

Nike+ SportBand Vartotojo vadovas

Sveikiname pradėjus naudotis Nike+ SportBand

Nike+ SportBand matuoja jūsų įveiktą atstumą, tempą, laiką ir bėgimo metu sudegintas kalorijas, ir išsaugo per visą savaitę sukauptus mankštos duomenis. Pabaigę mankštintis, prijunkite Nike+ SportBand išimamą laikmeną prie savo kompiuterio ir eikite į nikeplus.com, kur galėsite sekti savo bėgimo duomenis, užsibrėžti tikslus, mesti iššūkį kitiems sportininkams bei atlikti daugybę kitų veiksmų. Be to, šis prietaisas taip pat yra ir laikrodis.

Ko reikia, norint pradėti naudotis Nike+ SportBand

Tam, kad galėtumėte naudotis Nike+ SportBand prietaisu, jums reikia turėti:

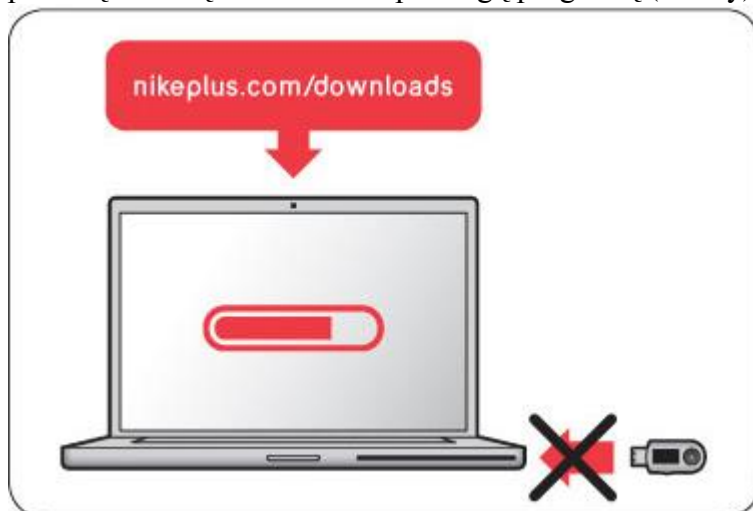
- Nike+ paslaugų programą. Norėdami ją parsisiųsti, eikite į www.nikeplus.com/downloads
- Macintosh kompiuterį su USB lizdu. Mac OSX v10.4.8 ar vėlesnę operacinę sistemą arba
- Asmeninį kompiuterį su USB lizdu arba su įdiegta USB kortele. Windows XP Home ar Professional (SP2) arba vėlesnę operacinę sistemą, taip pat tinka operacinė sistema Windows Vista.
- Interneto prieigą. Rekomenduojamas plačiajuostis interneto ryšys; gali būti taikomi mokesčiai.
Naudojimosi sąlygos apibrėžtos programinės įrangos licenzijoje.

Pradžia

Sveikiname įsigijus Nike+ SportBand. Perskaitykite šį skyrelį ir netrukus galėsite pradėti naudotis Nike+ SportBand.

1 žingsnis: Parsisiųskite ir įdiekite Nike+ paslaugų programą.

Svarbu: Prieš įkišdami Nike+ SportBand laikmeną į savo kompiuterio USB lizdą, pirmiausia parsisiųskite ir įdiekite Nike+ paslaugų programą (Utility)(1 pav.).

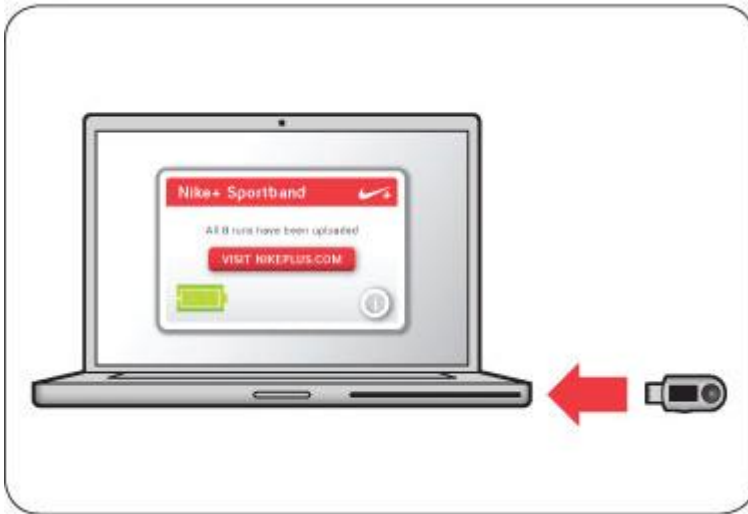


1 paveikslėlis

1. Eikite į nikeplus.com/downloads

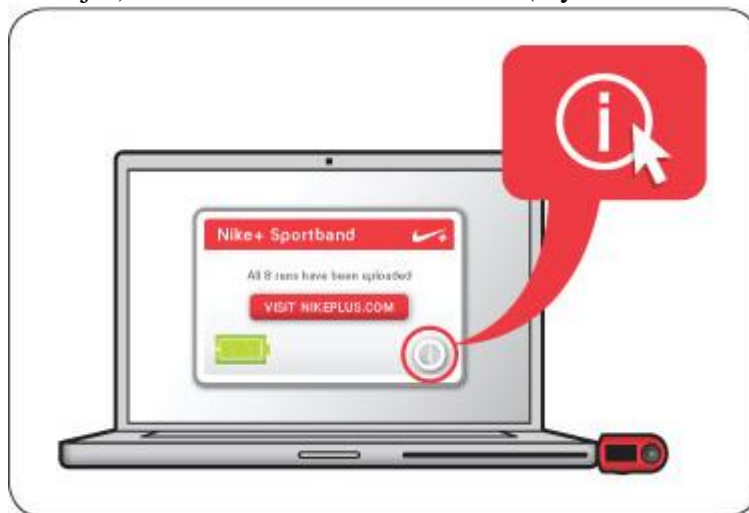
2. Parsisiųskite Nike+ Utility diegimo programą.
3. Paleiskite Nike+ Utility diegimo programą ir sekite nurodymus.

2 žingsnis: Prijunkite laikmeną ir keiskite nustatymus. (2 pav.)



2 paveikslėlis

1. Norėdami įkrauti bateriją, tiesiog prijunkite Nike+ SportBand laikmeną prie savo kompiuterio USB lizdo. Palikite ją krauti dvi valandas arba tol, kol baterijos piktograma parodys, kad baterija visiškai įkrauta.
2. Nike+ programinė įranga atsidarys automatiškai, kai tik įkišite SportBand laikmeną.
3. Spustelėkite "i" mygtuką (3 pav.), esantį pagrindinio lango apatiniame dešiniajame kampe, kad galėtumėte sau pritaikyti nustatymus, tokius kaip svoris (tai leis stebėti sudegintas kalorijas) ir atstumo matavimo vienetus (mylios arba kilometrai).



3 paveikslėlis

4. Įdėkite SportBand laikmeną atgal į SportBand prietaisą.

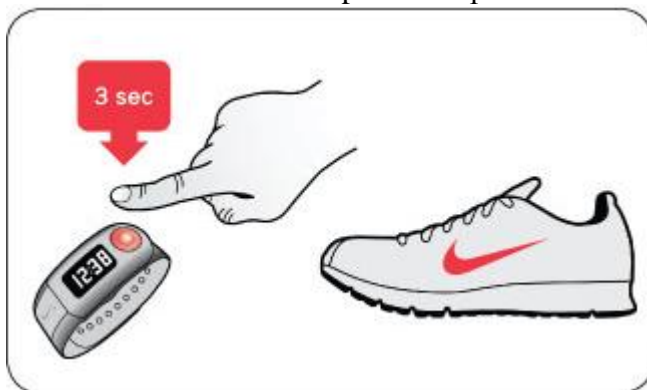
3 žingsnis: Eikite pabėgioti.

1. Įdėkite jutiklį į savo Nike+ paruoštą batą. Pakelkite kairiojo bato vidpadį, iš jo apačioje esančios kišenės išimkite putplasčio įdėklą ir vietoje jo įdėkite jutiklį plokščiąja puse aukštyn (4 pav.).



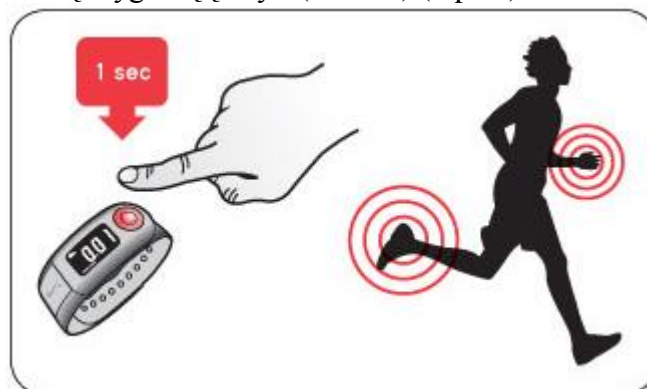
4 paveikslėlis

2. Ištraukite iš savo kompiuterio SportBand laikmeną ir įdėkite ją atgal į prietaisą.
3. Norėdami aktyvuoti jutiklį, pradėkite eiti ir 3 sekundes palaikykite paspaudę prietaiso mygtuką Įrašyti (Record) (5 pav.). Kai prietaisas prisijungs, pasirodys bato piktograma ir sumirksės skaičiai. Dabar prietaisas paruoštas duomenų kaupimui.



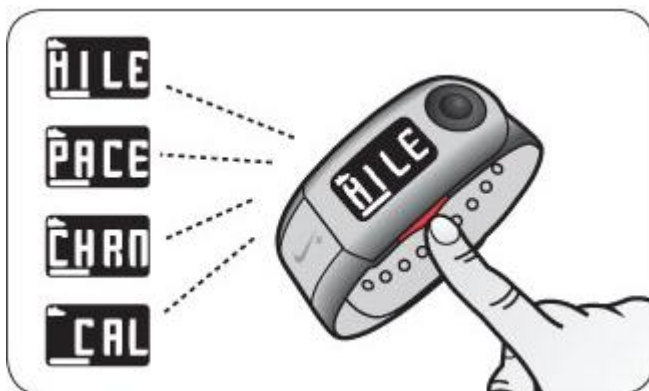
5 paveikslėlis

4. Pradėkite bėgti. Kad pradėtumėte fiksuoti duomenis, vieną kartą paspauskite ant prietaiso esantį mygtuką Įrašyti (Record) (6 pav.).



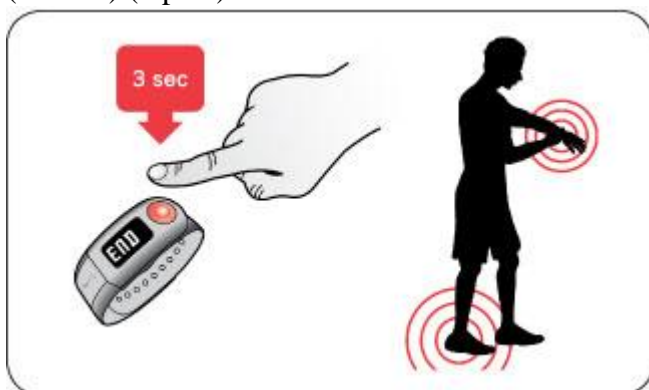
6 paveikslėlis

5. Norėdami padaryti pertrauką, vėl paspauskite mygtuką Įrašyti (Record). Norėdami vėl pradėti mankštintis, dar kartą spustelėkite šį mygtuką.
6. Jei bėgdami norite pamatyti atstumą, bėgimo tempą, laiką ir sudegintas kalorijas, naudokitės mygtuku Perjungti (Toggle), esančiu prietaiso šone (7 pav.).



7 paveikslėlis

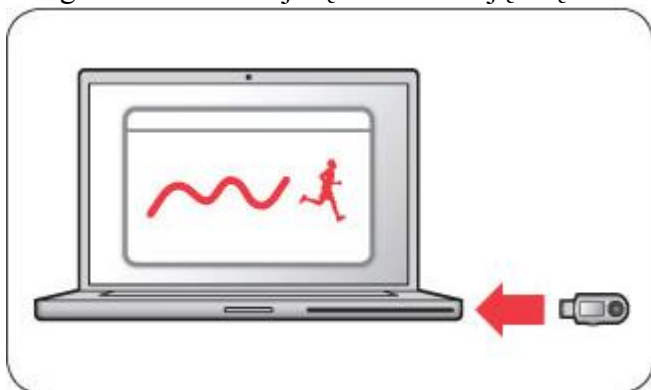
- Norėdami sustabdyti duomenų kaupimą, 3 sekundes palaikykite paspaudę mygtuką Įrašyti (Record) (8 pav.).



8 paveikslėlis

4 žingsnis: Įkelkite savo bėgimo duomenis į nikeplus.com.

Sukaukę savo bėgimo ar bėgimų duomenis, įkiškite SportBand laikmeną į kompiuterio USB lizdą, kad galėtumėte iš naujo įkrauti bateriją ir įkelti savo bėgimo duomenis į nikeplus.com (9 pav.).



9 paveikslėlis

Prieš pradėdami bėgti

Nike+ paslaugų programos parsisiuntimas ir diegimas

Prieš pradėdami naudoti prietaisą, turite parsisiųsti ir kompiuteryje įdiegti Nike+ paslaugų programą.

Svarbu: Prieš įkišdami Nike+ SportBand laikmeną į savo kompiuterio USB lizdą, pirmiausia parsisiųskite ir įdiekite Nike+ paslaugų programą (10 pav.).

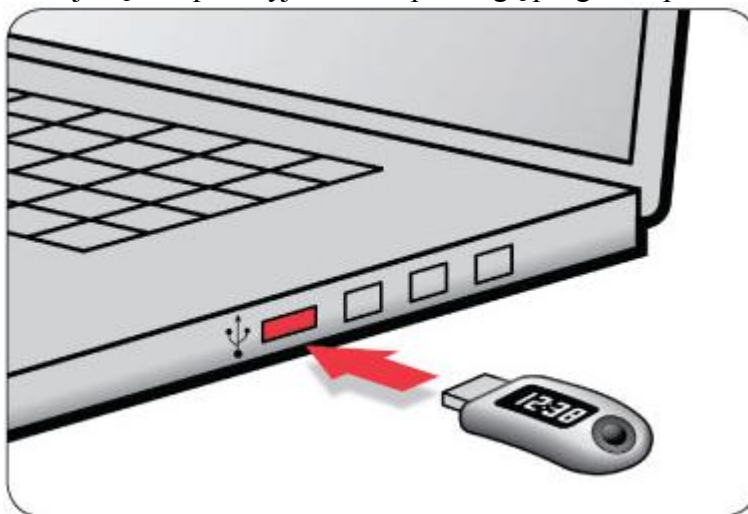


10 paveikslėlis

1. Eikite į www.nikeplus.com/downloads
2. Parsisiųskite Nike+ Utility diegimo programą.
3. Paleiskite Nike+ Utility diegimo programą ir sekite nurodymus.

Laikmenos prijungimas ir įkrovimas

Įdiegę Nike + paslaugų programą, išimkite laikmeną iš SportBand prietaiso ir prijunkite ją prie USB lizdo jūsų kompiuteryje. Nike+ paslaugų programa pasileis automatiškai (11 pav.).



11 paveikslėlis

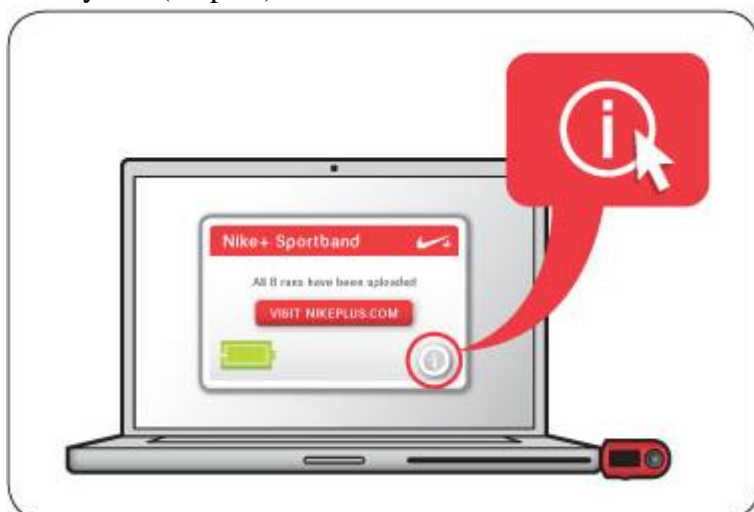
Kai prijungsite SportBand laikmeną prie savo kompiuterio, pradės krauti baterija. Palikite ją krauti 2 valandas arba tol, kol baterijos piktograma parodys, kad baterija visiškai įkrauta.

Pastaba: Vienu metu gali būti naudojama tik viena SportBand laikmena.

Nike+ paslaugų programa

Kiekvieną kartą, kai tik prijungsite SportBand laikmeną prie USB lizdo savo kompiuteryje, Nike paslaugų programa pasileis automatiškai. Nike+ paslaugų programa įkels jūsų bėgimo duomenis į nikeplus.com ir tokiu būdu bus atlaisvinta SportBand prietaiso atmintis, todėl galėsite toliau kaupti bėgimo duomenis. Ši paslaugų programa taip pat leis pasirinkti norimus SportBand laikmenos

nustatymus (12 pav.).

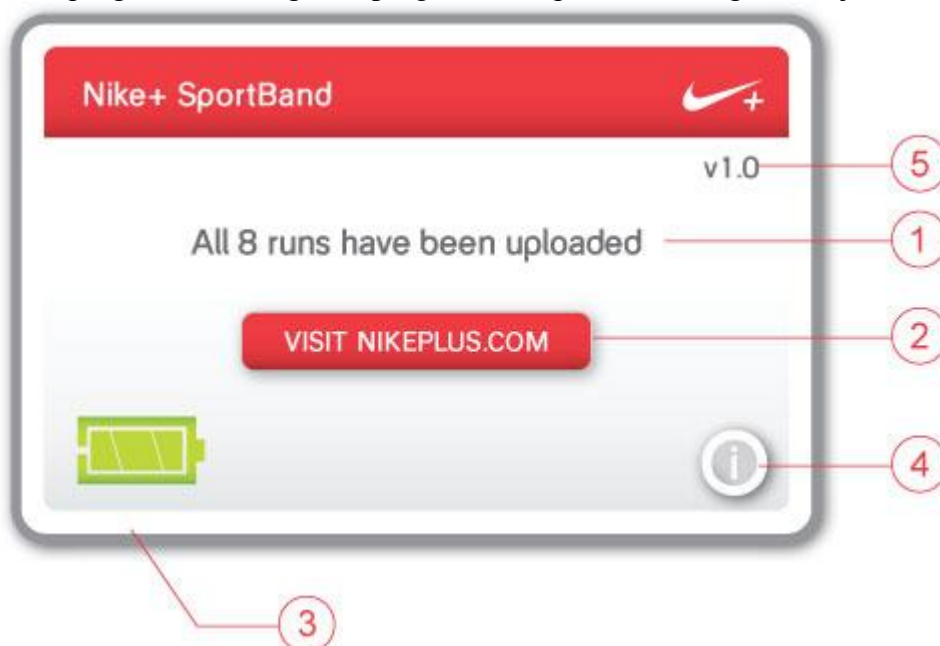


12 paveikslėlis

Pagrindinis Nike+ paslaugų programos langas

Štai kas bus rodoma pagrindiniame Nike+ paslaugų programos lange (13 pav.) :

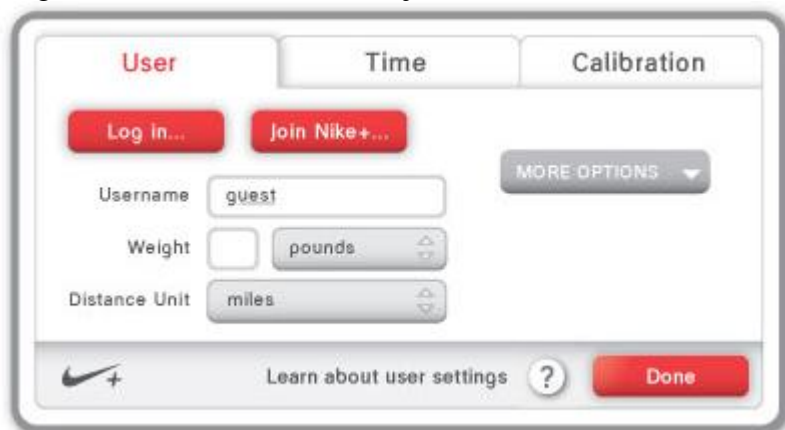
1. Būsenos juosta leis jums matyti, kas vyksta. Pavyzdžiui, gali būti rodomas pranešimas „Įkėlimui naujų bėgimo duomenų nėra.“
2. Spustelėję mygtuką „Aplankyti Nike+“, galėsite pateikti į nikeplus.com.
3. Baterijos piktograma rodo baterijos įkrovą.
4. Paspaudę mygtuką „i“, esantį pagrindinio lango apatiniame dešiniajame kampe, atidarysite parametrų langą, kur galėsite keisti SportBand laikmenos nustatymus.
5. Pastaba: Spausdami skaičiukus ir raides viršutiniame dešiniajame kampe, galėsite sužinoti, kokią programinės įrangos ar programinės aparatinės įrangos versiją naudojate.



13 paveikslėlis

Parametrų langas

Norėdami atidaryti parametrų langą, spustelėkite mygtuką „i“, esantį pagrindinio lango apatiniame dešiniajame kampe (14 pav.). Čia galėsite keisti SportBand laikmenos nustatymus. Parametrų langas turi tris korteles: Vartotojas, Laikas ir Kalibravimas.



14 paveikslėlis

Kortelė „Vartotojas“

Prisijungimas arba tapimas Nike+ nariu

Jeigu jau esate Nike+ narys, spustelėkite mygtuką „prisijungti“ (log-in) ir prisijunkite. Jeigu norite tapti Nike+ nariu, spustelėkite mygtuką „prisijungti prie Nike+“ ir sekite nurodymus. (Kai prisijungsite arba tapsite Nike+ nariu, šie mygtukai išnyks.)

Vartotojo vardo įvedimas

Kol nesate prisijungę arba tapę Nike+ nariu, jūsų vartotojo vardas bus „Svečias“. Net ir būdami svečiu galite stebėti savo bėgimų duomenis nikeplus.com svetainėje, tačiau prisijungę jūs turėsite galimybę dalyvauti virtualiose varžybose, mesti iššūkį savo draugams ir atlikti daugybę kitų veiksmų. Jeigu jau esate Nike+ narys, spustelėkite mygtuką „prisijungti“, kaip nurodyta žemiau.

Svorio įvedimas, kad galėtumėte stebėti sudegintas kalorijas

Tam, kad galėtumėte sekti bėgimo metu sudegtas kalorijas, jums reikės įvesti dabartinį savo svorį.

Kortelėje „Vartotojas“ (14 pav.) įveskite savo svorį, tada iš iškylančio meniu pasirinkite svarus arba kilogramus.

Svorį galite kartkartėmis patikslinti, kad prietaisas tiksliau skaičiuotų sudegintas kalorijas.

Pastaba: Jeigu kortelėje „Vartotojas“ neįvesite savo svorio, jūsų Nike+ SporBand prietaisas, fiksuodamas bėgimo duomenis, vietoj sudegintų kalorijų skaičiaus rodys “—”.

Atstumo matavimo vienetų nustatymas

Kortelėje „Vartotojas“ galite nustatyti atstumo matavimo vienetus, pasirinkę mylias arba kilometrus.

Numatytasis nustatymas yra mylios, bet galite iš iškylančio meniu pasirinkti kilometrus.

Gamyklinių parametrų atkūrimas

Jeigu norite atkurti gamyklinius parametrus, kortelėje „Vartotojas“ spustelėkite mygtuką Daugiau pasirinkčių (more options).

Spustelėjus mygtuką Atkurti (Reset), pasirodys dialogo langas. Jeigu paspausite OK, bus atkurti visi gamykliniai parametrai. Taip pat turėsite vėl iš naujo prisijungti. Įsitikinkite, kad tikrai norite gražinti nustatymus, nes šio veiksmo nebus galima anuliuoti. Šis veiksmas iš jūsų SportBand jungties išvalys vartotojo nustatymus, laiko, kalibravimo informaciją ir bendrą atstumą. (Tačiau informacija, kurią spėjote įkelti į nikeplus.com, liks nepaliesta.)

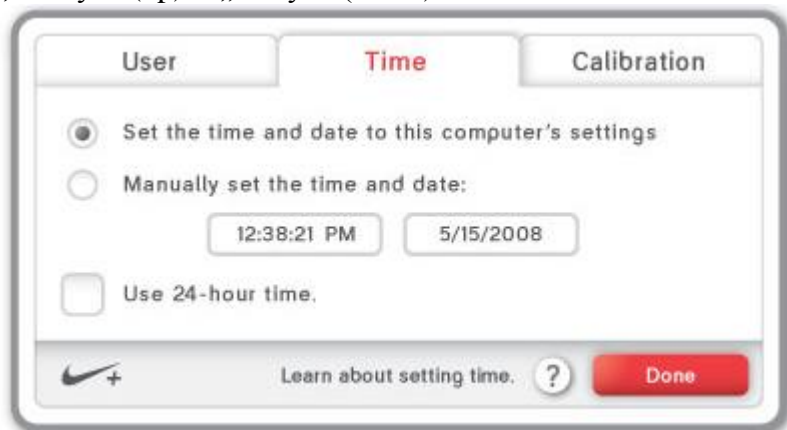
Norėdami pakeisti daugiau nustatymų, išsirinkite kitą kortelę. Kai baigsite, spustelėkite mygtuką Baigta (Done). Taip bus išsaugoti jūsų pakeitimai, užsidarys parametrų langas, ir jūs sugrįšite atgal į Nike+ paslaugų programos pagrindinį langą.

Kortelė „Laikas“

Laiko nustatymas

Kai prijungsite Nike+ SportBand laikmeną prie USB lizdo, laikas ir data SportBand laikmenoje bus automatiškai nustatyti pagal jūsų kompiuteryje rodomą laiką ir datą.

Nustatyti laiką galite ir rankiniu būdu. Spustelėkite ant kortelės „Laikas“ (15 pav.), tada paspauskite „Rankiniu būdu nustatyti laiką ir datą.“ Dabar galite nustatyti laiką ir datą, naudodamiesi mygtukais „aukštyn“ (up) ir „žemyn“ (down).



15 paveikslėlis

Norėdami, kad laikas būtų rodomas 24 valandų formatu, spustelėkite ant langelio „Naudoti 24 valandų laiką.“

Norėdami pakeisti daugiau nustatymų, išsirinkite kitą kortelę. Kai baigsite, spustelėkite mygtuką Baigta. Taip bus išsaugoti jūsų pakeitimai, užsidarys parametrų langas, ir jūs sugrįšite atgal į Nike+ paslaugų programos pagrindinį langą.

Kortelė „Kalibravimas“

Nike+ SportBand kalibravimas

Net ir nesukalibruotas, Nike+ SportBand yra gana tikslus daugeliui bėgikų. Tačiau galite padidinti tikslumą sukalibravę prietaisą pagal savo bėgimo arba ėjimo įpročius.

Galite sukalibruoti prietaisą atskirai bėgimui bei ėjimui. Kiekvienas iš jų turi būti sukalibruotas atskirai. Norėdami gauti didžiausią tikslumą, sukalibruokite abu.

Tam, kad sukalibruotumėte prietaisą, pirmiausia jums reikės nueiti arba nubėgti nustatytą atstumą. Nubėkite arba nueikite tiksliai žinomą distanciją vienodu, įprastu tempu. Tam puikiai tinka bėgimo takelis, nes jame yra sužymėti nuotoliai.

Kalibravimui tinka bet koks ilgesnis nei 0,25 mylių (0,4 km) bėgimas arba ėjimas, jeigu tik netaisyklingai bėgimo ir ėjimo. Pastaba: Kalibravimo kortelėje bus rodomas tik VĒLIAUSIAS jūsu bėgimas. Patariame, kad nubėgę išmatuotą atstumą, kitų bėgimų nebematuotumėte, o iškart grįžtumėte namo ir sukalibruotumėte prietaisą. Tokiu būdu visi bėgimai ateityje bus sukalibruoti pagal jūsu individualų bėgimo stilių.

Nederinkite bėgimo ir ėjimo, kitaip negalėsite kalibruoti.

Tada išimkite SportBand laikmeną ir prijunkite ją prie USB lizdo jūsu kompiuteryje. Spustelėkite mygtuką „i“, esantį pagrindinio meniu apatiniame dešiniajame kampe, ir pasirodžius parametru langui spustelėkite ant Kalibravimo kortelės (16 pav.).



16 paveikslėlis

Jeigu sėkmingai įveikėte kalibravimui numatytą bėgimą ar ėjimą, prietaisas parodys bėgimo ar ėjimo datą ir įveiktą atstumą.

Jeigu nenubėgote ar nenuėjote reikiamo atstumo arba derinote bėgimą ir ėjimą, pasirodys pranešimas „nė vienas ėjimas arba bėgimas nebuvo sėkmingas“. Kartokite šį procesą tol, kol sėkmingai baigsite kalibravimui skirtą bėgimą arba ėjimą.

Jeigu kortelė „Kalibravimas“ rodo sėkmingą kalibravimo bėgimą arba ėjimą, galite pakoreguoti atstumą ir padidinti tikslumą. Pavyzdžiui, jeigu žinote, kad nubėgote lygiai vieną mylią, bet kalibravimo kortelėje rodoma, kad nubėgote mažiau arba daugiau nei vieną mylią, galite rankiniu būdu pakoreguoti duomenis naudodami mygtukus „aukšty“ ir „žemyn“ (17 pav.).



17 paveikslėlis

Nike+ SportBand gali saugoti ne daugiau kaip aštuonių jutiklių kalibravimo informaciją. Kiekvieną kartą įsigiję naują jutiklį, turėsite jį sukalibruoti.

Svarbu: Prieš antrą kartą kalibruodami, pirmiausia turite atkurti bėgimo arba ėjimo nustatymus kortelėje „Kalibravimas“. Spustelėkite mygtuką Atkurti (Reset), kad būtų atkurti gamykliniai kalibravimo parametrai. Taip bus padidintas vėlesnių kalibravimų tikslumas.

Pastaba: Net sukalibravus prietaisą, atstumo matavimo tikslumas gali kisti priklausomai nuo eisenos ar bėgimo, paviršiaus, kuriuo bėgate, nuolydžio arba aplinkos temperatūros.

Pastaba: Sukalibravę prietaisą pagal tempą, kurį planuojate pasiekti varžybose, galėsite tiksliau užfiksuoti duomenis varžybų dieną.

Norėdami pakeisti daugiau nustatymų, pasirinkite kitą kortelę. Kai baigsite, spustelėkite mygtuką Baigta. Taip bus išsaugoti jūsų pakeitimai, užsidarys parametų langas, ir jūs sugrįšite atgal į Nike+ paslaugų programos pagrindinį langą.

Nike+ paslaugų programos meniu

Naudodami Nike+ paslaugų programos meniu, galėsite patekti į parametų langą, matyti baterijos būseną ir dar daugiau. Mac kompiuteryje Nike+ piktograma rodoma Meniu laukelio viršuje, dešinėje pusėje. Asmeniniame kompiuteryje Nike+ piktograma yra rodoma sistemos dėkle, apatiniame dešiniajame kampe.

Nike+ paslaugų programos meniu rasite šiuos elementus:

1. Parametrai, ant kurių spustelėję pateksite į parametų langą.
2. Baterijos būseną, rodanti baterijos įkrovą.
3. „Aplankyti nikeplus.com“, kuri pasirinkę pateksite į interneto svetainę.
4. Pagalba internete (Online help).
5. Rodyti arba Slėpti, kuri paspaudus Nike+ paslaugų programa bus paslėpta arba rodoma jūsų kompiuteryje.

6. Uždaryti arba išeiti.

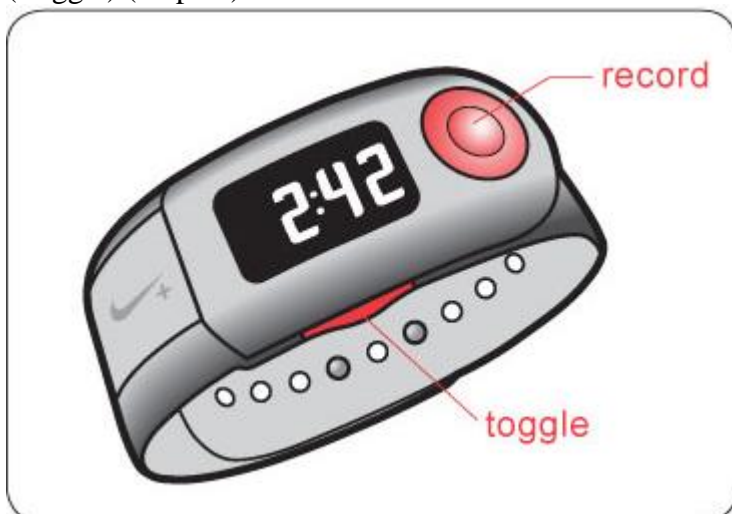


19 paveikslėlis

Naudojimasis Nike+ SportBand prietaisu

Mygtukai „Įrašyti“ ir „Perjungti“

Nike+ SportBand yra matavimo prietaisas, kuris fiksuoja duomenis jums bėgant. Norėdami geriau matyti, ką rodo prietaisas, bėgdami mūvėkite jį vidinėje riešo pusėje. Visas prietaiso funkcijas galite valdyti ant prietaiso esančių mygtuku Įrašyti (Record) ir prietaiso šone esančių mygtuku Perjungti (Toggle) (20 pav.).



20 paveikslėlis

Naudokitės mygtuku Įrašyti (Record), esančiu ant prietaiso korpuso, kai norėsite prisijungti prie bate esančio jutiklio, taip pat jį spauskite tada, kai norėsite pradėti kaupti duomenis, laikinai sustabdyti, tęsti ir baigti bėgimo duomenų fiksavimą.

Norėdami pamatyti įveiktą atstumą, tempą, laiką ir sudegintas kalorijas, bėgdami naudokitės mygtuku Perjungti (Toggle), esančiu prietaiso šone. Po bėgimo naudokite šį mygtuką, kad pamatytumėte dabartinį laiką bei peržiūrėtumėte vėliausio bėgimo duomenis, per paskutinę savaitę nubėgtas mylias (arba kilometrus) ir bendrą įveiktą atstumą myliomis (arba kilometrais).

Bėgant

Bėgimo duomenų fiksavimas

Kai laikmena įkrauta ir parametrai jau nustatyti, atjunkite laikmeną iš kompiuterio USB lizdo ir įdėkite ją atgal į SportBand prietaisą.

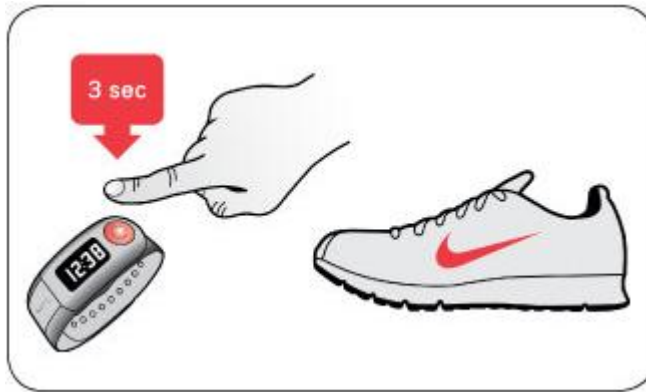
1. Įsitikinkite, kad jutiklis yra jūsų bate. Jeigu jo ten nėra, pakelkite kairiojo bato vidpadį, iš jo apačioje esančios kišenės išimkite putplasčio įdėklą ir vietoje jo įdėkite jutiklį plokščiaja puse aukšty (21 pav.).



21 paveikslėlis

2. Ištraukite SportBand laikmeną iš savo kompiuterio ir įdėkite ją atgal į ant rankos dedamą prietaisą.
3. Užmezgkite ryšį tarp SportBand prietaiso ir jutiklio, esančio jūsų bate. Palaikykite 3 sekundes paspaudę mygtuką Įrašyti (Record) (22 pav.). Kol prietaisas jungsis prie bato jutiklio, ekrano apatiniame kairiajame kampe bus rodoma mirkčiojanti bato piktograma. Ekране pasirodys užrašas EITI (WALK). Šiek tiek pavaikščiokite, kad įsitikintumėte, jog bate esantis jutiklis siunčia signalą. Kai ryšys bus užmezgtas, bato piktograma nustos mirksėti.

Pastaba: Būtinai šiek tiek pavaikščiokite ir palaukite, kol bate esantis jutiklis pradės siųsti signalą į jūsų SportBand prietaisą. Norėdami nutraukti bėgimą šiame etape, 3 sekundes palaikykite paspaudę mygtuką Įrašyti (Record). Taip bus nutrauktas jūsų mankštos duomenų kaupimas ir išeisite iš įrašinėjimo režimo.



22 paveikslėlis

4. Norėdami pradėti fiksuoti bėgimą, tiesiog spustelėkite mygtuką Įrašyti (ant korpuso viršaus, 23 pav.). Ekranu apačioje atsiras juosta, reiškianti, kad SportBand šiuo metu kaupia duomenis (24 pav.).

Pastaba: Norėdami pradėti fiksuoti bėgimą, tiesiog spustelėkite mygtuką, o ne laikykite paspaudę. Jeigu mygtuką paspaudę palaikysite, jūsų bėgimo duomenų fiksavimas bus automatiškai nutrauktas, o jūsų informacija negalės būti įrašyta ir įkelta į nikeplus.com.

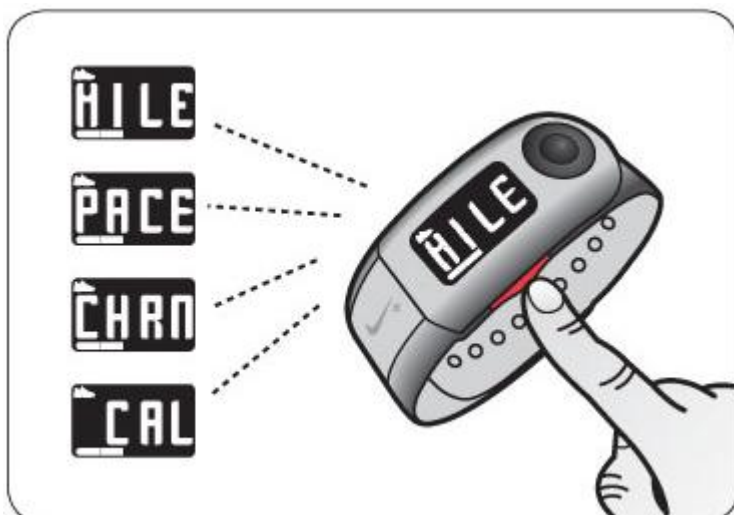


23 paveikslėlis

5. Pradėkite bėgti!

Duomenų tikrinimas

Bėgdami paspauskite prietaiso šone esantį mygtuką Perjungti (Toggle), ir galėsite paeiliui pamatyti nubėgtą atstumą, tempą, laiką, sudegintas kalorijas, o duomenų seka užsibaigs parodant atstumą (25 pav.).

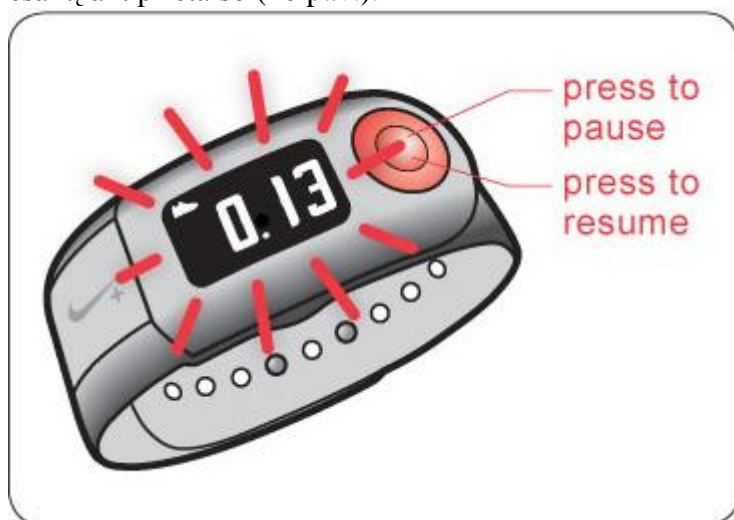


25 paveikslėlis

Pastaba: Jeigu kortelėje „Vartotojas“ neįvedėte savo svorio, jūsų Nike+ SportBand prietaisas, fiksuodamas bėgimo duomenis, vietoj sudegintų kalorijų skaičiaus rodys “—”.

Kaip laikinai sustabdyti ir po pertraukos tęsti bėgimą

Jeigu bėgdami norite laikinai sustabdyti duomenų kaupimą, paspauskite mygtuką Įrašyti (Record), esantį ant prietaiso (26 pav.).



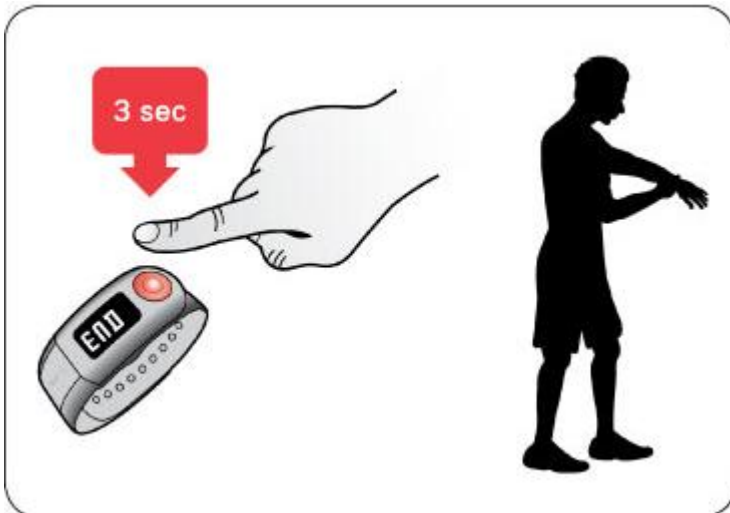
26 paveikslėlis

Kai sustabdysite duomenų kaupimą, ekrano apačioje esanti juosta pranyks ir sumirksės skaičiai. Jei norite, galite peržiūrėti savo duomenis spausdami mygtuką Perjungti (Toggle), esantį prietaiso šone.

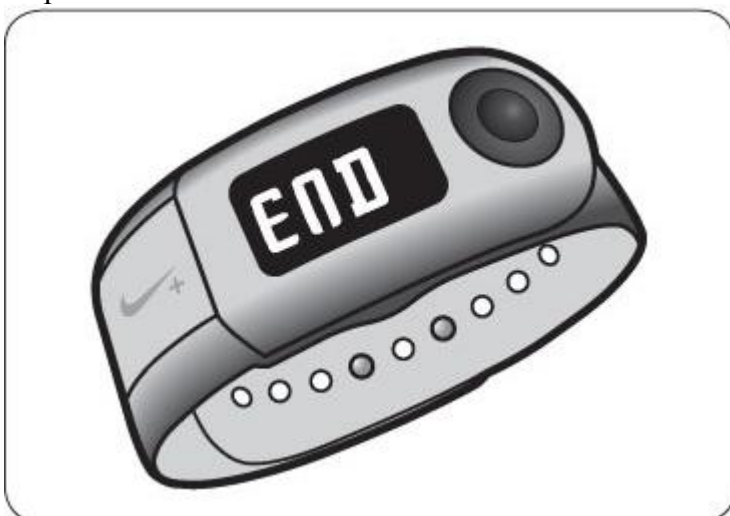
Norėdami tęsti duomenų fiksavimą, vėl paspauskite mygtuką Įrašyti. Nustos mirksėti skaičiai ir ekrano apačioje vėl pasirodys juosta.

Bėgimo pabaiga

Norėdami baigti duomenų fiksavimą, paspauskite mygtuką Įrašyti ir palaikykite 3 sekundes (27 pav.). Jūsų SportBand prietaiso ekrane atsiras užrašas PABAIGA (END) (28 pav.).

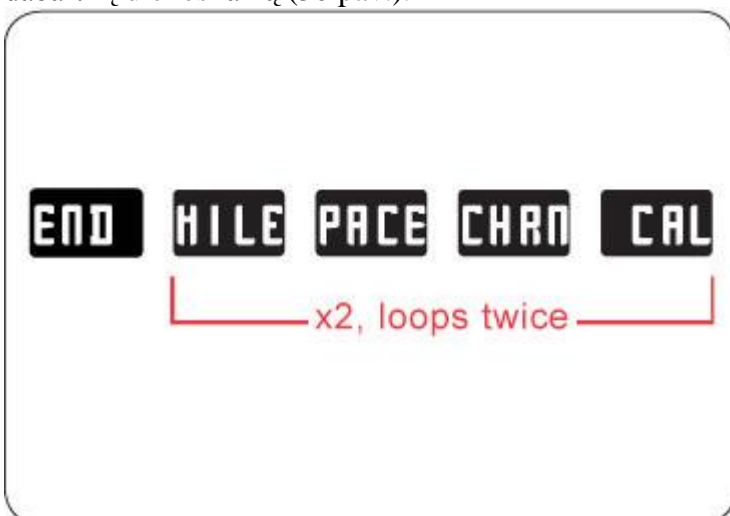


27 paveikslėlis



28 paveikslėlis

Tada prietaiso ekrane bus parodyti duomenys, kuriuos jūs įrašėte (29 pav.). Peržiūros lange duomenys bus parodyti du kartus, tada prietaiso ekrane pasirodys LAIKAS , ir dabar galėsite matyti dabartinį dienos laiką (30 pav.).



29 paveikslėlis



30 paveikslėlis

Baigus bėgimą

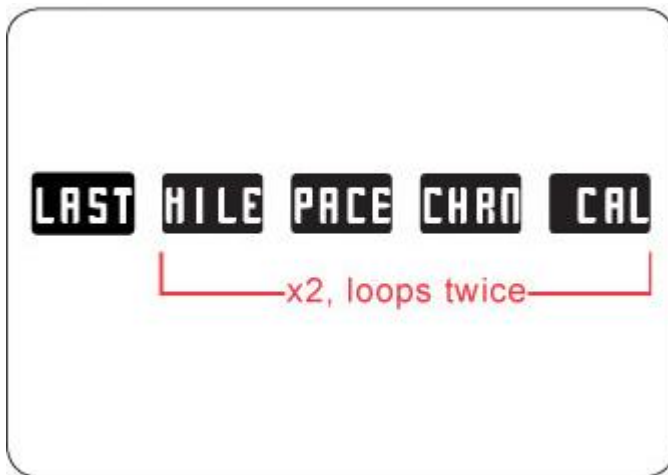
Bėgimo duomenų peržiūra

Duomenų peržiūra vyks po to, kai bus baigtas bėgimas. Po duomenų peržiūros ekrane pasirodys LAIKAS, ir nuo šiol galėsite matyti dabartinį dienos laiką. Paspauskite Perjungimo (Toggle) mygtuką (prietaiso šone), kad vėl galėtumėte pamatyti PASKUTINIO bėgimo duomenis (duomenys bus cikliškai parodyti du kartus ir ši seka užsibaigs parodžius jūsų įveiktą atstumą). Dar kartą paspauskite mygtuką Perjungti (Toggle), norėdami pamatyti per savaitę įveiktą atstumą myliomis arba kilometrais (nuo sekmadienio 12:01 val. iki sekmadienio 12:00 val.). Norėdami pamatyti SportBand prietaiso užfiksuotą bendrą jūsų įveiktą atstumą, dar kartą paspauskite perjungimo mygtuką. Vėl nuspaudus šį mygtuką ekrane pasirodys laikas (31 pav.).



31 paveikslėlis

1. Kai ekrane rodomas laikas, galite peržiūrėti savo paskutinio bėgimo duomenis vieną kartą paspausdami prietaiso šone esantį mygtuką Perjungti (Toggle). Ekrane pasirodys žodis PASKUTINIS (LAST), o po jo eis paskutiniai jūsų užfiksuoti duomenys: atstumas, tempas, laikas ir sudegintos kalorijos. Duomenys bus cikliškai parodyti du kartus ir ši seka užsibaigs atstumu (32 pav.).



32 paveikslėlis

2. Norėdami peržvelgti per paskutinę savaitę nubėgtą atstumą (nuo sekmadienio 12:00 val. iki šeštadienio 23:59 val.), vėl paspauskite mygtuką Perjungti (Toggle), esantį prietaiso šone. Ekrane pasirodys žodis SAVAITĖ (WEEK), o toliau bus parodytas jūsų įveiktas atstumas (myliomis arba kilometrais, 33 pav.).



33 paveikslėlis

3. Norėdami pamatyti, koks yra bendras jūsų įveiktas atstumas, dar kartą paspauskite mygtuką Perjungti (Toggle). Ekrane pasirodys raidės TOTL, o toliau bus parodyta, kiek mylių arba kilometrų SportBand prietaisas iš viso yra užfiksavęs (34 pav.).



34 paveikslėlis

Kaip pamatyti dabartinį laiką

SportBand taip pat atlieka ir laikrodžio funkciją.

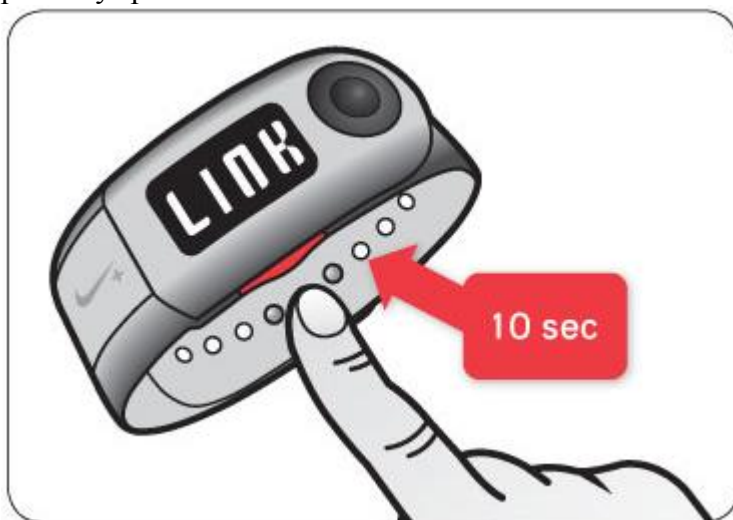
Spaudinėkite prietaiso šone esantį mygtuką Perjungti (Toggle), kad tris kartus pasikeistų peržiūros ekranas, rodantis jūsų mankštos duomenis, kol pagaliau ekrane pamatysite dabartinį laiką.

Pastaba: Keisti laiko nustatymus galėsite įėję į Nike+ paslaugų programos kortelę „Vartotojas“.

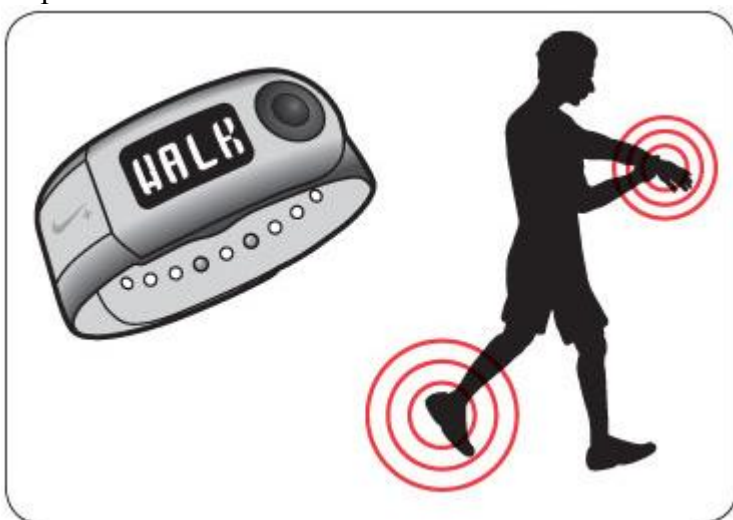
Prietaiso susiejimas su daugiau nei vienu jutikliu

Jūsų įsigytas SportBand jau yra susietas su jutikliu, tačiau jūs galite jį susieti iš viso su 8 jutikliais. Tai labai patogu, jeigu jūsų mankštai reikia daugiau nei vienos poros batų.

Paspauskite ir 10 sekundžių palaikykite mygtuką Perjungti (Toggle), esantį prietaiso šone (35 pav.), ir šiek pavaikščiokite, kad aktyvuotumėte jutiklį (36 pav.). Jeigu yra tik vienas aktyvus jutiklis, pasirodys mirkčiojantis pranešimas RYŠYS (LINK). Susiejimas bus baigtas tada, kai 5 sekundėms pasirodys pranešimas OK.

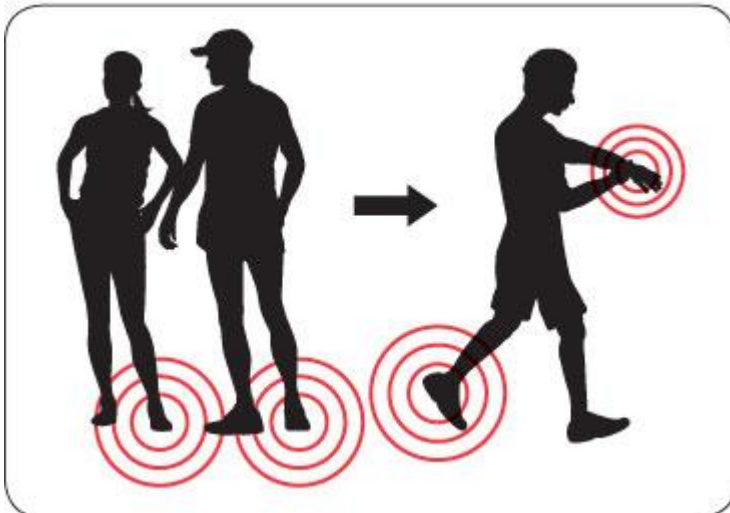


35 paveikslėlis



36 paveikslėlis

SportBand prietaisas vienu metu gali užmegzti ryšį tik su vienu nauju bato jutikliu. Jeigu jis aptinka per daug nesusietų jutiklių, ekrane pasirodys užrašas PAEIKITE TOLIAU(WALK AWAY) (37 pav.).



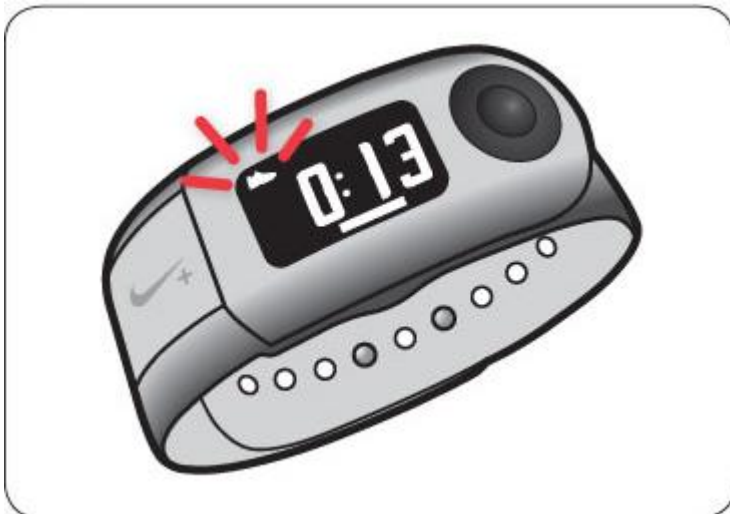
37 paveikslėlis

Paėjėkite į šalį, kad SportBand galėtų užmegzti ryšį su jutikliu, esančiu jūsų bate. Kai bus aptiktas būtent šis jutiklis, ekrane pasirodys pranešimas RYŠYS (LINK), o tada ekrane pamatysite užrašą OK.

Svarbu: Prietaisą galite susieti daugiausia su aštuoniais skirtingais jutikliais. Jeigu jį susiesite su devintu jutikliu, ryšys su pirmu jutikliu bus panaikintas.

Ryšio su jutikliu praradimas

Fiksuojant bėgimo duomenis, ryšys su jūsų bate esančiu jutikliu gali nutrūkti. Taip gali nutikti, jei liausitės bėgti. Apie prarastą ryšį su jutikliu sužinosite pamatę blyksinčią (38 pav.) arba visai išnykusią bato piktogramą.

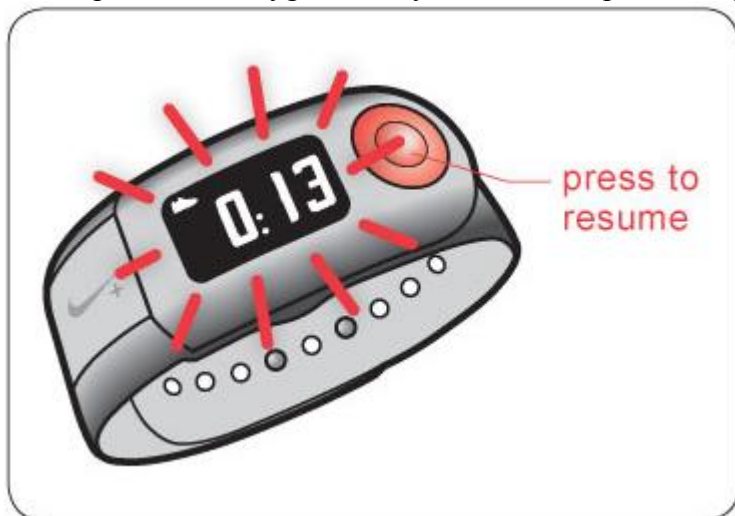


38 paveikslėlis

Jeigu ryšys su jutikliu nutrūksta daugiau nei 30-iai sekundžių, jūsų NikeBand prietaisas automatiškai pradeda 5 minučių atgalinį skaičiavimą.

Jeigu nepraėjus 5 minutėms vėl pradėsite bėgti, SportBand vėl prisijungs prie jutiklio ir duomenų fiksavimas bus pratęstas automatiškai. Duomenų kaupimas nebus pertrauktas.

Jeigu sustosite ilgiau nei 5 minutėms, duomenų kaupimas bus automatiškai sustabdytas ir ekrane sublyksės paskutiniai rodyti duomenys. Norėdami tęsti duomenų fiksavimą, turėsite patys paspausti ant korpuso esantį mygtuką Įrašyti (Record) ir pradėti bėgti (39 pav.).



39 paveikslėlis

Jeigu praėjus 30 minučių nepaspausite mygtuko Įrašyti (Record), ir nepratęsite įrašinėjimo, SportBand nustos įrašinėti ir automatiškai užbaigs jūsų mankštą.

Apie atmintį

SportBand prietaisas talpina iki 28 valandų bėgimo informacijos (Apytiksliai vieno mėnesio bėgimo duomenis, jei kasdien bėgiuojama po 1 valandą.).

Kai atmintyje lieka vietos tik 1 valandai įrašinėjimo, ekrane pasirodys pranešimas MEM LOW (baigiasi atmintis), jei tuo metu neįrašinėjate duomenų. Tokiu atveju vis dar galite eiti pabėgioti, bet atmintyje tilps tik maždaug 1 valanda bėgimo informacijos.

Jeigu tuo metu, kai atmintis bus visiškai pilna, norėsite pradėti fiksuoti bėgimą ir palaikysite paspaudę ant korpuso esantį mygtuką Įrašyti, ekrane du kartus sumirksės pranešimas MEM FULL (atmintis pilna), ir tada ekrane vėl pasirodys dienos laikas. Kai atmintis visiškai pilna, bėgimo duomenų įrašinėti negalite.

Jeigu, įrašinėjant bėgimo duomenis, išnaudojama visa atmintis, SportBand toliau tęs įrašinėjimą, tačiau išsaugos tik paskutinį matavimą, užfiksuotą jums baigus bėgimą. Interneto svetainėje nikeplus.com ties šiuo periodu matysite lygią liniją, bet galėsite įrašyti bendrą nubėgtą atstumą.

Norėdami atlaisvinti prietaiso atmintį, prijunkite SportBand laikmeną prie USB lizdo kompiuteryje, kuriame įdiegta Nike+ paslaugų programa. Visi jūsų užfiksuoti bėgimo duomenys bus įkelti į nikeplus.com svetainę, ir taip bus atlaisvinta atmintis kitiems bėgimams.

Baterijos įkrovimas

Baterija gali būti visiškai įkrauta mažiausiai per 2 valandas. Galite bateriją įkrauti prijungę ją prie savo kompiuterio USB lizdo. Įkrautos baterijos energijos pakanka 14 valandų bėgimui, tada ją vėl reikės įkrauti.

Kai baterija bus kraunama, SportBand ekrane bus rodomas užrašas CHRG. Kai baterija bus visiškai įkrauta, ekrane pasirodys pranešimas FULL.

Galite bet kada patikrinti baterijos įkrovą, naudodamiesi Nike+ paslaugų programa. Tiesiog žvilgtelėkite į piktogramą, esančią pagrindinio lango apatiniame kairiajame kampe, arba patikrinkite būseną, naudodami pagrindinį meniu.

Taip pat patikrinti bateriją galite pažiūrėję į piktogramą SportBand laikmenos ekrane. Baterijos piktograma pasikeis iš pilnos į tuščią, taigi galėsite matyti likusį energijos kiekį.

Kaip suprasti baterijos būsenas

Senkanti baterija

Jeigu baterija baigia išsekti tuo metu, kai nefiksuojate bėgimo, Sportband laikmenos ekrane bus rodomas baterijos kontūras su viena dalele (40 pav.). Šiuo metu jos užteks 1 valandai ir 20 minučių įrašinėjimo.



40 paveikslėlis

Jeigu senkant baterijai norėsite pradėti fiksuoti bėgimo duomenis ir 3 sekundes palaikysite paspaudę viršutinį mygtuką Įrašyti (Record), ekrane du kartus sumirksės žodžiai BATT LOW (baterija senka). Baterijos piktograma SportBand laikmenos ekrane atrodys taip, kaip pavaizduota viršuje esančiame paveikslėlyje: kontūras su viena dalele. Nors šiuo atveju dar galėsite pradėti įrašinėti bėgimą, tačiau jums bus likusi tik 1 valanda ir 20 minučių įrašinėjimo laiko.

Kritiškai mažas baterijos įkrovos lygis

Jei baterija baigia visiškai išsekti tuo metu, kai nefiksuojate bėgimo, baterijos piktograma Sportband laikmenos ekrane atrodys kaip kontūras (41 pav.). Jeigu paspausite šoninį mygtuką Perjungti (Toggle), ekrane tris kartus sumirksės žodis BATT, ir tada vėl bus rodomas dienos laikas. Šiuo atveju baterijos pakaks maždaug 1 valandai įrašinėjimo.



41 paveikslėlis

Jeigu baigiant išsekti baterijai norėsite pradėti fiksuoti bėgimą ir nuspaudę 3 sekundes palaikysite viršutinį mygtuką Įrašyti (Record), ekrane du kartus sumirksės žodžiai BATT LOW (baterija senka) ir tada vėl pasirodys dienos laikas. Baterijos piktogramos kontūras bus rodomas tik SportBand ekrane. Kol neįkrausite baterijos, negalėsite kaupti savo bėgimo duomenų.

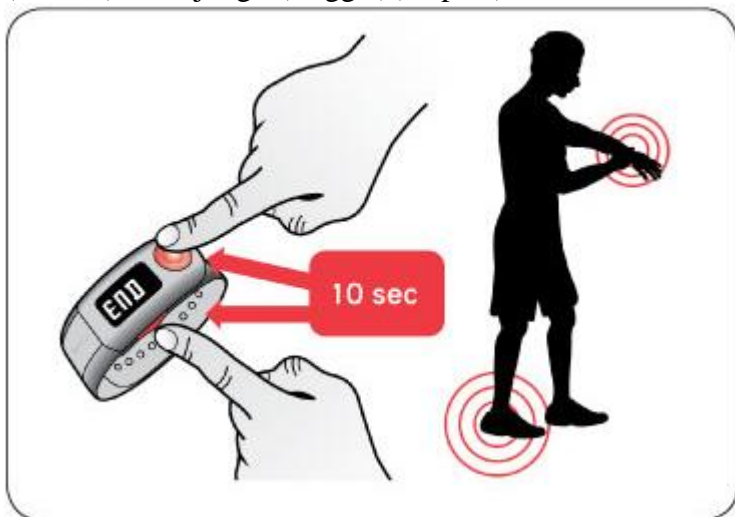
Jeigu pusiaukelėje baigia išsekti baterija, baterijos piktogramos kontūras bus rodomas tik SportBand ekrane. Tai reiškia, kad įrašinėti galėsite dar maždaug vieną valandą. Praėjus tiek laiko, įrašinėjimas automatiškai baigsis, ir ekrane bus rodomas dienos laikas.

Pastaba: Tuščias ekranas reiškia, kad baterija visiškai išseko ir ją reikia įkrauti.

Nike+ SportBand prietaiso perkrovimas

Jeigu SportBand prietaisas nereaguoja, galite mėginti jį perkrauti arba atkurti jo valdymą.

Esant bet kokiam režimui, vienu metu paspauskite ir 10 sekundžių palaikykite mygtukus Įrašyti (Record) ir Perjungti (Toggle)(42 pav.).



42 paveikslėlis

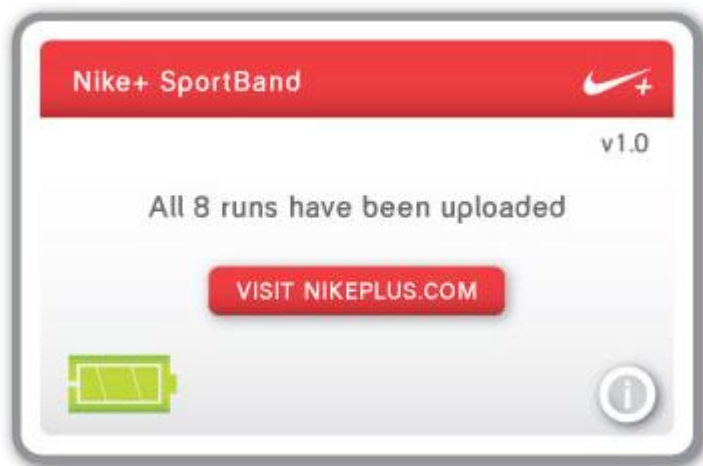
Pastaba: Jei perkraunate SportBand prietaisą bėgdami, įrašinėjimas bus automatiškai sustabdytas. Duomenys, sukaupti iki prietaiso užstrigimo, turėtų būti saugūs.

Pastaba: Jeigu Sportband laikmena yra prijungta prie USB lizdo, negalite jos perkrauti arba atkurti jos valdymo.

Bėgimo informacijos įkėlimas į nikeplus.com

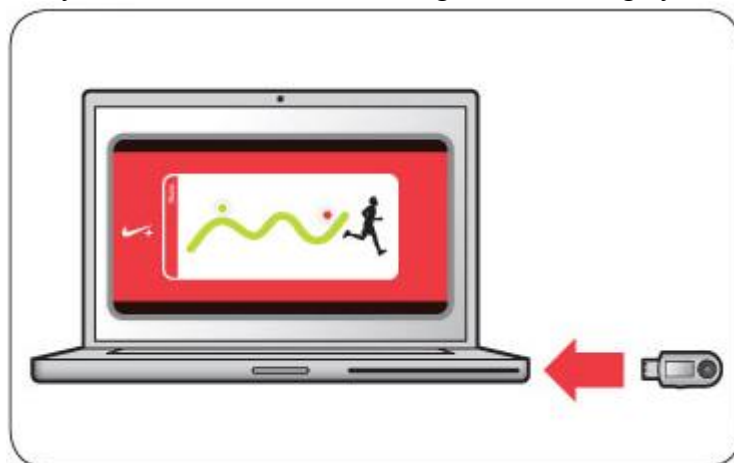
Įrašę vieno bėgimo duomenis, galite nusiųsti savo mankštos informaciją į nikeplus.com, kur galėsite stebėti savo pažangą, nusistatyti tikslus, mesti iššūkį kitiems ir atlikti daug kitų veiksmų.

1. Įrašę bėgimo arba bėgimų duomenis, išimkite SportBand laikmeną ir prijunkite ją prie kompiuterio, kuriame įdiegta Nike+ paslaugų programa.
2. Nike+ paslaugų programa pasileis automatiškai ir įkels jūsų bėgimo informaciją į nikeplus.com.
3. Jūsų interneto naršyklė atsidarys automatiškai ir su jos pagalba pateiksite į nikeplus.com. Tuo tarpu, pagrindiniame Nike+ paslaugų programos lange pasirodys pranešimas „Visi bėgimo duomenys įkelti“ (43 pav.).



43 paveikslėlis

4. Interneto svetainėje nikeplus.com galite stebėti savo pažangą, dalyvauti virtualiose bėgimo varžybose, mesti iššūkį savo draugams ir atlikti galybę kitų veiksmų (44 pav.).



44 paveikslėlis

Pastaba: Jeigu nebus aptiktas interneto ryšys, Nike+ paslaugų programos pagrindiniame lange pasirodys pranešimas „Nėra interneto ryšio.“ Spustelėkite mygtuką Bandyti dar kartą (Try again) ir pamėginkite prisijungti iš naujo.

Jeigu interneto ryšio nėra arba nikeplus.com svetainė yra nepasiekiamą, Nike+ paslaugų programa jūsų duomenis perkels į kompiuterį, kad jie būtų iškelti į svetainę vėliau, ir išvalys SportBand atmintį, kad galėtumėte toliau kaupti bėgimo duomenis. Svetainėje www.nikeplus.com šiuos įkėlimui paruoštus duomenis pamatysite tik tada, kai prijungsite SportBand laikmeną prie kompiuterio USB lizdo ir sėkmingai prisijungsite prie interneto.

Siųskitės atnaujinimus

Atnaujinti Nike+ SportBand ir Nike+ paslaugų programą yra labai paprasta, taip pat lengvai galėsite naudotis naujausiomis Nike+ funkcijomis. Jei tuo metu, kai prijungsite prietaisą prie USB lizdo, bus galimų atnaujinimų, pagrindiniame lange automatiškai pasirodys pranešimas.

Nike+ paslaugų programos atnaujinimas

Kai Nike+ paslaugų programai bus galimų atnaujinimų, pagrindiniame lange pasirodys pranešimas: „Galimas Nike+ paslaugų programos atnaujinimas. Ar norėtumėte parsisiųsti diegimo programą?“

Paspaudę mygtuką OK, pateksite į nikeplus.com, iš kur galėsite parsisiųsti atnaujinimą.

Nike+ SportBand laikmenos atnaujinimas

Kai Nike+ Sport Band laikmenai bus galimų atnaujinimų, pagrindiniame lange pasirodys pranešimas: „Galimas programinės įrangos atnaujinimas. Ar norėtumėte dabar jį parsisiųsti ir įdiegti?“

Norėdami parsisiųsti atnaujinimą, spustelėkite mygtuką OK ir sekite nurodymus.

Svarbu: Kol vyksta atnaujinimas, neatjunkite SportBand laikmenos, kitaip atnaujinimas nebus sėkmingai baigtas.

Jutiklio naudojimas

Jutiklio baterijos tarnavimo laikas

Jutiklis turi nekeičiamą bateriją, kuri tarnauja 1000 veikimo valandų. Jutiklyje įmontuota sudėtinga maitinimo sistema, todėl jutiklis naudos energiją tik tada, kai bus aktyvus (t. y. kai užfiksuos judėjimą).

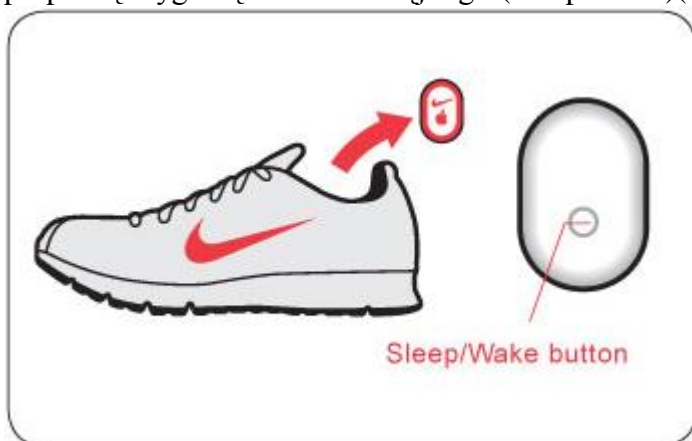
Jutiklį bate galite palikti ir tada, kai nesportuojate, tačiau jeigu ketinate avėti batus ilgą laiką nesportuodami, patariame vėl pakeisti jutiklį putplasčio įdėklų, kad taupytumėte baterijos energiją.

Pastaba: Naują jutiklį galite nusipirkti apsilankę www.apple.com svetainėje arba nueję į www.nikestore.com.

Jutiklio perjungimas į snaudimo režimą

Jei nenustatyta kitaip, jutiklis yra įjungtas ir aktyvus. Jeigu norite jutiklį ilgą laiką laikyti neveiklų arba sustabdyti iš jo duomenų siuntimą, galite perjungti jį į snaudimo režimą arba išimti iš bato.

Norėdami įjungti jutiklio snaudimo režimą: tušinuku arba sąvaržėle tris sekundes palaikykite paspaudę mygtuką Snausti/Vėl įjungti (Sleep/Wake)(45 pav.).



45 paveikslėlis

Svarbu: Jei taisyklės reikalauja, prieš įlipdami į oro transporto priemonę perjunkite jutiklį į snaudimo režimą.

Norėdami vėl įjungti jutiklį: Tušinuku arba sąvaržėle paspauskite mygtuką Snausti/Vėl įjungti.

Specifikacijos

Nike+ SportBand specifikacijos

Nike+ SportBand prietaisas turi daugkartinio įkrovimo ličio polimerų bateriją. Baterija yra vidinė ir vartotojas negali jos keisti. Jeigu produktas kurį laiką nebuvo naudotas, bateriją gali tekti įkrauti. 80 % baterijos gali būti įkrauta per maždaug 1,5 valandos, o visiškai įkrauta per 2 valandas.

Atsparumas vandeniui: IPX-7 gali būti 30-iai minučių panardintas į vieno metro gylį. Prietaisą galite mėvėti bėgiodami per lietu, tačiau su juo neplaukykite.

DĖMESIO: Prietaisui gali pakenkti vanduo, jei mygtukai spaudomi po vandeniui.

DĖMESIO: Prietaisui gali pakenkti karšti garai. Nemūvėkite jo duše, spa arba karštoje vonioje.

DĖMESIO: Jei ant produkto pateko druskingo vandens, jis turi būti kruopščiai nuplautas gėlu vandeniu.

Prietaiso veikimo temperatūra: 0 – 50 ° C

Sagtis yra pagaminta iš nerūdijančio plieno. Korpusas polikarbonato, dirželis poliuretano.

ĮSPĖJIMAS: PRIETAISAS NĖRA SKIRTAS MEDICININIAM NAUDOJIMUI.

Šis prietaisas neturi būti naudojamas diagnozuoti, gydyti ar užkirst kelią kokiai nors ligai ar sveikatos sutrikimui.

Prieš pradėdami bet kokią sportinių pratimų programą, kreipkitės į gydytoją, kad jis išsamiai patikrintų jūsų sveikatos būklę. Prieš pradėdami bet kokią mankštą, atlikite apšilimo arba raumenų tempimo pratimus. Pratimus atlikite atidžiai ir dėmesingai. Jei pajutote skausmą, silpnumą, svaigulį, išsekimą ar pritrūkote oro, nedelsdami liaukitės mankštintis. Atlikdami sportinius pratimus, prisiimate jų keliamą riziką, taip pat ir riziką susižeisti dėl šios sportinės veiklos.

Įspėjimas: jutikliu galima užspringti. Laikykite jį jaunesniems nei trejų metų vaikams nepasiekiamoje vietoje.

Svarbu: Nebandykite jutiklio atidaryti, ardyti ar išimti iš jo baterijos. Viduje nėra dalių, kurias galėtų taisyti vartotojas.

Išsamesnė informacija, priežiūra ir pagalba

Apsilankę internete, galite gauti daugiau informacijos apie tai, kaip naudotis Nike+ SportBand bei jutikliu.

Norėdami sužinoti apie Nike+ SportBand aptarnavimą ir priežiūrą, peržiūrėti diskusijas ir patarimus arba atsisiųsti programinę įrangą, eikite į: www.nikeplus.com/downloads

Norėdami sužinoti apie jutiklio aptarnavimą ir priežiūrą, peržiūrėti diskusijas ir patarimus arba atsisiųsti programinę įrangą, apsilankykite: www.nikeplus.com/downloads

Norėdami sužinoti, kaip naudotis Nike+ programine įranga, eikite į: www.nikeplus.com/downloads arba prijungę Nike+ SportBand laikmeną prie kompiuterio, iš meniu pasirinkite Pagalba internete (Online Help).

Norėdami sužinoti, kaip gauti Nike+ SportBand garantinį aptarnavimą, eikite į: www.nikeplus.com/downloads

Nike+ SportBand Garantija

Ribota vienerių metų garantija

Garantuojame, kad įprasto naudojimo sąlygomis NIKE gaminyje nebus gamybinių ar medžiagos defektų 1 metus nuo gaminio išsigijimo datos. Ši ribota garantija netaikoma tais atvejais, kai gedimai atsiranda dėl netinkamo naudojimo, nelaimingo atsitikimo, modifikavimo, įprastinio nusidėvėjimo, kai produktas taisomas neįgalioto asmens ir visais kitais atvejais, kai gedimai atsiranda ne dėl produkto gamybos ar medžiagų defektų. Jeigu jūsų įsigytas produktas turi defektų, gražinkite jį kartu su parduotuvės čekiu pardavėjui, iš kurio išsigijote produktą. Jeigu defektui taikoma garantija, mes pakeisime (jeigu turėsime) produktą arba gražinsime jūsų sumokėtus pinigus. Pasiliekaime teisę nepakeisti produkto arba negražinti pinigų tuo atveju, jei viso to kaina būtų neproporcinga defektui. Ši ribotoji garantija pakeičia bet kokias kitas aiškiai išreikštas arba numanomas garantijas. NIKE neatsako už tiesioginę ar netiesioginę, atsitiktinę ar sąlygotą žalą, atsiradusią dėl produkto naudojimo, ir žalos atlyginimas negali būti didesnis už produkto pirkimo kainą. Joks kitas asmuo ar bendrovė nėra įgalioti keisti šios garantijos, o platintojas, iš kurio išsigijote šį produktą, yra atsakingas tik už visas kitas garantijas.

Kai kuriose šalyse/valstijose gali būti draudžiama riboti netiesiogiai išreikštos garantijos galiojimo laiką arba netiesioginius nuostolius, todėl kai kurie iš aukščiau pateiktų apribojimų jums gali būti netaikomi. Ši garantija jums suteikia tam tikras konkrečias teises. Priklausomai nuo šalies/valstijos, jums taip pat gali būti suteiktos papildomos teisės. Ši garantija neriboja jūsų įstatyminių teisių, suteikiamų pagal jums taikytiną nacionalinę teisę.

NIKE garantija taikoma tik tiems produktams, kurie įsigyti iš NIKE įgalioto prekiautojo.

Apie atitiktį

Šis prietaisas atitinka FCC taisyklių 15 dalį. Veikimui taikomos šios dvi sąlygos (1) įrenginys negali sukelti žalingų trukdžių, ir (2) įrenginys turi priimti bet kokius gautus trukdžius, įskaitant trukdžius, galinčius sukelti nepageidaujamą poveikį.

FCC įspėjimas: be aiškaus Nike, Inc. sutikimo pakeitus ar modifikavus įrenginį, vartotojas gali netekti teises juo naudotis, kaip nustatyta FCC reglamentuose.

Reikalavimai programinei įrangai

Nike+ programinė įranga. Norėdami parsisiųsti, eikite į www.nikeplus.com/downloads

Macintosh kompiuteris su USB lizdu. Mac OSX v10.4.8 ar vėlesnė operacinė sistema arba

Asmeninis kompiuteris su USB lizdu arba įdiegta USB kortele. Windows XP Home arba Professional (SP2) ar vėlesnė operacinė sistema, arba Windows Vista.

Interneto prieiga. Rekomenduojamas plačiajuostis interneto ryšys; gali būti taikomi mokesčiai.
Naudojimo sąlygos apibrėžtos programinės įrangos licenzijoje.