devices. You can obtain Apple peripheral devices and the proper shielded cables and connectors through an Apple Authorized Reseller. For non-Apple peripheral devices, contact the manufacturer or reseller for assistance.

*Responsible party (contact for FCC matters only):*

Apple Inc. Corporate Compliance  
1 Infinite Loop, MS 26-A  
Cupertino, CA 95014

### Wireless Information

FCC Wireless Compliance for the Nike + iPod Sensor. The antenna used with this transmitter must not be colocated or operated in conjunction with any other antenna or transmitter subject to the conditions of the FCC Grant.

### Canadian Compliance Statement

This device complies with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme aux normes CNR exemptes de licence d'Industrie Canada. Le fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences et (2) cet appareil doit accepter toute interférence, y compris celles susceptibles de provoquer un fonctionnement non souhaité de l'appareil.

## Industry Canada Statement

Complies with the Canadian ICES-003 Class B, RSS 200 specifications. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 RSS 210 du Canada.

## European Wireless EU Declaration of Conformity

This wireless device complies with the specifications EN 300 328, EN 301-489, EN 50371, and EN 60950 following the provisions of the R&TTE Directive.

## European Community

Complies with European Directives 72/23/EEC, 89/336/EEC, and 99/5/EEC.



## Exposure to Radio Frequency Energy

The radiated output power of the included devices is far below the FCC radio frequency exposure limits.

## Disposal and Recycling Information



The Nike + iPod Sensor contains a battery. Dispose of your Nike + iPod Sensor according to local environmental laws and guidelines. When discarding shoes, remove the Nike + iPod Sensor and dispose of it properly.

For information about Apple's recycling program, go to [www.apple.com/recycling](http://www.apple.com/recycling).

## 中国

有毒或有 害物质	零部件		
	电路板	附件	电池
铅 (Pb)	X	O	X
汞 (Hg)	O	O	O
镉 (Cd)	O	O	O
六价铬 (Cr, VI)	O	O	O
多溴联苯 (PBB)	O	O	O
多溴二苯醚 (PBDE)	O	O	O

O: 表示该有毒有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 SJ/T 11363-2006 规定的限量要求以下。

X: 表示该有毒有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 SJ/T 11363-2006 规定的限量要求。

根据中国电子行业标准 SJ/T11364-2006 和相关的中国政府法规, 本产品及其某些内部或外部组件上可能带有环保使用期限标识。取决于组件和组件制造商, 产品及其组件上的使用期限标识可能有所不同。组件上的使用期限标识优先于产品上任何与之相冲突的或不同的环保使用期限标识。



2011

## Türkiye

EEE yönetmeliğine (Elektrikli ve Elektronik Eşyalarda Bazı Zararlı Maddelerin Kullanımının Sınırlanmasına Dair Yönetmelik) uygundur.

#### Brasil: Informações sobre descarte e reciclagem



O símbolo acima indica que este produto e/ou sua bateria não devem ser descartadas no lixo doméstico. Quando decidir descartar este produto e/ou sua bateria, faça-o de acordo com as leis e diretrizes ambientais locais. Para informações sobre o programa de reciclagem da Apple, pontos de coleta e telefone de informações, visite [www.apple.com/br/environment](http://www.apple.com/br/environment).

#### European Union: Disposal Information



The symbol above means that according to local laws and regulations your product should be disposed of separately from household waste. When this product reaches its end of life, take it to a collection point designated by local authorities. Some collection points accept products for free. The separate collection and recycling of your product at the time of disposal will help conserve natural resources and ensure that it is recycled in a manner that protects human health and the environment.

**Deutschland:** Dieses Gerät enthält Batterien. Bitte nicht in den Hausmüll werfen. Entsorgen Sie dieses Gerät am Ende seines Lebenszyklus entsprechend der maßgeblichen gesetzlichen Regelungen.

**Nederlands:** Gebruikte batterijen kunnen worden ingeleverd bij de chemokar of in een speciale batterijcontainer voor klein chemisch afval (kca) worden gedeponeerd.

#### Taiwan Battery Statement



廢電池請回收

警告

本電池如果更換不正確會有爆炸的危險  
請依製造商說明書處理用過之電池  
請勿戳刺或焚燒。此電池不含汞。

#### Chinese Battery Statement

警告：不要刺破或焚燒。該電池不含水銀。

#### Apple and the Environment

At Apple, we recognize our responsibility to minimize the environmental impact of our operations and products.

For more information, go to: [www.apple.com/environment](http://www.apple.com/environment)

[www.apple.com/ipod/nike](http://www.apple.com/ipod/nike)  
[www.apple.com/support/nikeplus](http://www.apple.com/support/nikeplus)