



Nike + iPod User's Guide

ユーザーズガイド

Guide de l'utilisateur

Benutzerhandbuch

© 2006 Apple Computer, Inc. All rights reserved.
Apple, the Apple logo, iPod, and iTunes are trademarks of Apple Computer, 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.

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/support

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

Inhalt

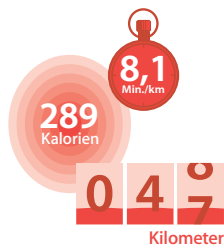
- 54 **Willkommen bei Nike + iPod**
- 56 Einführung
- 61 Verwenden von Nike + iPod
 - 61 Kalibrieren von Nike + iPod
 - 61 Festlegen der Maßeinheit für die Strecke
 - 62 Eingeben des Gewichts
 - 62 Erhalten von Audio Feedback
 - 63 Verwenden von PowerSongs
 - 63 Unterbrechen des Trainings
 - 64 Anzeigen von Trainingsdaten auf Ihrem iPod
 - 64 Kaufen und Laden von Nike+ Workout Trainingsmusik
 - 65 Verwenden einer Nike + iPod Remote (Fernbedienung)
 - 66 Verbinden des Empfängers mit einem anderen Sensor
 - 67 Aktivieren des Ruhezustands für den Nike + iPod Sensor
- 68 Wichtige Sicherheitsinformationen
- 69 Weitere Informationen, Service und Support

Willkommen bei Nike + iPod

Nike + iPod ist Ihr ganz persönlicher Trainingsassistent.

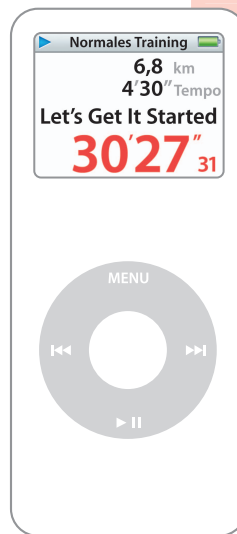
Meter für Meter Musik

Mischen Sie energiegeladene Musik für Ihren persönlichen Fitness-Fun. Trainieren Sie zur iPod Musik Ihres Lieblingsportlers.



Ihr persönlicher Trainingspartner

Verbinden Sie Ihren iPod mit Ihrem Computer und schicken Sie Ihre Trainingsergebnisse an nikeplus.com. Überprüfen Sie Ihre Fitness-Verbesserung – Schritt für Schritt.



Sports iMixes

10K Powerplay
Center Park Loops
Unkifified 5K
e Zone
ey Goes the Distance
n's Road to 300

See All



Motivation hier und jetzt

Jetzt können Sie Ihre Motivation stärken mit direktem Audio Feedback oder Ihrer individuellen Musik-Kraftspritze.



Heute 47
9. Juni

Ziel 100
bis 30. August
Kilometer

München
Marathon

Erreichen Sie Ihr Fitness-Ziel

Setzen Sie sich ehrgeizige Strecken-, Zeit- oder Kalorienverbrauchsziele. Schauen Sie nach, wie nah Sie Ihrem Ziel schon gekommen sind.

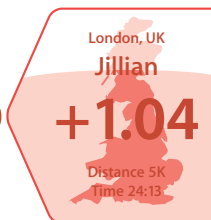


TEMPO
13
km/h

Auf die Plätze! Fertig! Los!
Machen Sie Mini-Wettkämpfe; z. B. mit Läufern von anderen Ländern und Kontinenten. Wie liegen Sie in der Zeit im Vergleich zu anderen Läufern?



San Francisco, USA
Ron
WINNER
Distance 5K
Time 23:09



London, UK
Jillian
+1:04
Distance 5K
Time 24:13

Einführung

Befolgen Sie die nachstehenden Anweisungen, um Ihren Nike + iPod sofort zu benutzen.

Schritt 1: Installieren Sie die neueste iPod und iTunes Software.

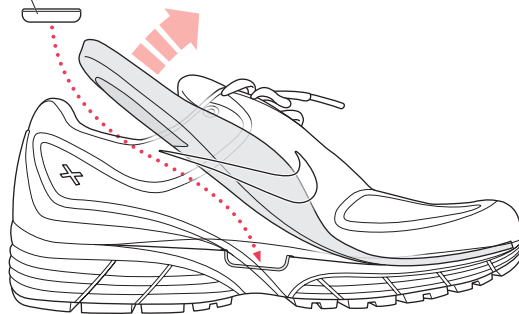
- 1 Laden und installieren Sie die neueste iTunes Software von der folgenden Web-Seite: www.apple.com/de/itunes. Sie benötigen iTunes Version 7.0 oder neuer.
- 2 Schließen Sie den iPod an Ihren Computer an. Wählen Sie „iPod“ im Bereich „Quelle“ aus und klicken Sie in „Zusammenfassung“.
- 3 Wenn iTunes Ihnen mitteilt, dass Ihr iPod aktualisiert werden muss, klicken Sie in „Aktualisieren“ und befolgen Sie die angezeigten Anweisungen.

Sie benötigen die iPod nano Software Version 1.3 oder neuer (First Generation) oder die iPod nano (Aluminum) Software Version 1.1 oder neuer (Second Generation).

Schritt 2: Legen Sie den Nike + iPod Sensor in Ihren Nike+ kompatiblen Schuh.

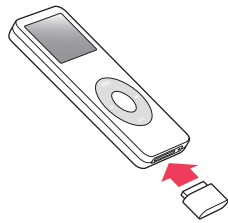
- Heben Sie hierfür die Innensohle Ihres linken Schuhs an, entfernen Sie die Schaumstofffüllung aus der Aussparung und legen Sie dort den Sensor hinein.

Heben Sie die Innensohle an und platzieren Sie den Sensor mit der flachen Seite nach oben in der Aussparung.



Sie können den Sensor in Ihrem Schuh lassen, auch wenn Sie nicht trainieren. Wenn Sie jedoch die Schuhe längere Zeit zu Nicht-Trainingszwecken tragen, wird empfohlen, den Sensor wieder mit der Schaumstofffüllung auszutauschen, um die Batteriebensdauer zu verlängern.

Schritt 3: Schließen Sie den Nike + iPod Empfänger an Ihren iPod an.



Schritt 4: Wählen Sie die gewünschte Trainingsart.

Für die folgenden Trainingsart	Wählen Sie
Normales Training ohne besonderes Ziel	„Nike+iPod“ > „Normales Training“.
Training mit Zeitvorgabe	„Nike+iPod“ > „Zeit“ und legen Sie fest, wie lange Sie trainieren möchten.
Training mit Streckenvorgabe	„Nike+iPod“ > „Strecke“ und legen Sie fest, wie weit Sie laufen möchten.
Training mit Kalorienverbrauchsvorgabe	„Nike+iPod“ > „Einstellungen“ > „Gewicht“ und geben Sie Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann die Taste „Menu“, wählen Sie „Kalorien“ und bestimmen Sie die Kalorienanzahl, die Sie beim Trainieren verbrauchen möchten. <i>Hinweis:</i> Ihr Gewicht müssen Sie nur einmal eingeben, und zwar wenn Sie das erste Mal ein Training mit Kalorienverbrauchsvorgabe beginnen.

Schritt 5: Wählen Sie die Begleitmusik für Ihr Training.

Für folgende Musik	Wählen Sie
Nike+ Workout Trainingsmusik (siehe Seite 64)	den gewünschten Musikmix.
Musiktitel, der ggf. gerade spielt	„Sie hören“.
Titel von einer Wiedergabeliste	„Wiedergabelisten“ und wählen Sie die gewünschte Liste aus.
Titel in beliebiger Reihenfolge	„Zufällige Titel“.
Keine Musik	„Nichts“.

Schritt 6: Beginnen Sie Ihr Training.

- Drücken Sie die Mitteltaste und fangen Sie an zu gehen oder zu laufen.

Schritt 7: Beobachten Sie Ihre erbrachte Leistung.

Nike + iPod bietet Ihnen auf dem iPod Display eine automatische Statusanzeige zu Ihrem Training.



Wenn Sie diese Statusanzeige sehen, dann ist Nike + iPod in Betrieb.

In regelmäßigen Abständen erhalten Sie mit Nike + iPod Feedback zu Ihrem Trainingsfortschritt (siehe „Erhalten von Audio Feedback“ auf Seite 62).

Gehen Sie wie folgt vor, um das Audio Feedback manuell abzurufen:

- Drücken Sie während des Trainings zu jeder beliebigen Zeit die Mitteltaste.

Schritt 8: Beenden Sie Ihr Training.

Sie können Ihr Training jederzeit beenden. Wenn Sie Ihr Training fortsetzen, nachdem Sie Ihre Zeit-, Strecken- oder Kalorienvorgabe erreicht haben, wird der iPod auch weiterhin Ihre Trainingsleistung aufzeichnen.

Gehen Sie wie folgt vor, um Ihr Training zu beenden:

- Wenn Sie Ihr Gehen oder Laufen beendet haben, drücken Sie die Taste „Menu“ und wählen Sie „Training Aus“. Ihr iPod speichert Ihre neuesten Trainingsdaten für spätere Vergleiche.

Schritt 9: Verwalten Sie Ihre Trainingsleistung bei nikeplus.com.

Sie können iTunes so einstellen, dass Ihre Trainingsdaten an nikeplus.com geschickt werden, sodass Sie Ihren Leistungsfortschritt in einem bestimmten Zeitraum überprüfen können. Dort können Sie auch Ihre Trainingseinheiten ansehen, Zielvorgaben festlegen bzw. überprüfen und Ihre Ergebnisse mit anderen Benutzern vergleichen. Sie können sogar mit anderen Nike + iPod Online-Benutzern kleine Trainingswettkämpfe veranstalten.

Gehen Sie wie folgt vor, um in iTunes das Versenden Ihrer Trainingsdaten an nikeplus.com einzurichten:

- 1 Entfernen Sie nach einem Training den Empfänger und schließen Sie Ihren iPod an Ihren Computer an.
- 2 Öffnen Sie iTunes und wählen Sie „iPod“ im Bereich „Quelle“ aus.
- 3 Klicken Sie in „Nike+iPod“ und markieren Sie das Auswahlfeld neben „Trainingsdaten automatisch an nikeplus.com senden“.
- 4 Geben Sie Ihre nike.com Account Anmelde-ID sowie Ihr Kennwort ein. Falls Sie keinen nike.com Account haben, klicken Sie in „Account erstellen“ und befolgen Sie die angezeigten Anweisungen.

Sobald Sie iTunes zum Versenden der Trainingsdaten an nikeplus.com eingerichtet haben, wird iTunes jedes Mal die jeweils letzten Ergebnisse automatisch verschicken, wenn Sie den iPod an Ihren Computer anschließen.

Gehen Sie wie folgt vor, um nikeplus.com zu nutzen:

- Wählen Sie in iTunes „iPod“ im Bereich „Quelle“ aus und klicken Sie in „Nike+iPod“. Klicken Sie dann in „Mein nikeplus.com öffnen“. Oder aber besuchen Sie die Web-Site www.nikeplus.com und geben Ihre Anmelde-ID sowie Ihr Kennwort an. Informationen zum Datenschutz bei Nike („Privacy Policy“) sowie die Nike Geschäftsbedingungen („Terms & Conditions“) finden Sie auf der Web-Site nikeplus.com.

Verwenden von Nike + iPod

Befolgen Sie die nachstehenden Anweisungen, um möglichst viel Nutzen und Freude mit Nike + iPod zu haben.

Kalibrieren von Nike + iPod

Nike + iPod Messungen sind für die meisten Benutzer ausreichend genau. Sie können die Genauigkeit verbessern, indem Sie Nike + iPod auf Ihr natürliches Gehen und Laufen kalibrieren.

Gehen Sie wie folgt vor, um Nike + iPod fürs Gehen oder Laufen zu kalibrieren:

- 1 Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Einstellungen“ > „Sensor“ > „Kalibrieren“ und drücken Sie die Mitteltaste.
- 2 Wählen Sie „Laufen“ und legen Sie eine Strecke fest.
- 3 Drücken Sie die Mitteltaste und laufen Sie die gewählte Strecke in einem gleichmäßigen natürlichen Tempo.
- 4 Drücken Sie die Mitteltaste und wählen Sie „Kalibrieren fertig“. Im Display sehen Sie, ob Ihr Kalibrieren erfolgreich war.
- 5 Wiederholen Sie die Schritte 1–4, wobei Sie in Schritt 2 „Gehen“ wählen und in Schritt 3 in einem gleichmäßigen natürlichen Tempo gehen.

Hinweis: Auch nach dem Kalibrieren kann die Genauigkeit von Streckenmessungen je nach Gangart, Oberflächenbeschaffenheit des Weges, Steigung oder Temperatur unterschiedlich ausfallen.

Festlegen der Maßeinheit für die Strecke

Mit Nike + iPod können Sie Ihre Trainingsstrecke in Kilometern oder in Meilen messen.

Gehen Sie wie folgt vor, um die Maßeinheit für die Strecke festzulegen:

- Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Einstellungen“ und stellen Sie „Strecke“ auf „Kilometer“ oder „Meilen“ ein.

Eingeben des Gewichts

Gehen Sie wie folgt vor, um Ihr Gewicht einzugeben:

- Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Einstellungen“ > „Gewicht“ und geben Sie Ihr Gewicht ein.

Damit der Kalorienverbrauch mit höchster Genauigkeit errechnet werden kann, sollten Sie mit steigender Fitness die Gewichtseingabe aktualisieren.

Erhalten von Audio Feedback

Während Sie trainieren, hören Sie, wie Nike + iPod Ihnen regelmäßig Feedback zu Ihrem Trainingsstatus gibt.

Gehen Sie wie folgt vor, um das Audio Feedback manuell abzurufen:

- Drücken Sie zu einem beliebigen Zeitpunkt während Ihres Trainings die Mittelstaste.

Gehen Sie wie folgt vor, um die Stimme für das Audio Feedback festzulegen bzw. um das Audio Feedback zu deaktivieren:

- Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Einstellungen“ und stellen Sie „Audio Feedback“ auf „Männlich“, „Weiblich“ oder „Aus“.

Auch wenn die Option „Audio Feedback“ ausgeschaltet ist, können Sie das Audio Feedback manuell abrufen.

Hinweis: Die Funktion „Audio Feedback“ steht außer in Englisch auch in einigen anderen Sprachen zur Verfügung. Wenn Sie für Ihren iPod eine Sprache festgelegt haben, in der diese Funktion verfügbar ist, und Sie den iPod an Ihren Computer anschließen, werden Sie von iTunes aufgefordert, eine Version in der anderen Sprache zu laden. Haben Sie „Englisch“ für Ihren iPod festgelegt, können Sie das Feedback weiterhin in Englisch hören. Auf Ihrem iPod kann immer nur eine nicht-englische Version für das Audio Feedback installiert sein.

Verwenden von PowerSongs

Sie können einen zu besonderer Leistung motivierenden Musiktitel zu Ihrem so genannten „PowerSong“ machen. Dann können Sie jederzeit während Ihres Trainings zu diesem Musiktitel wechseln.

Gehen Sie wie folgt vor, um einen PowerSong festzulegen:

- Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Einstellungen“ > „PowerSong“ und wählen Sie den gewünschten Titel aus.

Gehen Sie wie folgt vor, um Ihren PowerSong zu hören:

- Drücken Sie zu einem beliebigen Zeitpunkt die Mitteltaste und halten Sie sie gedrückt. Nach einer kleinen Pause wird Ihr PowerSong Titel gespielt.

Unterbrechen des Trainings

Sie können jederzeit eine Trainingspause einlegen – wobei die Musik und die Datenaufzeichnung ebenfalls pausieren – und das Training dann später fortsetzen, ohne Ihre Trainingsdaten zu verlieren.

Gehen Sie wie folgt vor, um eine Pause einzulegen oder das Training fortzusetzen:

- Drücken Sie die Taste „Start/Pause“ (▶||).

Gehen Sie wie folgt vor, um eine Pause zu machen und so die Musik wechseln oder andere iPod Funktionen nutzen zu können:

- 1 Drücken Sie die Taste „Menu“ und wählen Sie „Trainingspause“ bzw. „Musik wechseln“.
- 2 Wenn Sie soweit sind, dass Sie weitertrainieren möchten, wählen Sie „Nike+iPod“ > „Weitertrainieren“ > „Weitertrainieren“.

Anzeigen von Trainingsdaten auf Ihrem iPod

Bis Ihre Trainingsdaten mit iTunes an nikeplus.com geschickt werden, sichert Ihr iPod Datum, Uhrzeit, Dauer, Strecke, Tempo und Kalorienverbrauch Ihrer bis zu eintausend letzten Trainingseinheiten. Nachdem die Daten gesendet wurden, behält der iPod die Informationen von den allerletzten Trainingseinheiten bei.

Gehen Sie wie folgt vor, um die letzten Trainingseinheiten auf Ihrem iPod anzuschauen:

- Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Übersicht“.

Gehen Sie wie folgt vor, um eine einzelne Trainingseinheit zu löschen:

- 1 Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Übersicht“ und wählen Sie eine Trainingseinheit aus.
- 2 Klicken Sie die Mitteltaste und wählen Sie „Löschen“.

Kaufen und Laden von Nike+ Workout Trainingsmusik

Sie können Nike+ Workout Trainingsmusik kaufen und über das Internet laden. Nike+ Workout Titel bieten pausenlose Musik, die mit professionellen Trainerkommentaren gemischt ist. Wählen Sie die Trainingsmusik, die zu Ihrem Trainingsstil und zu Ihrem Leistungsniveau passt.

Gehen Sie wie folgt vor, um eine Nike+ Workout Trainingsmusik zu kaufen:

- 1 Öffnen Sie iTunes und klicken Sie im Bereich „Quelle“ in „iTunes Store“.
- 2 Klicken Sie in „Sports Music“ und klicken Sie neben der gewünschten Nike+ Workout Trainingsmusik in „Kaufen“.
- 3 Verbinden Sie Ihren iPod mit Ihrem Computer und laden Sie die Trainingsmusik auf den iPod.

Wenn Sie eine Nike+ Workout Trainingsmusik kaufen, erhalten Sie zunächst eine Audioaufnahme mit Musik und gesprochenen Kommentaren. Darüber hinaus erhalten Sie auch alle einzelnen Musiktitel, die in der Trainingsmusik enthalten sind.

Hinweis: In den USA sowie in vielen anderen Ländern gilt für Kunden des iTunes Store ein Mindestalter von 13 Jahren. Eine Liste dieser Länder finden Sie unter www.apple.com/de/itunes/download. Bitte beachten Sie die Geschäftsbedingungen. Sie benötigen eine aktive Internet-Verbindung, um den iTunes Store verwenden zu können (für den Internet-Zugang können Gebühren anfallen).

Verwenden einer Nike + iPod Remote Fernbedienung

Sie können eine Nike+ kompatible Fernbedienung (separat erhältlich) verwenden, um Nike + iPod während Ihres Trainings drahtlos zu steuern. Zum Verwenden einer Fernbedienung müssen Sie den Empfänger mit der Fernbedienung verbinden.

Gehen Sie wie folgt vor, um eine Verbindung zur Fernbedienung herzustellen:

- 1 Schließen Sie den Empfänger an einen iPod an.
- 2 Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Einstellungen“ > „Fernbedienung“ > „Verbinden“ und befolgen Sie die angezeigten Anweisungen.

Gehen Sie wie folgt vor, um die Funktion für die Fernbedienung ein- oder auszuschalten:

- Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Einstellungen“ > „Fernbedienung“ und legen Sie für „Fernbedienen“ die Option „Ein“ oder „Aus“ fest.

Gehen Sie wie folgt vor, um die Verbindung zu einer Fernbedienung aufzuheben:

- Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Einstellungen“ > „Fernbedienung“ > „Verbindung trennen“ und befolgen Sie die angezeigten Anweisungen.

Verbinden des Empfängers mit einem anderen Sensor

Sie können Ihren iPod und Nike + iPod Empfänger mit mehr als nur einem Nike + iPod Sensor verwenden. Dies ist praktisch, wenn es z. B. in Ihrer Familie mehrere Personen mit eigenem Sensor und Nike+ kompatiblen Schuhen gibt. Jedes Mal, wenn Sie einen Empfänger mit einem anderen Sensor verwenden, müssen Sie den Empfänger dann mit dem jeweiligen Sensor logisch verbinden.

Wenn Sie den Empfänger an einen anderen iPod anschließen, ihn jedoch mit demselben Sensor verwenden, erinnert der Empfänger sich an Ihre Einstellungen. Sie müssen die logische Verbindung nicht erneuern und auch nicht Ihren Sensor erneut kalibrieren.

Gehen Sie wie folgt vor, um einen Empfänger mit einem anderen Sensor logisch zu verbinden:

- 1 Schließen Sie den Empfänger an einen iPod an.
- 2 Ziehen Sie die Schuhe mit dem neuen Sensor an und stellen Sie sicher, dass sich kein anderer Nike + iPod Sensor in der Nähe befindet.
Unter Umständen müssen Sie ein paar Schritte laufen, um den Sensor zu aktivieren, damit Ihr Empfänger ihn auch erkennen kann.
- 3 Auf Ihrem iPod wählen Sie dann „Nike+iPod“ > „Einstellungen“ > „Sensor“ > „Verbinden“ und befolgen Sie anschließend die angezeigten Anweisungen. Wenn der neue Sensor logisch verbunden ist, sehen Sie dies auf dem iPod Display.

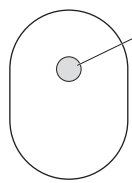
Hinweis: Falls Sie eine Verbindung für einen Sensor herstellen, der schon einmal mit dem Empfänger verbunden war, erinnert sich Nike + iPod an Ihre vorherigen Kalibrier-einstellungen. Sie brauchen den Sensor nicht erneut zu kalibrieren.

Aktivieren des Ruhezustands für den Nike + iPod Sensor

Der Sensor ist standardmäßig eingeschaltet und in Betrieb. Sie können ihn in den Ruhezustand schalten, wenn Sie den Sensor für längere Zeit nicht einsetzen möchten oder wenn er keine Signale aussenden soll.

Gehen Sie wie folgt vor, um den Sensor in den Ruhezustand zu schalten:

- Drücken Sie mit Hilfe eines Kugelschreibers oder einer Büroklammer die Taste „Ruhezustand/Betrieb“ und halten Sie diese 3 Sekunden lang gedrückt.



Ruhezustand/Betrieb

Drücken Sie diese Taste und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um den Ruhezustand zu aktivieren.

Drücken Sie diese Taste erneut, um den Betrieb zu aktivieren.

Wichtig: Den geltenden gesetzlichen Vorschriften entsprechend müssen Sie den Sensor in den Ruhezustand schalten, bevor Sie damit in einem Flugzeug reisen.

Gehen Sie wie folgt vor, um den Sensor wieder in Betrieb zu nehmen:

- Drücken Sie mithilfe eines Kugelschreibers oder einer Büroklammer die Taste „Ruhezustand/Betrieb“.

Wichtige Sicherheitsinformationen

ACHTUNG: Bei Nichtbeachtung dieser Sicherheitsinformationen kann es zu Verletzungen oder zur Beschädigung von Systemkomponenten kommen.

Training Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie sich von Ihrem Arzt gründlich untersuchen lassen. Machen Sie vor jedem Trainingsbeginn Aufwärm- und Dehnübungen. Seien Sie beim Sport stets vorsichtig und aufmerksam. Verringern Sie bei Bedarf Ihr Tempo, bevor Sie beim Laufen Einstellungen an Ihrem iPod ändern. Beenden Sie sofort Ihr Training, wenn Sie Schmerzen haben oder sich schwach, schwindelig oder erschöpft fühlen oder wenn Sie kurzatmig sind. Wenn Sie Sport treiben, sind Sie für sämtliche Risiken selbst verantwortlich, die mit körperlichen Betätigungen einhergehen, einschließlich evtl. hierdurch verursachter Verletzungen.

Erstickungsgefahr Empfänger und Sensor sind für Kinder unter drei Jahren nicht geeignet, da solche Kleinteile verschluckt werden oder in die Atemwege gelangen können. Achten Sie darauf, dass Kleinkinder keinen Zugang zu diesen Komponenten haben.

Vermeiden von Hörschäden Das Verwenden von Ohrhörern oder Kopfhörern mit hoher Lautstärke kann eine dauerhafte Schädigung des Gehörs zur Folge haben. Stellen Sie die Lautstärke nicht zu hoch ein. Sie gewöhnen sich mit der Zeit zwar an höhere Lautstärken, sodass diese für Sie normal erscheinen mögen, Ihre Hörfähigkeit kann jedoch beeinträchtigt werden. Falls Sie in Ihren Ohren ein Klingeln wahrnehmen oder Gesprochenes gedämpft hören, sollten Sie nicht weiter Musik hören und ggf. einen Ohrenarzt aufsuchen. Je höher Sie die Lautstärke einstellen, desto schneller kann Ihr Gehör geschädigt werden. Experten empfehlen, das Gehör wie folgt zu schützen:

- Benutzen Sie Ohrhörer und Kopfhörer bei hohen Lautstärken nur für eine begrenzte Dauer.

- Vermeiden Sie es, die Lautstärke zu erhöhen, um Umgebungsgeräusche zu übertönen.
- Reduzieren Sie die Lautstärke, wenn Sie nicht hören können, was Personen in Ihrer Nähe sprechen.

Öffnen des Sensors Versuchen Sie nicht, den Sensor zu öffnen, auseinanderzubauen oder die Batterie zu entfernen. Es befinden sich keinerlei Teile im Sensor, die vom Benutzer gewartet werden könnten. Verwenden Sie den Empfänger bzw. den iPod nicht im Wasser bzw. in der Nähe von Wasser oder in feuchten Umgebungen.

Weitere Informationen, Service und Support

Näheres über	Aktion
Antworten auf häufig gestellte Fragen über Nike + iPod	Besuchen Sie die folgende Seite: www.apple.com/de/ipod/nike/faq.html .
Service & Support für den Nike + iPod Sensor und Empfänger	Besuchen Sie die folgende Seite: www.apple.com/de/support/nikeplus .
Service & Support für Nike+ kompatible Schuhe bzw. die nikeplus.com Web-Site	Besuchen Sie die folgende Seite: www.nikeplus.com .
Verwenden von iTunes	Öffnen Sie iTunes und wählen Sie „Hilfe“ > „iTunes Hilfe“.
Verwenden des iPod	Besuchen Sie die folgende Seite: www.apple.com/de/support/ipod .

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.

Changes or modifications to this product not authorized by Apple Computer, 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 dealer. For non-Apple peripheral devices, contact the manufacturer or dealer for assistance.

Responsible party (contact for FCC matters only):
Apple Computer, Inc. Product Compliance,
1 Infinite Loop M/S 26-A, Cupertino, CA 95014-2084

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.

Industry Canada Statement

This Class B device meets all requirements of the Canadian interference-causing equipment regulations.

Cet appareil numérique de la Class B respecte toutes les exigences du Règlement sur le matériel brouilleur 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.

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 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/environment.

California: The coin cell battery in your sensor contains perchlorates. Special handling and disposal may apply. Refer to www.dts.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

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:



廢電池請回收



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.

Union Européenne : informations sur l'élimination

Le symbole ci-dessus signifie que vous devez vous débarrasser de votre produit sans le mélanger avec les ordures ménagères, selon les normes et la législation de votre pays. Lorsque ce produit n'est plus utilisable, portez-le dans un centre de traitement des déchets agréé par les autorités locales. Certains centres acceptent les produits gratuitement. Le traitement et le recyclage séparé de votre produit lors de son élimination aideront à préserver les ressources naturelles et à protéger l'environnement et la santé des êtres humains.

Europäische Union – Informationen zur Entsorgung

Das Symbol oben bedeutet, dass dieses Produkt entsprechend den geltenden gesetzlichen Vorschriften und getrennt vom Hausmüll entsorgt werden muss. Geben Sie dieses Produkt zur Entsorgung bei einer offiziellen Sammelstelle ab. Bei einigen Sammelstellen

www.apple.com/ipod/nike
www.apple.com/support/nikeplus

0Z034-3940-A
Printed in XXXX

können Produkte zur Entsorgung unentgeltlich abgegeben werden. Durch das separate Sammeln und Recycling werden die natürlichen Ressourcen geschont und es ist sichergestellt, dass beim Recycling des Produkts alle Bestimmungen zum Schutz von Gesundheit und Umwelt beachtet werden.

Unione Europea: informazioni per l'eliminazione

Questo simbolo significa che, in base alle leggi e alle norme locali, il prodotto dovrebbe essere eliminato separatamente dai rifiuti casalinghi. Quando il prodotto diventa inutilizzabile, portarlo nel punto di raccolta stabilito dalle autorità locali. Alcuni punti di raccolta accettano i prodotti gratuitamente. La raccolta separata e il riciclaggio del prodotto al momento dell'eliminazione aiutano a conservare le risorse naturali e assicurano che venga riciclato in maniera tale da salvaguardare la salute umana e l'ambiente.

Europeiska unionen – utjänta produkter

Symbolen ovan betyder att produkten enligt lokala lagar och bestämmelser inte får kastas tillsammans med hushållsavfallet. När produkten har tjänat ut måste den tas till en återvinningsstation som utsetts av lokala myndigheter. Vissa återvinningsstationer tar kostnadsfritt hand om utjänta produkter. Genom att låta den utjänta produkten tas om hand för återvinning hjälper du till att spara naturresurser och skydda hälsa och miljö.

Apple and the Environment

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

For more information, go to
www.apple.com/environment.