

## Nike + iPod

### Andare a correre con l'iPhone 3GS

**Autore:** Gian Guido Zurli

**Tratto dal libro:** [iPhone 3GS Guida all'uso](#)

Per tutti gli amanti della corsa, nell'iPhone 3GS è disponibile il programma e la tecnologia necessaria per comunicare con i sensori Nike +. Tramite Nike + iPod, potrete usare il vostro iPhone per registrare i vostri progressi e condividerli con il mondo attraverso un apposito sito. In questo articolo scopriremo come usare queste funzioni.

### Nike + andiamo a correre con l'iPhone

Nike + è una linea di prodotti Nike pensati per chi corre. In particolare modo, si tratta di una serie di scarpe da corsa con un apposito vano ricavato sotto la soletta per ospitare un sensore in grado di comunicare con un iPod per contare i metri percorsi e le calorie bruciate. Le informazioni vengono registrate su iPod (ecco spiegato il nome Nike + iPod) e possono essere sincronizzate con iTunes e con il sito Nike. Questa funzione è stata prima esclusiva dell'iPod nano, l'iPod più popolare tra i runner, poi è stata aggiunta all'iPod touch di seconda generazione e infine all'iPhone 3GS, ma non ai modelli precedenti di iPhone. La scelta di escludere i modelli precedenti è dovuta alla mancanza di un apposito hardware all'interno del dispositivo. Se siete degli sportivi, correte e siete interessati a questo genere di funzione, leggete quanto segue. Prima di tutto dovete possedere un iPhone 3GS e poi procurarvi un sensore Nike +. Il sensore costa € 19 (29 se acquistato assieme al ricevitore per iPod nano, ma se lo userete su iPhone non vi servirà). Il sensore può essere acquistato più o meno ovunque, presso l'Apple Store Online, in negozi della grande distribuzione e in negozi di articoli sportivi che vendono Nike. Infine, dovete procurarvi un paio di scarpe da corsa della serie Nike + (Nike Plus). Si trovano in tutti i negozi che vendono Nike. I prezzi vanno da 80 fino a 180 euro per i modelli più nuovi ed evoluti. Una volta che vi siete procurati tutto il materiale necessario, dovete registrarvi sul sito di Nike + disponibile all'indirizzo <http://www.nikeplus.com>, visibile in figura 1.

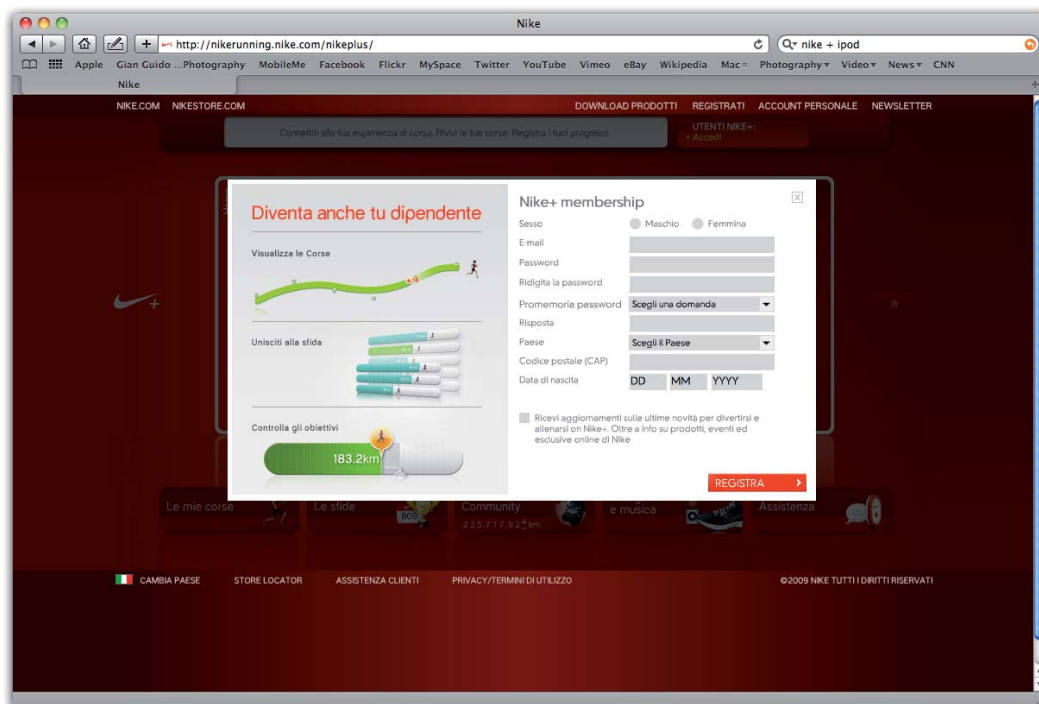


Figura 1: la procedura di registrazione sul sito Nike +

Inserite i vostri dati e create un account. Potete sfruttare questo account anche per sfidare altri utenti Nike + sulla rete confrontando i vostri risultati. Il sito tiene anche traccia dei progressi conseguiti e fornisce scopi e traguardi, per esempio distanze da percorrere.

Una volta registrati, siete pronti per andare a correre. Infilate il sensore all'interno delle vostre scarpe Nike +, indossate le scarpe e con il vostro iPhone 3GS andate su **Impostazioni**. Scorrete tutta la lista delle voci fino a trovare **Nike + iPod**. Entrate nella funzione e abilitatela scorrendo la linguetta in alto verso destra, come mostrato nella *figura 2*.



Figura 2: l'attivazione di Nike + iPod sull'iPhone

Scegliete tra le vostre canzoni una **PowerSong**, ovvero la canzone da utilizzare per lo scatto finale. Le canzoni adatte per correre possono essere ricercate e scaricate nella sezione **Nike Sport Music** dell'iTunes Store.

Selezionate il tipo di voce che sentirete durante l'allenamento, maschile, femminile o nessuna. Impostate la distanza in chilometri, inserite il vostro peso e fate tap sulla voce **Sensore** in basso. Con le vostre Nike + dotate di sensore ai piedi, iniziate a camminare per farle riconoscere all'iPhone e in pochi secondi avrete effettuato il pairing, come mostrato in *figura 3*. D'ora in avanti il vostro iPhone si ricorderà del vostro sensore.



Figura 3: la procedura di abbinamento del sensore Nike +

Uscite da **Impostazioni** premendo il tasto **Home**. Scorrete le pagine del vostro iPhone che contengono le icone delle vostre applicazioni installate fino a trovare un'icona rossa con il logo **Nike**: si tratta dell'applicazione **Nike + iPod**, visibile in *figura 4*. All'interno di questa applicazione potete scegliere il tipo di obiettivo prefissato, dalla corsetta per principianti alla maratona. Avviate la sessione, ma prima scegliete una playlist musicale da ascoltare. Iniziate a correre con il vostro iPhone in tasca, in mano o meglio ancora custodito in un'apposita fascia da braccio. In qualsiasi momento, durante la corsa, potete premere il tasto **Home** dell'iPhone e una voce vi informerà sui vostri progressi. Quando state per finire e volete dare uno scatto finale, all'interno dell'interfaccia Nike + iPod potete premere il pulsante **PowerSong** e ascoltare la canzone che avete selezionato dalle preferenze. Una volta finito di correre, premete il bottone Termina sessione. Ancora una volta una voce vi informerà dei vostri risultati. Potrete salvare i dati della corsa sulla memoria del telefono.

Le prime corse potranno essere utilizzate per calibrare il sensore. Questa procedura renderà molto più precisa la comunicazione tra iPhone e sensore e si effettua sia per la camminata sia per la corsa.



*Figura 4: a sinistra: l'icona Nike + iPod apparirà sull'iPhone una volta abilitata. A destra: una sessione di corsa sul display dell'iPhone*

Una volta tornati a casa, prima di farvi una bella doccia, accendete il computer, collegate l'iPhone a iTunes e sincronizzatelo. iTunes vi chiederà se volete sincronizzare i dati della corsa presenti nell'iPhone con il sito [nikeplus.com](http://nikeplus.com). Apparirà una tab in più tra quelle delle opzioni di sincronia dell'iPhone: tra **Video** e **Applicazioni** troverete infatti **Nike + iPod**, come mostrato in *figura 5*. In questa sezione avrete il riepilogo dei dati della vostra ultima corsa e di tutte le altre che avete effettuato.

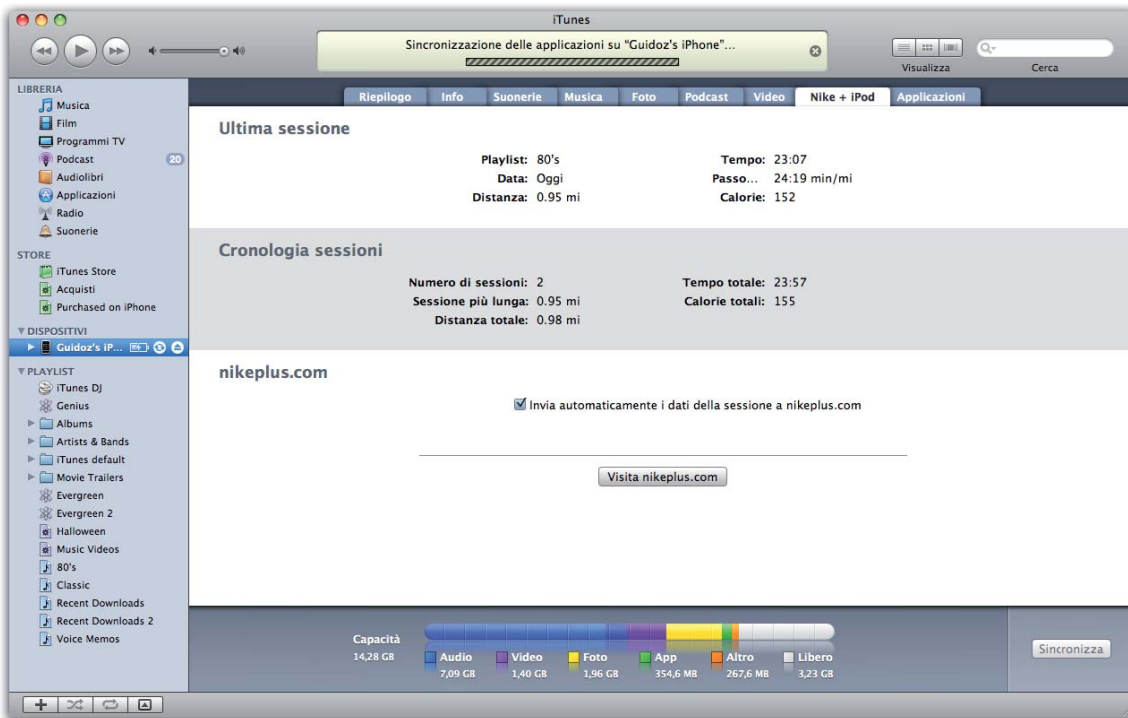


Figura 5: la scheda di Nike + iPod dentro a iTunes

Premendo l'ultimo bottone in fondo a questa schermata, con scritto **Visita nikeplus.com**, verrete inviati direttamente all'interno del vostro browser preferito, dove potrete vedere un grafico della vostra attività fisica, condividere i vostri progressi con il resto del mondo e perfino creare un avatar animato da sincronizzare con il vostro blog o l'account di Facebook.

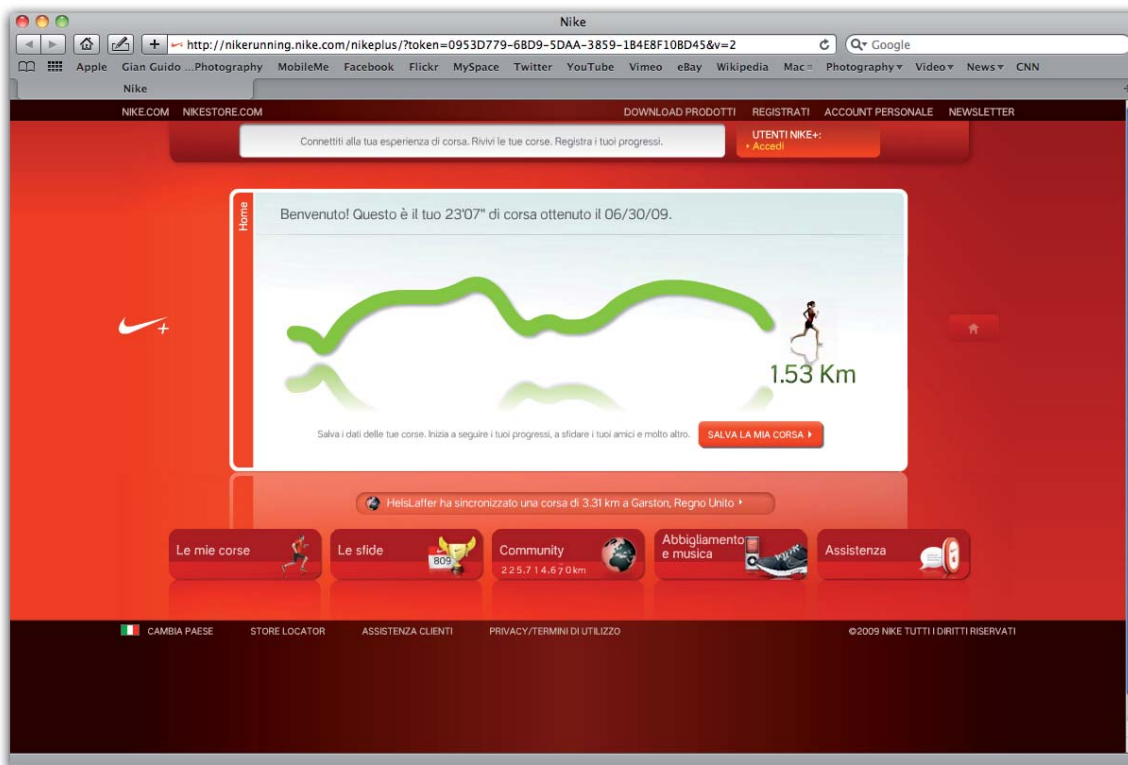


Figura 6: i progressi dell'ultima corsa sul sito nikeplus.com

## Conclusioni

In questo articolo abbiamo visto Nike + iPod una delle nuove funzioni dell'iPhone 3GS che consente di vedere i propri progressi nelle corse se abbinato a un sensore Nike +.



### Resta sempre aggiornato sulle novità del sito

Per mantenerti sempre aggiornato su nuovi contenuti interessanti, Come fare a... vi offre la possibilità di abbonarvi gratuitamente alla **Newsletter Come fare a...** all'indirizzo: <http://www.comefarea.it/newsletter/> o, se usate Windows Live Messenger, di abbonarvi ai nostri **Windows Live Alerts** all'indirizzo <http://www.comefarea.it/abbonamenti.php>. Per gli utenti di Mac OS X Leopard è anche disponibile gratuitamente un Widget che vi terrà sempre informati sulle ultime novità

## Il libro



### iPhone 3GS Guida all'uso

L'iPhone 3GS introduce numerose e imperdibili novità che lo rendono ancora più interessante e divertente rispetto alle versioni precedenti. La presente guida prende in esame passo passo tutte le funzioni di questo meraviglioso dispositivo, affrontando tutte le novità del Firmware 3.0, anche quelle meno note, come l'uso dell'Phone come modem, il Controllo vocale, il sistema Nike + iPod e molto altro ancora. Il libro offre inoltre una panoramica approfondita delle applicazioni di terze parti scaricabili dall'App Store. Questa guida è valida per tutte le versioni di iPhone e contiene trucchi e consigli per sfruttare questo rivoluzionario "telefono" al massimo delle sue potenzialità.

### Come acquistare il libro

Se sei interessato ad approfondire gli argomenti trattati in questo articolo, acquista il libro da cui è tratto direttamente sul sito dell'editore: <http://www.fag.it/scheda.aspx?ID=31036>.

### L'autore

Gian Guido Zurli: fotografo e consulente informatico. Organizza corsi di formazione su piattaforma Apple di Photoshop, Aperture, Keynote e Mac OS X. E' socio fondatore del Final Cut Pro User Group Italia (FCPUG.it), il primo gruppo di appassionati di software per il video digitale di Apple in Italia. Nel 2006 ha ottenuto la certificazione Apple su Mac OS X e ha collaborato con alcuni Apple Premium Center. Il suo sito è raggiungibile all'indirizzo: <http://www.gianguidozurli.com>.