

ZICO  
929963

EN MINI TRAINER  
CZ MINI ROTOPEĐ

**SPOKEY sp. z o.o.**

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice, Polska  
tel: +48 32 317 20 00  
[www.spokey.pl](http://www.spokey.pl) / [www.spokey.eu](http://www.spokey.eu)  
e-mail: [biuro@spokey.pl](mailto:biuro@spokey.pl) / [office@spokey.eu](mailto:office@spokey.eu)

**Spokey s.r.o.**

Sadová 618, 738 01 Frýdek - Místek, Česká republika  
[www.spokey.cz](http://www.spokey.cz)

# EN User Manual

Read all instructions in this manual before using the MINI TRAINER.  
Use the product only as described.

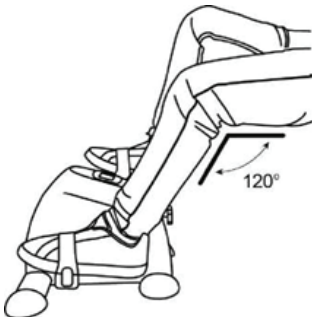
## 1. IMPORTANT SAFETY WARNINGS

- The trainer must be kept away from children.
- It is forbidden to use the trainer if damaged or defective.
- Keep hands, feet, and loose articles away from moving parts.
- The trainer can't be used by persons with physical or mental disabilities or children or persons with insufficient experience, and/or insufficient knowledge.
- The product is intended for indoor use only.
- Do not place the bike in a location where it will be in contact with direct sunlight or where it will be exposed to high temperatures or excessive humidity.
- Do not place this device in a location where it may cause an obstruction.
- Make sure that the pedals are on tight. Loose pedals will slowly come undone. Using the trainer with loose pedals can damage the threads on the pedal arms.
- Do not wear loose or baggy clothing, since it may get caught in the machine. Take off all jewelries when exercising.
- It is always important to consult your physician before starting an exercise program.
- Do not subject the bike to heavy shock or treat it excessively.
- Do not place the trainer on a slippery flat which may result in injury.

## 2. CARE

- Make sure the pedals are as tight as you can possibly make them. This is especially important if you pedal backwards.
- Do not stand on the pedals. The pedal was not designed to be used while standing.

## 3. NOTES



- The pedals of mini trainer are close to the ground so your feet are very likely to touch the ground if you sit on a low height chair. Please sit on a chair of proper height when doing exercise.
- It's recommended to keep the angle between your thigh and calf less than 120°, otherwise the trainer may slide forward.

## 4. PARTS IDENTIFICATION



## 5. ASSEMBLY

- The trainer is easy to assemble.
- Respectively mount the front and rear stabilizers to the main body with two sets of hex bolts.
- Next, attach the right and left pedals to the main body.
- The right pedal is mark R while the left is marked L.
- Screw the right pedal clockwise to the pedal arm and then screw the left pedal anti-clockwise to the pedal arm. Afterwards, secure the pedals up with a wrench.
- The assembly is done.
- Tips for Installing the Pedals
  - ✓ Make sure the pedal is straight when you screw it in.
  - ✓ Rotate the shaft with your fingers to get the threads started. 3. If you can't get the threads started with your fingers then it is cross threaded. Unscrew the pedal, make ✓ sure the pedal is straight, and then try again.

## 6. DISPLAY INTRODUCTION

Press the red button to turn on the display. You can select the desired function by pressing the red button. Refer to the right upper corner of the display for functions.

TIME	Total time pedaled.
DISTANCE	Total distance pedaled, in meters.
COUNT	Total movement times during the workout session.
TOTAL COUNT	Total movement times during different sessions. This value cannot be reset unless you replace the battery
CALS	Total calories burned.

**IMPORTANT:** The calculation of calories burned is an estimation and should not be considered medically reliable. We suggest consulting your doctor or dietician to adapt your diet and energy consumption depending on your physical condition, and the sporting activities you intend to be involved in. We also recommend that you consult your doctor prior to beginning any new exercise.

## 7. REMARKS

The functions change automatically after a couple of seconds so that during your session you can keep track of the time, distance, number of exercises and the total estimated calorie consumption. If you prefer one particular function, then press the red button till you have found the desired function and "SCAN" is off the display.

The display will automatically switch on when you start exercising or when you press the red button.

The display will automatically switch off when a few minutes have passed and no action has been detected.

## 8. INSTALLING AND REPLACING THE BATTERY

Remove the mechanism from the display by disconnecting it from its slot. The battery compartment is situated behind the counter. Install or replace a 1.5V AAA battery (NOT PROVIDED). Re-assemble the display.

### Attention

How to assemble the pedal:



Make sure the pedal is perpendicular to the pedal arm when assembly. Afterwards, slowly screw the position marked with the red circle into the pedal arm.

## CZ Uživatelská příručka

**Před použitím MINI ROTOPEDU si přečtete všechny pokyny obsažené v této příručce.**

**Produkt používejte pouze tak, jak je popsáno v příručce.**

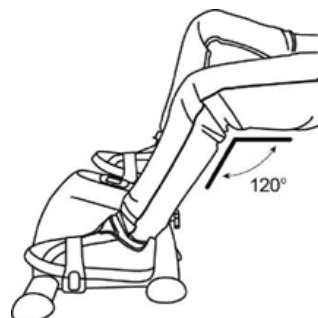
### 1. DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

- Zařízení musí být skladováno mimo dosah dětí.
- Je-li rotoped poškozen nebo vadný, je zakázáno jej používat.
- Ruce, nohy a volné předměty udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- Rotoped nemohou používat osoby s tělesným nebo mentálním postižením nebo děti a osoby s nedostatečnými zkušenostmi a/nebo nedostatečnými znalostmi.
- Produkt je určen pouze pro vnitřní použití.
- Neumísťujte kolo na místo, kde by bylo vystaveno přímému slunečnímu záření nebo kde by bylo vystaveno vysokým teplotám nebo nadměrné vlhkosti.
- Neumísťujte toto zařízení na místo, kde by mohlo působit jako překážka.
- Ujistěte se, že pedály jsou pevně utažené. Uvolněné pedály se pomalu uvolní. Použití rotopedu s uvolněnými pedály může poškodit závit na ramenu pedálu.
- Nenoste volné nebo pytlivé oblečení, protože by se mohlo zachytit ve stroji. Při cvičení si sundejte všechny šperky.
- Před zahájením cvičebního programu je vždy důležité poradit se s lékařem.
- Nevystavujte zařízení silným nárazům ani nezacházejte s ním nadměrně.
- Nekladte rotoped na kluzký povrch, protože to může způsobit zranění

### 2. Údržba

- Ujistěte se, že jsou pedály upevněny tak, jak je to jen možné. To je zvláště důležité, pokud šlapete dozadu.
- Nestůjte na pedálech. Pedály nebyly navrženy pro použití ve stoje.

### 3. POZNÁMKY



- Pedály mini rotopedu jsou blízko země, takže pokud se posadíte na nízkou židli, vaše nohy se pravděpodobně dotknou země. Při cvičení prosím sedte na židli správné výšky.
- Doporučuje se udržovat úhel mezi stehnem a lýtkem menší než 120°, jinak může rotoped sklouznout dopředu.

#### 4. IDENTIFIKACE DÍLŮ



#### 5. MONTÁŽ

- Rotoped se snadno montuje.
- Připevněte přední a zadní stabilizátory k hlavnímu tělesu pomocí dvou sad šestihřanných šroubů.
- Dále připojte pravý a levý pedál k hlavnímu tělesu.
- Pravý pedál je označen R, zatímco levý je označen L.
- Přišroubujte pravý pedál ve směru hodinových ručiček k ramenu pedálu a pak levý pedál proti směru hodinových ručiček k ramenu pedálu. Poté zajistěte pedály pomocí klíče.
- Montáž je hotová.
- Tipy pro instalaci pedálů
  - ✓ Když přišroubujete pedál, ujistěte se, že je rovný.
  - ✓ Otáčením hřídele prsty nastartujte závit. 3. Pokud se vám nedaří nastartovat závit pomocí prstů, znamená že křivě umístěný. Odšroubujte pedál, ujistěte se, že je pedál rovný, a pak to zkuste znovu.

#### 6. NÁVOD K DISPLEJI

Stisknutím červeného tlačítka zapnete displej. Požadovanou funkci můžete vybrat stisknutím červeného tlačítka. Funkce najdete v pravém horním rohu displeje.

TIME	Celkový ujetý čas.
DISTANCE	Celková ujetá vzdálenost v metrech.
COUNT	Celkový počet pohybů během tréninku.
TOTAL COUNT	Celkový počet pohybů během různých tréninků. Tuto hodnotu lze resetovat pouze výměnou baterii
CALS	Celkové spálené kalorie.

**DŮLEŽITÉ:** Výpočet spálených kalorií je odhad a neměl by být považován za lékařsky spolehlivý. Doporučujeme poradit se s lékařem nebo dietetikem, aby přizpůsobil vaši stravu a spotřebu energie v závislosti na vaší fyzické kondici a sportovních aktivitách, kterým se hodláte věnovat. Doporučujeme také, abyste se před zahájením jakéhokoliv nového cvičení poradili se svým lékařem.

#### 7. POZNÁMKY

Funkce se po několika sekundách automaticky změní, takže během tréninku můžete sledovat čas, vzdálenost, počet cvičení a celkovou odhadovanou spotřebu kalorií. Pokud dáváte přednost jedné konkrétní funkci, stiskněte červené tlačítko, dokud nenajdete požadovanou funkci a nápis „SCAN“ nezmizí z displeje.

Displej se automaticky zapne, když začnete cvičit nebo když stisknete červené tlačítko.

Displej se automaticky vypne, když uplyne několik minut a nebude detekována žádná činnost.

#### 8. INSTALACE A VÝMĚNA BATERIE

Demontujte mechanismus z displeje odpojením od otvoru. Prostor pro baterie je umístěn za čítačem. Vložte nebo vyměňte 1,5V AAA baterii (NENÍ ČÁSTI DODÁVKY). Znovu namontujte displej.

#### Pozor

Jak sestavit pedál:



Při montáži se ujistěte, že pedál je kolmý k ramenu pedálu. Poté pomalu zašroubujte polohu označenou červeným kroužkem do ramene pedálu.