



HEAD-BC3980F

USER'S MANUAL / MANUALE D'ISTRUZIONI

HEAD[®]
FITNESS

 IMPORTANTE!

Leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare il prodotto.

FITPADDY SRL non si assume alcuna responsabilità per danni o lesioni derivanti dall'uso improprio di questa apparecchiatura.

INDICE

1. Informazioni sul prodotto e normative di riferimento
2. Informazioni sulla sicurezza
3. Rischi residui
4. Uso ragionevolmente prevedibile
5. Montaggio e verifiche di sicurezza
6. Parametri tecnici
7. Elenco delle parti
8. Struttura del prodotto
9. Assemblaggio
10. Regolazioni (sella, schienale, resistenza, spostamento)
11. Funzionamento del computer
12. Connessione App Bluetooth
13. Utilizzo della bicicletta
14. Manutenzione e pulizia
15. Risoluzione dei problemi
16. Smaltimento

1. INFORMAZIONI SUL PRODOTTO E NORMATIVE

Codice prodotto	BC3980F (HEAD-BC3980F)
Tipologia	Cyclette pieghevole con schienale (X-Bike)
Produttore	Deep Fitness Tech. Co., Ltd.
Indirizzo produttore	414, Liansheng Building, No. 28, Huli Avenue, Xiamen, Cina
Email produttore	sales@deep-fitness.com
Paese di produzione	Cina
Importatore	FITPADDY S.r.l.
Indirizzo importatore	Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB) – Italia
Email importatore	customercare@fitpaddy.com

Destinazione d'uso

- Questa cyclette è progettata esclusivamente per uso domestico.
- Non è un dispositivo medico.

- Non è adatta all'uso esterno.
- Non è adatta a uso industriale, professionale, sanitario o riabilitativo.

Conformità normativa

- Conforme alla Direttiva RoHS 2011/65/UE e (UE) 2015/863.
- Marcatura CE – conforme ai requisiti per la commercializzazione dei prodotti nell'Unione Europea.
- Conforme alla Direttiva 2014/53/UE (RED) per il modulo Bluetooth.

Testo completo della Dichiarazione di Conformità UE disponibile su:

<https://fitpaddy.com/declaration-of-conformity/BC3980F>

2. INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

Per ridurre il rischio di infortuni, leggere attentamente prima dell'uso:

- Il proprietario dell'attrezzatura è responsabile di informare tutti gli utilizzatori sulle misure di sicurezza e sul corretto utilizzo del prodotto.
- Utilizzare la bicicletta solo come descritto nel presente manuale.
- Posizionare il prodotto su una superficie piana, stabile e antiscivolo, lasciando almeno 2 metri di spazio libero attorno alla macchina. Si raccomanda di stendere un tappetino sotto l'attrezzo per proteggere il pavimento o la moquette.
- Mantenere l'area di montaggio pulita e ben illuminata. Zone disordinate o poco illuminate possono provocare incidenti.
- Tenere l'apparecchio al chiuso, lontano da umidità e polvere. Non collocare in garage, capanni, verande, patio, giardino o vicino ad acqua o liquidi.
- Non utilizzare l'attrezzatura in ambienti dove vengono usati prodotti spray (aerosol) o dove viene somministrato ossigeno.
- Tenere bambini di età inferiore a 12 anni e animali domestici sempre lontani dall'attrezzo. Non lasciare bambini incustoditi nella stessa stanza.
- Persone con disabilità non devono utilizzare l'attrezzatura senza la supervisione di personale qualificato.
- Persone con tumori maligni, patologie preesistenti, sotto terapia, cardiopatie o portatrici di dispositivi elettronici impiantati devono consultare il proprio medico prima dell'uso.
- L'attrezzatura non deve essere utilizzata da donne in gravidanza o durante il ciclo mestruale.
- Utilizzo consentito a una sola persona alla volta.
- Non utilizzare se si avverte stanchezza o sotto l'effetto di narcotici, farmaci o alcol.
- Non utilizzare se la temperatura ambiente supera i 40 °C.
- Indossare sempre abbigliamento sportivo idoneo. Evitare indumenti larghi, gioielli o accessori che potrebbero impigliarsi nelle parti meccaniche.
- In caso di vertigini, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico.
- Non superare il peso massimo consentito: 100 kg.
- Controllare e regolare regolarmente tutte le parti. Sostituire immediatamente eventuali componenti danneggiati.
- In caso di necessità, rivolgersi al servizio di assistenza autorizzato. La manutenzione deve essere eseguita da personale qualificato utilizzando solo ricambi originali.
- Prestare attenzione durante l'uso e lo spostamento dell'attrezzatura per evitare lesioni fisiche.
- Non modificare l'inclinazione del prodotto inserendo oggetti sotto di esso.
- L'attrezzatura è destinata esclusivamente a uso domestico. Non utilizzarla per scopi commerciali.

- Non utilizzare detergenti abrasivi o solventi per pulire l'apparecchio.
- Dopo ogni sessione di allenamento, pulire il computer e le superfici con un panno morbido umido o asciutto per rimuovere il sudore.

Avvertenze importanti

- ⚠ **Non utilizzare la cyclette se non è completamente assemblata e correttamente stabilizzata.**
- ⚠ **Verificare il serraggio di tutte le viti, dei bulloni e delle manopole prima di ogni utilizzo.**
- ⚠ **Utilizzare esclusivamente accessori e ricambi originali forniti o approvati dal produttore.**
- ⚠ **Tenere il prodotto lontano da fonti di calore, fiamme libere e ambienti umidi.**
- ⚠ **Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare il proprio medico, in particolare per le persone con più di 35 anni o con patologie preesistenti.**

3. RISCHI RESIDUI

Anche se il prodotto è progettato per ridurre al minimo i pericoli, durante l'uso possono permanere alcuni rischi residui che l'utente deve conoscere e prevenire.

3.1 Rischio di schiacciamento e intrappolamento (parti mobili)

- Tenere mani, dita, capelli, indumenti larghi e gioielli lontani da pedali, pedivelle, volano e parti in movimento.
- Non inserire mani o piedi nelle parti meccaniche o sotto la struttura.
- Non toccare il volano o la cinghia di trasmissione durante il funzionamento.
- Durante le operazioni di montaggio, regolazione o ripiegamento del telaio, mantenere distanza dai punti di snodo e dalle parti mobili.
- Tenere bambini e animali domestici lontani dal prodotto durante l'uso.

3.2 Rischio di caduta e perdita di equilibrio

- Salire sulla bicicletta solo quando i pedali sono fermi.
- Avviare sempre l'allenamento a bassa intensità e aumentare gradualmente la resistenza.
- Mantenere una posizione stabile e corretta durante la pedalata, appoggiandosi correttamente allo schienale.
- Non distrarsi durante l'uso ed evitare movimenti improvvisi.
- Utilizzare sempre scarpe sportive chiuse con suola antiscivolo.
- Inserire correttamente i piedi nei pedali e fissare le cinghie fermapiède prima di iniziare l'allenamento.

3.3 Rischio legato al telaio pieghevole

- Verificare sempre che la manopola di sblocco rapido del telaio (55) sia completamente serrata prima di salire sulla bicicletta.
- Non utilizzare la bicicletta con il telaio parzialmente aperto.
- Quando si ripiega o si apre la bicicletta, mantenere le mani lontane dai punti di articolazione.
- Eseguire l'apertura e la chiusura del telaio su una superficie piana e stabile.

4. USO RAGIONEVOLMENTE PREVEDIBILE

I seguenti comportamenti sono vietati in quanto aumentano il rischio di infortuni, danneggiamento del prodotto o malfunzionamenti:

- Utilizzo da più persone contemporaneamente: la bicicletta è progettata per l'uso di una sola persona alla volta.
- Utilizzo senza calzature idonee: vietato l'uso a piedi nudi, con calze o con scarpe non sportive.
- Posizionamento su superfici instabili: vietato utilizzare il prodotto su superfici inclinate, irregolari, scivolose o su tappeti con spessore superiore a 1,5 cm.
- Utilizzo per scopi commerciali, professionali, sanitari o riabilitativi.
- Modifica della struttura, dei meccanismi o delle parti elettroniche.
- Utilizzo in ambienti esterni o esposti ad agenti atmosferici.

5. MONTAGGIO E VERIFICHE DI SICUREZZA

Prima del montaggio

- Assicurarsi che ci sia spazio sufficiente attorno alla macchina.
- Utilizzare gli attrezzi forniti in dotazione (chiavi Tool 1-4).
- Verificare che tutte le parti siano presenti prima di iniziare il montaggio (vedi Elenco Parti).
- Assemblare su una superficie piana, stabile e pulita.
- Non forzare viti, bulloni o componenti durante l'assemblaggio.
- Assicurarsi che il cavo del computer sia correttamente posizionato e non schiacciato tra le parti strutturali.

Verifiche di sicurezza prima del primo utilizzo

Verificare che:

- Tutti i bulloni, le viti e le manopole di regolazione siano completamente serrati.
- Lo schienale, la sella e il manubrio siano correttamente fissati e non presentino gioco.
- I pedali siano montati correttamente (destro e sinistro) e ben serrati.
- Le cinghie fermapiède siano integre e funzionanti.
- La bicicletta sia stabile e non oscilli sul pavimento.
- La manopola di sblocco rapido del telaio (55) sia completamente bloccata.
- Il volano ruoti liberamente senza rumori anomali.
- Il sistema di regolazione della resistenza funzioni correttamente su tutti gli 8 livelli.
- Il computer si accenda e mostri i dati correttamente (con le batterie inserite).

Verifiche prima di ogni utilizzo

- Controllare il serraggio dei principali punti di fissaggio.
- Verificare la stabilità generale della struttura.
- Controllare che i pedali e le cinghie siano correttamente fissati.
- Accertarsi che non vi siano oggetti o ostacoli nelle vicinanze della bicicletta.

6. PARAMETRI TECNICI

Parametro	Valore
Codice prodotto	BC3980F
Tipologia	Cyclette pieghevole con schienale (X-Bike)
Classe di utilizzo	H (uso domestico)
Peso massimo utente	100 kg

Sistema di resistenza	Magnetico a tensione manuale
Livelli di resistenza	8 livelli
Computer	LCD multifunzione
Funzioni computer	Velocità (SPD), Tempo (TM), Distanza (DIST), Calorie (CAL), Odometro (ODO)
Range Velocità	0,0 – 99,9 km/h
Range Tempo	0:00 – 99:59
Range Distanza	0,00 – 99,99 km
Range Calorie	0 – 9999 kcal
Range Odometro	0 – 9999 km
Alimentazione computer	2 batterie AAA da 1,5 V (batterie non incluse nel prodotto, da acquistare separatamente.)
Connettività	Bluetooth
Temperatura ambiente di utilizzo	Max 40 °C

NOTA: Eseguire un controllo meccanico completo ogni 3 mesi oppure dopo circa 100 ore di utilizzo (in base a quale condizione si verifica per prima).

7. ELENCO DELLE PARTI

Di seguito l'elenco completo dei componenti della cyclette BC3980F. I numeri corrispondono ai riferimenti utilizzati nei diagrammi di assemblaggio.

N°	Descrizione	Quantità
1	Telaio principale	1
2	Montante anteriore	1
3	Tubo sella	1
4	Manubrio	1
5	Stabilizzatore anteriore	1
6	Stabilizzatore posteriore	1
7	Tubo di collegamento	1
8	Tubo connettore schienale	1
9	Tubo supporto schienale	1
10	Maniglia della sella	1
11	Ruota cinghia A con asse pedivella	1
12	Volano	1
13	Anello C ID 17	6
14	Supporto cuscinetto	2

15	Cuscinetto #6003	4
16	Coperchio cuscinetto	2
17	Vite M6×10	6
18	Rondella ondulata	5
19	Ruota della cinghia	1
20	Cuscinetto #6000	2
21	Rondella plastica	1
22	Asse	1
23	Vite con occhiello M6	2
24	Staffa per vite con occhiello	2
25	Dado Nyloc M6	2
26	Dado M10	2
27	Anello C	1
28	Rondella curva	1
29	Dado M10	1
30	Rondella ID15	1
31	Cuscinetto 6202	1
32	Asse	1
33	Rondella ID10	1
34	Dado Nyloc M10	1
35	Magnete	6
36	Supporto magnete	1
37	Cuscinetto magnete	1
38	Molla	1
39	Vite M6	1
40	Supporto sensore	1
41	Pedale sinistro	1
42	Pedale destro	1
43	Pedivella sinistra	1
44	Pedivella destra	1
45	Carter catena sinistro	1
46	Carter catena inferiore	1
47	Carter catena destro	1
48	Protezione	1

49	Vite M8	1
50	Boccola plastica	6
51	Vite M8	2
52	Rondella ID8	6
53	Asse di trasmissione	1
54	Tensione manuale a 8 livelli	1
55	Manopola di sblocco rapido	1
56	Supporto per smartphone	1
57	Manopola di regolazione M16	1
58	Tubo supporto regolabile	1
59	Perno $\Phi 6$	1
60	Boccola plastica	1
61	Vite esagonale M8	1
62	Rondella	2
63	Dado Nyloc M8	4
64	Vite Allen M6	4
65	Rondella ID6	4
66	Computer LCD	1
67	Tappo del manubrio	4
68	Connettore	4
68A	Connettore per cavo	1
70	Dado	2
71	Dado francese	2
72	Protezione pedivella	2
73	Vite Philips ST4.2×20	4
74	Vite Philips ST4.2×18	6
75	Cinghia J3×230	1
76	Cinghia J3×240	1
77	Dado a cupola	5
78	Rondella curva	6
79	Tappo terminale sx stabilizzatore anteriore	1
80	Tappo terminale dx stabilizzatore anteriore	1
81	Tappo terminale stabilizzatore posteriore	2
82	Schiuma manubrio	2

83	Boccola plastica	1
84	Dado Nyloc M8 per sella	3
85	Rondella	3
86	Sella	1
87	Bullone a testa tonda M8×50L	2
88	Vite Allen M8×40	2
89	Schiuma per maniglia sella	2
90	Vite Allen M8×75	1
91	Rondella plastica ID9×OD20	2
92	Tappo 30×30	1
93	Tappo 30×15	4
94	Vite Allen M8×45	4
95	Rondella ID8	4
96	Schienale	1
97	Tubo conduttore	1
98	Vite Philips ST4.5×15	2
99	Vite M5×20L	1
100	Rondella ID5	1
101	Vite Philips ST4.2×10	2
102	Vite Philips ST4.0×12	1
103	Cavo computer	1
104	Vite M10	1
Tool 1	Chiave a brugola con cacciavite	1
Tool 2	Chiave n. 2	1
Tool 3	Chiave esagonale	1
Tool 4	Chiave n. 4	1

Diagramma esploso del prodotto:

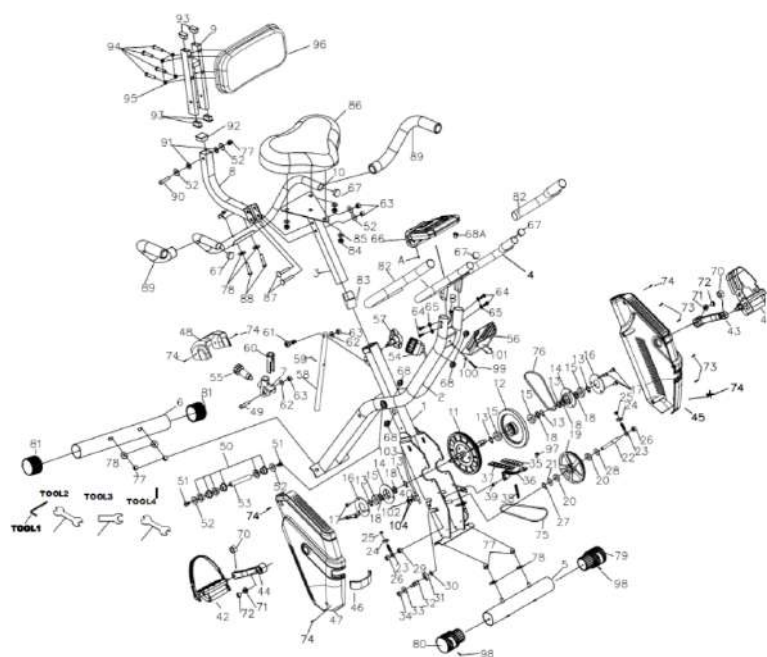


Diagramma esploso – Riferimento posizione dei componenti

8. STRUTTURA DEL PRODOTTO

Fare riferimento al diagramma di assemblaggio sotto riportato e al diagramma esploso per identificare la posizione di ciascun componente sul prodotto.

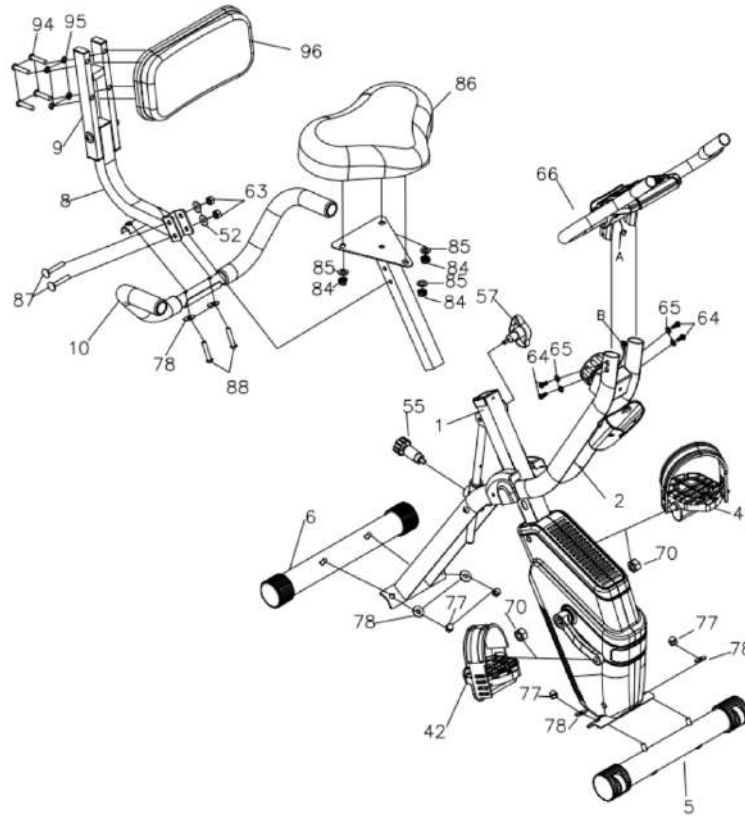


Diagramma di assemblaggio principale

Il prodotto è composto da:

- Telaio principale pieghevole (1) con montante anteriore (2) e tubo sella (3).
- Stabilizzatori anteriore (5) e posteriore (6) per garantire la stabilità a terra.
- Schienale (96) con tubo di supporto (9) e tubo connettore (8) regolabili.
- Sella (86) regolabile in altezza tramite manopola (57).
- Manubrio (4) con sensori per la rilevazione manuale del battito cardiaco e supporto per smartphone (56).
- Computer LCD (66) alimentato da 2 batterie AAA, con visualizzazione di velocità, tempo, distanza, calorie e odometro.
- Sistema di resistenza magnetico a tensione manuale (54) regolabile su 8 livelli tramite la manopola posta sul montante anteriore.
- Pedali (41/42) con cinghie fermapiEDE regolabili.
- Manopola di sblocco rapido (55) per aprire e ripiegare il telaio.

9. ASSEMBLAGGIO

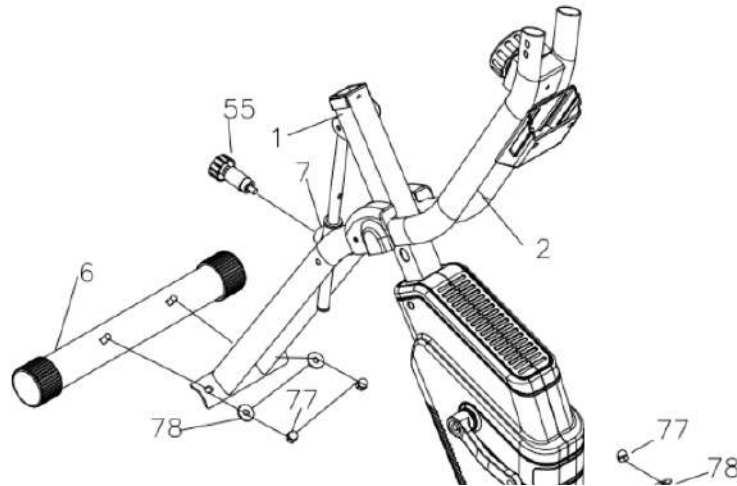
NOTA: Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di iniziare il montaggio.

Preparazione

- Prima del montaggio, assicurarsi di avere spazio sufficiente attorno al prodotto.
- Utilizzare gli attrezzi forniti nella confezione (Tool 1 - Tool 4).
- Verificare che siano presenti tutti i componenti elencati nella lista parti.

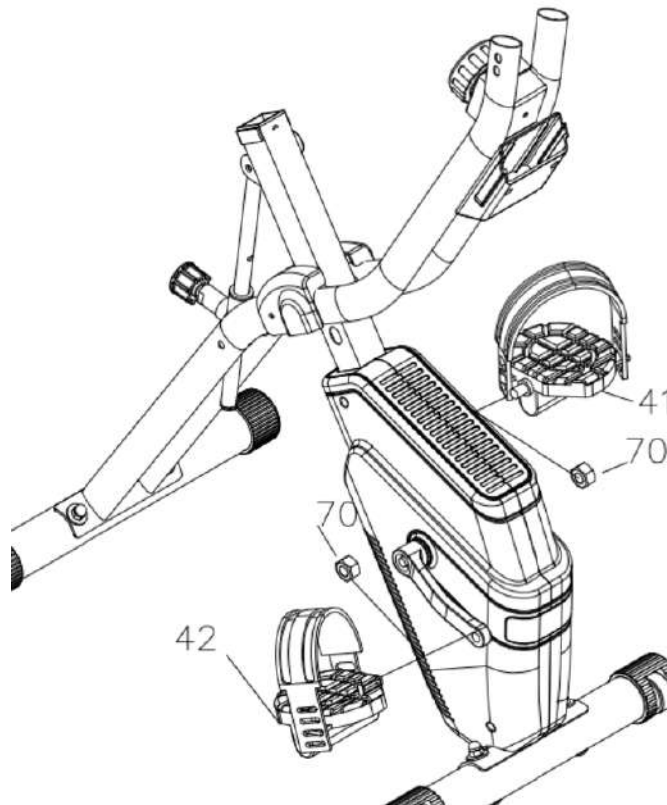
L'attrezzatura deve essere utilizzata da persone il cui peso corporeo non superi i 100 kg.

Fase 1 – Stabilizzatori



- Fissare lo stabilizzatore anteriore (5) al telaio principale (1) e serrare con due rondelle curve (78) e due dadi a cupola (77) utilizzando il Tool 2.
- Fissare lo stabilizzatore posteriore (6) al telaio principale (1) e serrare con due rondelle curve (78) e due dadi a cupola (77) utilizzando il Tool 2.
- Inserire la manopola di sblocco rapido (55) nel tubo di collegamento (7).

Fase 2 – Pedali

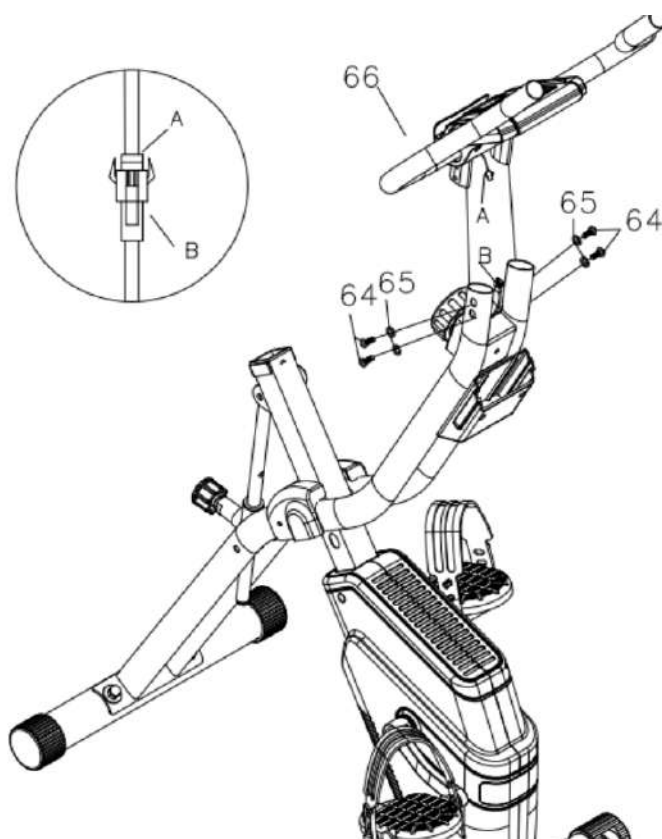


- Fissare il pedale sinistro (41) al braccio della pedivella corrispondente e serrare con un dado (70).
- Fissare il pedale destro (42) al braccio della pedivella corrispondente e serrare con un dado (70).

NOTA: Il lato destro della pedivella è quello posto a destra dell'apparecchio quando l'utente è seduto. Il pedale destro deve essere avvitato in senso ORARIO e il pedale sinistro in senso ANTIORARIO.

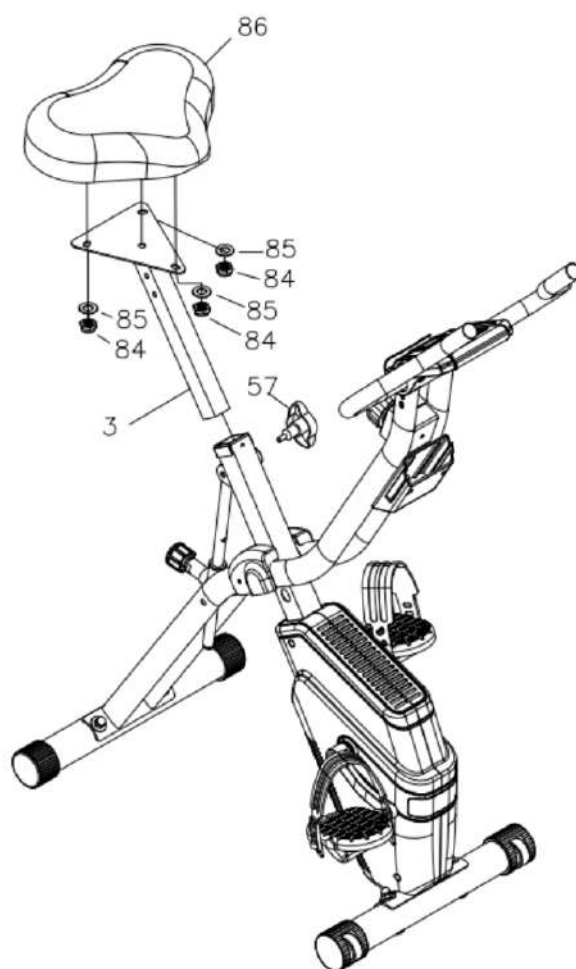
⚠ Pedali allentati possono danneggiare la filettatura delle pedivelle e causare guasti o infortuni. Verificare sempre che entrambi i pedali siano ben serrati.

Fase 3 – Computer



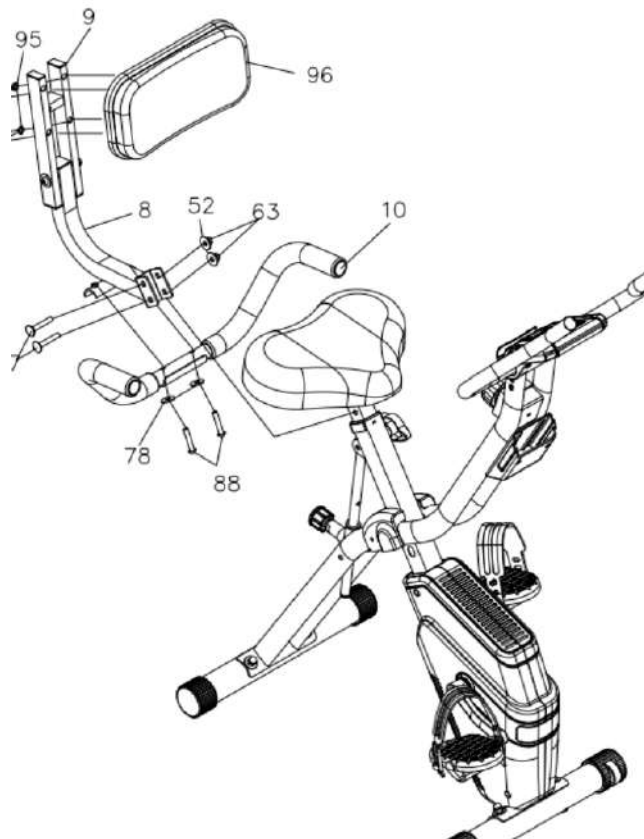
- Collegare entrambi i connettori (A e B) del cavo del computer (103). Verificare che i cavi siano correttamente fissati.
- Fissare il computer (66) al montante anteriore (2) e serrare con quattro viti Allen (64) e quattro rondelle (65).

Fase 4 – Sella



- Fissare la sella (86) al tubo sella (3) e serrare con tre rondelle (85) e tre dadi Nyloc (84).
- Inserire il tubo sella (3) nel telaio principale (1).
- Inserire la manopola di regolazione (57) nel foro del tubo sella e bloccare nella posizione desiderata.

Fase 5 – Schienale e maniglia



- Fissare lo schienale (96) al tubo di supporto schienale (9) e serrare con quattro rondelle (95) e quattro viti Allen (94).
- Fissare il tubo connettore schienale (8) al tubo sella (3) e serrare con due bulloni a testa tonda (87), due rondelle (52) e due dadi Nyloc (63).
- Fissare la maniglia (10) al tubo connettore schienale (8) e serrare con due rondelle curve (78) e due viti Allen (88).

Verifica finale di montaggio

- Controllare che tutte le viti e i dadi siano completamente serrati.
- Verificare che la bicicletta sia stabile sul pavimento.
- Accertarsi che la manopola di sblocco rapido (55) sia completamente bloccata prima dell'utilizzo.

Verificare che il computer si accenda correttamente (inserire 2 batterie AAA da 1,5 V Batterie non incluse nel prodotto, da acquistare separatamente.)

10. REGOLAZIONI

Regolazione altezza sella

Ruotare la manopola di regolazione (57) in senso antiorario per allentarla, quindi estrarla. Spostare il tubo sella (3) verso l'alto o verso il basso fino alla posizione desiderata. Rilasciare la manopola e ruotarla in senso orario per bloccare la regolazione.

NOTA: Verificare che la manopola (57) sia completamente inserita nel foro del tubo sella prima di salire sulla bicicletta.

Regolazione dello schienale

Lo schienale (96) può essere regolato in altezza e angolazione tramite il tubo di supporto (9) e il tubo connettore (8). Per regolare:

- Allentare le viti Allen (88) sul tubo connettore schienale (8).
- Spostare il tubo nella posizione desiderata.
- Serrare nuovamente le viti per bloccare la regolazione.

Regolazione della resistenza

La resistenza è regolabile manualmente su 8 livelli tramite la manopola di tensione (54) posta sul montante anteriore della bicicletta:

- Ruotare la manopola in senso orario per aumentare la resistenza.
- Ruotare la manopola in senso antiorario per ridurre la resistenza.
- Regolare gradualmente la resistenza in base al proprio livello di allenamento.

⚠ Non forzare la manopola della resistenza oltre i livelli previsti per evitare di danneggiare il sistema magnetico.

Apertura e chiusura del telaio pieghevole

La bicicletta è dotata di telaio pieghevole per ridurre l'ingombro durante il rimessaggio.

Per APRIRE la bicicletta:

- Allentare la manopola di sblocco rapido (55).
- Aprire il telaio facendo ruotare la parte anteriore fino al completo allineamento.
- Ruotare la manopola (55) in senso orario fino al completo bloccaggio.
- Verificare la stabilità della struttura prima dell'uso.

Per CHIUDERE la bicicletta:

- Assicurarsi che la bicicletta sia ferma e il computer spento.
- Allentare la manopola di sblocco rapido (55).
- Ripiegare delicatamente il telaio.
- Bloccare la manopola (55) per mantenere la bicicletta nella posizione di rimessaggio.

⚠ Non utilizzare mai la bicicletta con il telaio parzialmente aperto o con la manopola di sblocco (55) non completamente serrata.

Spostamento della bicicletta

- Assicurarsi che la bicicletta sia spenta e che nessuno la stia utilizzando.
- Afferrare saldamente il telaio nei punti previsti.
- Inclinare leggermente la bicicletta per appoggiarla sulle ruote di trasporto anteriori (se presenti).
- Spingere o trascinare la bicicletta con movimenti controllati fino alla posizione desiderata.
- Riposizionare la bicicletta su una superficie piana e verificare la stabilità.

Avvertenze per lo spostamento:

- Non sollevare la bicicletta afferrando la sella, lo schienale o parti mobili.
- Non spostare la bicicletta su superfici irregolari, scale o gradini.
- Effettuare lo spostamento lentamente per evitare perdita di equilibrio o danni al prodotto.
- Tenere bambini e animali lontani durante lo spostamento.

11. FUNZIONAMENTO DEL COMPUTER

Specifiche tecniche del computer

Funzione	Sigla	Intervallo
Velocità	SPD	0,0 – 99,9 km/h
Tempo	TM	0:00 – 99:59
Distanza	DIST	0,00 – 99,99 km
Calorie	CAL	0 – 9999 kcal
Odometro	ODO	0 – 9999 km

Caratteristiche

AUTO ON/OFF:

Il computer si accende automaticamente quando rileva attività sulla macchina o premendo un qualsiasi tasto. Il computer si spegne automaticamente dopo 4 minuti senza ricevere alcun segnale. Quando l'utente lo riaccende, i valori di allenamento continueranno ad accumularsi.

RESET:

Premendo il tasto per 2 secondi, tutti i valori verranno azzerati, ad eccezione dell'odometro (ODO).

AUTO SCAN:

Quando il computer è acceso, l'LCD mostra in sequenza tutti i valori delle funzioni: Velocità - Tempo - Distanza - Calorie - Odometro. Ciascun valore viene visualizzato per 6 secondi.

Funzioni

SPEED (Velocità):

Premere il tasto per visualizzare la velocità attuale di pedalata.

TIME (Tempo):

Premere il tasto per visualizzare il tempo totale di allenamento.

DISTANCE (Distanza):

Premere il tasto per visualizzare la distanza percorsa nella singola sessione di allenamento.

CALORIE (Calorie):

Premere il tasto per visualizzare il consumo di calorie.

NOTA: Il valore delle calorie è una guida approssimativa da utilizzare come confronto tra diversi esercizi: non può e non deve essere usato per scopi medici.

Batterie

Il computer utilizza 2 batterie AAA da 1,5 V.

In caso di anomalie di visualizzazione sul display, rimuovere le batterie e reinserirle per ottenere un funzionamento corretto.

- Utilizzare batterie dello stesso tipo e dello stesso marchio.
- Non mescolare batterie nuove e usate.
- Rimuovere le batterie se la bicicletta non viene utilizzata per lunghi periodi.
- Smaltire le batterie esauste secondo le normative locali.

12. CONNESSIONE APP BLUETOOTH

NOTA: La connettività Bluetooth è disponibile solo sulle versioni del prodotto che la prevedono. Verificare le caratteristiche del proprio modello prima di tentare la connessione.

Kinomap

Kinomap è un'applicazione di allenamento interattivo che consente di pedalare su percorsi virtuali reali e monitorare i dati tramite Bluetooth.

Procedura di connessione:

- Scaricare e installare l'app KINOMAP dall'App Store (iOS) o Google Play Store (Android).
- Aprire l'app KINOMAP sullo smartphone o tablet.
- Accedere al menu "Altro" (More).
- Selezionare "Aggiungi attrezzatura fitness".
- Selezionare il tipo di dispositivo corrispondente (cyclette).
- Selezionare il protocollo FTMS.
- Dall'elenco dei dispositivi disponibili, selezionare HEAD-BC3980F.
- Una volta completato l'abbinamento Bluetooth, selezionare un video o un percorso per iniziare l'allenamento.

Zwift

Zwift è una piattaforma di allenamento virtuale che consente di pedalare in ambienti digitali interattivi e monitorare i dati tramite Bluetooth.

Procedura di connessione:

- Scaricare e installare l'app ZWIFT dall'App Store (iOS) o Google Play Store (Android).
- Aprire l'app ZWIFT e creare un account oppure effettuare l'accesso con un account esistente.
- Accedere alla schermata di abbinamento dispositivi.
- Selezionare la voce relativa ai dispositivi per ciclismo indoor.
- Avviare la ricerca dei dispositivi Bluetooth disponibili.
- Selezionare il dispositivo HEAD-BC3980F dall'elenco.
- Una volta completato l'abbinamento, confermare la connessione e iniziare l'allenamento.

FitShow

FitShow è un'applicazione di allenamento che consente di registrare in modo reale ed efficace i dati sportivi tramite Bluetooth tra la bicicletta e lo smartphone.

Funzionamento Bluetooth:

Per garantire che la registrazione dei dati sul telefono sia reale ed efficace, il trasmettitore wireless invia i dati dell'utente all'app FitShow solo quando il computer Bluetooth e il telefono sono

connessi. Connettere prima l'app al computer Bluetooth e poi iniziare l'allenamento per assicurare l'accuratezza dei dati registrati sull'app.

Il computer Bluetooth entra in modalità Sleep se non riceve segnali di movimento per 4 minuti. In modalità Sleep il computer Bluetooth non è disponibile per il telefono: per riattivarlo è sufficiente iniziare a pedalare e potrà nuovamente essere rilevato dal telefono.

Procedura di connessione:

- Cercare "FITSHOW" nello store di applicazioni del proprio dispositivo mobile e scaricare l'app.
- Al termine del download, aprire l'app e registrare i propri dati personali. Attivare Bluetooth e GPS dello smartphone e assicurarsi che il computer della bicicletta sia acceso e in stato di attivazione.
- Accedere alla pagina "Indoor Bike" e scegliere una delle tre modalità: "Quick Start", "Set Goals" o "Custom".
- L'app avvia automaticamente la ricerca dei dispositivi Bluetooth disponibili. Toccare "Connect" sul dispositivo trovato per iniziare l'allenamento.

Note importanti:

- Non associare il dispositivo tramite l'elenco Bluetooth del telefono: questa operazione disabiliterebbe l'app.
- Eseguire un giro o due di pedalata per attivare il computer della bicicletta prima di collegare l'app.

Nota: il software FITSHOW viene aggiornato in tempo reale e la procedura sopra riportata è puramente indicativa. Quando il computer e l'app sono connessi correttamente, lo schermo del computer entra automaticamente in modalità sleep; alla disconnessione, il computer torna a visualizzare i dati.

Avvertenze per la connessione

- Assicurarsi che il Bluetooth dello smartphone, tablet o computer sia attivo prima di avviare l'app.
- Mantenere il dispositivo entro 1–2 metri dal computer della bicicletta.
- Chiudere eventuali altre app fitness che potrebbero interferire con la connessione Bluetooth.
- Le funzionalità disponibili dipendono dalla versione dell'app e dal tipo di abbonamento.
- Posizionare lo smartphone nell'apposito supporto (56) sul manubrio per una comoda visualizzazione durante l'allenamento.

13. UTILIZZO DELLA BICICLETTA

Preparazione all'uso

- Posizionare la bicicletta su una superficie piana, stabile e antiscivolo.
- Verificare che il telaio pieghevole sia completamente aperto e la manopola di sblocco (55) bloccata.
- Regolare la sella e lo schienale in base alla propria altezza e postura.
- Inserire completamente i piedi nei pedali e regolare le cinghie fermapiè.
- Verificare che il computer si accenda e che il display sia attivo.
- Assicurarsi che la manopola della resistenza sia impostata su un livello basso prima di iniziare.

NOTA: Per garantire la durata del prodotto, evitare sessioni di allenamento prolungate senza pause.

Avvio dell'allenamento

- Sedersi sulla bicicletta solo quando i pedali sono fermi.
- Posizionare la schiena correttamente contro lo schienale.

- Iniziare a pedalare lentamente. Il computer si attiverà automaticamente.
- Regolare la resistenza tramite la manopola di tensione (54) in base al livello desiderato.
- Mantenere una cadenza di pedalata costante.

Durante l'allenamento

- Premere il tasto del computer per cambiare la visualizzazione dei dati (modalità AUTO SCAN attiva di default).
- Aumentare gradualmente la resistenza per intensificare l'allenamento.
- Mantenere una respirazione regolare e una postura corretta.
- In caso di malessere, dolore o affaticamento eccessivo, interrompere immediatamente.

Termine dell'allenamento

- Ridurre gradualmente la velocità di pedalata.
- Ridurre la resistenza a un livello basso.
- Attendere l'arresto completo dei pedali prima di scendere.
- Premere il tasto del computer per 2 secondi per azzerare i dati di sessione (modalità RESET).
- Il computer si spegnerà automaticamente dopo 4 minuti di inattività.
- Pulire la bicicletta con un panno morbido per rimuovere il sudore.

14. MANUTENZIONE E PULIZIA

⚠ Rimuovere le batterie dal computer prima di effettuare qualsiasi operazione di manutenzione prolungata o se il prodotto non viene utilizzato per lunghi periodi.

Prima di ogni utilizzo

- Verificare che tutti i bulloni, le viti e le manopole siano correttamente serrati.
- Controllare che i pedali e le cinghie fermapiEDE siano ben fissati e in buone condizioni.
- Accertarsi che non vi siano parti allentate o danneggiate.
- Verificare il bloccaggio della manopola di sblocco rapido (55).

Pulizia dopo ogni utilizzo

- Pulire la struttura e le superfici con un panno morbido leggermente inumidito.
- Rimuovere il sudore dalla sella, dallo schienale, dal manubrio e dal computer.
- Non utilizzare detergenti aggressivi, solventi o prodotti chimici abrasivi.
- Non spruzzare acqua direttamente sul computer.
- Tenere la bicicletta lontano dalla luce solare diretta.

Controllo settimanale

- Pulire accuratamente il telaio e le parti esposte.
- Verificare la presenza di eventuali rumori anomali durante il funzionamento.
- Controllare lo stato delle cinghie fermapiEDE.

Controllo mensile

- Verificare il corretto bloccaggio della sella, dello schienale e del manubrio.
- Controllare il serraggio dei pedali ed eventualmente stringerli nuovamente.
- Ispezionare il meccanismo del telaio pieghevole e la manopola di sblocco rapido.
- Verificare lo stato di carica delle batterie del computer.

Controllo trimestrale (ogni 3 mesi o 100 ore di utilizzo)

- Eseguire un controllo meccanico completo: serraggio di viti e bulloni, verifica dei pedali, della sella, dello schienale, del manubrio, della stabilità della base.
- Verificare l'assenza di rumori o parti allentate.
- Controllare lo stato della cinghia di trasmissione.
- Sostituire le batterie del computer se necessario.

Avvertenze importanti

- Non smontare parti interne della bicicletta.
- In caso di guasti o anomalie, contattare il servizio di assistenza autorizzato.
- Sostituire le parti usurate con ricambi originali approvati dal produttore.
- Non utilizzare la bicicletta se presenta segni di usura strutturale, corrosione o componenti danneggiati.

15. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

NOTA: Verificare sempre le batterie del computer e il corretto serraggio di tutti i componenti prima di rivolgersi al servizio di assistenza.

Problema	Soluzione
Il computer non si accende	<ul style="list-style-type: none"> • Verificare che le batterie siano correttamente inserite (rispettando le polarità). • Sostituire le batterie con due AAA nuove da 1,5 V. • Verificare che il cavo del computer (103) sia correttamente collegato. • Premere un tasto qualsiasi o iniziare a pedalare per attivare il computer.
Il display mostra valori errati o caratteri irregolari	<ul style="list-style-type: none"> • Rimuovere le batterie e reinserirle dopo qualche secondo. • Sostituire le batterie con due nuove dello stesso tipo. • Verificare il collegamento del cavo computer (103).
Il computer si spegne durante l'allenamento	<ul style="list-style-type: none"> • Verificare che si stia pedalando in modo continuo. • Il computer si spegne automaticamente dopo 4 minuti di inattività: premere un tasto per riattivarlo. • Controllare lo stato delle batterie.
La resistenza non cambia ruotando la manopola	<ul style="list-style-type: none"> • Verificare che la manopola di tensione (54) ruoti correttamente. • Non forzare la manopola oltre il livello 8. • Contattare il servizio di assistenza se il problema persiste.
La bicicletta è instabile o oscilla	<ul style="list-style-type: none"> • Posizionare la bicicletta su una superficie piana e solida. • Verificare che tutti i bulloni degli stabilizzatori (5 e 6) siano ben serrati. • Verificare che la manopola di sblocco rapido (55) sia completamente bloccata.
Rumori anomali durante l'utilizzo	<ul style="list-style-type: none"> • Controllare che tutti i componenti siano correttamente serrati. • Verificare che i pedali siano ben fissati. • Controllare che non vi siano oggetti estranei a contatto con parti mobili. • Verificare lo stato della cinghia di trasmissione.
I pedali si allentano	<ul style="list-style-type: none"> • Avvitare il pedale destro (42) in senso ORARIO e il pedale sinistro (41) in senso ANTIORARIO. • Serrare a fondo entrambi i pedali con il Tool 2. • Sostituire i pedali se la filettatura risulta danneggiata.

Il telaio non si chiude o non si apre	<ul style="list-style-type: none"> • Allentare completamente la manopola di sblocco rapido (55). • Verificare che non vi siano ostruzioni nei punti di articolazione. • Non forzare il meccanismo. Contattare il servizio di assistenza se il problema persiste.
La connessione Bluetooth non funziona	<ul style="list-style-type: none"> • Verificare che il Bluetooth del dispositivo mobile sia attivo. • Chiudere eventuali altre app fitness collegate alla bicicletta. • Riavviare il computer e ripetere la procedura di abbinamento. • Verificare che il modello supporti la connettività Bluetooth.

⚠ Se il problema persiste dopo le verifiche indicate, interrompere immediatamente l'utilizzo e contattare il servizio di assistenza autorizzato. Non tentare di smontare o riparare autonomamente il prodotto.

16. SMALTIMENTO

Questo prodotto non deve essere smaltito con i normali rifiuti domestici. Al termine della sua vita utile, conferirlo presso un centro di raccolta autorizzato per il riciclo di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE), secondo le disposizioni locali.

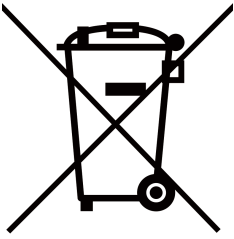
Eventuali batterie contenute nel prodotto o negli accessori devono essere smaltite in conformità alle disposizioni locali.

Un corretto smaltimento aiuta a proteggere l'ambiente e la salute umana.

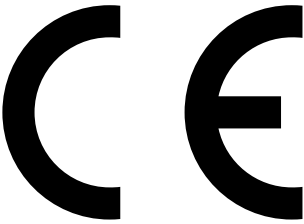
Componente	Materiale	Raccolta
Scatola esterna	 Cartone ondulato	CARTA
Preformati	 Polistirolo	PLASTICA
Buste trasparenti	 Polietilene	PLASTICA

Verifica le disposizioni locali per lo smaltimento

SIMBOLI NORMATIVI

**Smaltimento del prodotto (RAEE)**

Il simbolo del cassonetto barrato indica che il prodotto non deve essere smaltito con i rifiuti domestici. Al termine della sua vita utile deve essere conferito presso un centro di raccolta autorizzato per il riciclo delle apparecchiature elettriche ed elettroniche.

**Marcatura CE**

Il simbolo **CE** indica che il prodotto è conforme ai requisiti essenziali delle direttive e dei regolamenti dell'Unione Europea applicabili. La marcatura CE attesta che il prodotto soddisfa gli standard europei in materia di sicurezza, salute, protezione dell'ambiente e compatibilità elettromagnetica, consentendone la libera commercializzazione all'interno dello Spazio Economico Europeo (SEE).

Smaltimento delle batterie

Le batterie esauste non devono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici. Devono essere conferite presso gli appositi centri di raccolta per pile e accumulatori, nel rispetto delle normative locali vigenti.

Le batterie non sono incluse nel prodotto e devono essere acquistate separatamente.

**QUESTO PRODOTTO È PER USO ESCLUSIVO DOMESTICO,
NON IDONEO ALL'USO IN STRUTTURE PROFESSIONALI O SANITARIE DI ALCUN TIPO.**

Non saranno accettati reclami per prodotti che presentino le seguenti condizioni:

- Colpi.
- Cadute.
- Uso improprio.
- Installazione o montaggio errato o inadeguato; uso eccessivo, commerciale e/o professionale del prodotto.
- Danni causati da ossidazione, solfatazione, umidità, esposizione a pioggia e/o acqua o fonti di calore eccessivo, uso di abrasivi o corrosione.
- Danni causati dall'adattamento di parti e/o accessori non originali o non appartenenti al prodotto.

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per consultazioni future.

⚠ Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare il proprio medico. Questo è particolarmente importante per persone di età superiore a 35 anni o con patologie preesistenti.

ENGLISH VERSION

User Manual – HEAD-BC3980F



Read this manual carefully before using the product.

FITPADDY SRL assumes no liability for any damage or injury resulting from improper use of this equipment.

TABLE OF CONTENTS

1. Product information and reference standards
2. Safety information
3. Residual risks
4. Reasonably foreseeable use
5. Assembly and safety checks
6. Technical parameters
7. Parts list
8. Product structure
9. Assembly
10. Adjustments (saddle, backrest, resistance, moving)
11. Computer operation
12. Bluetooth App connection
13. Using the bike
14. Maintenance and cleaning
15. Troubleshooting
16. Disposal

1. PRODUCT INFORMATION AND REGULATIONS

Product code	BC3980F (HEAD-BC3980F)
Type	Folding cycle with backrest (X-Bike)
Manufacturer	Deep Fitness Tech. Co., Ltd.
Manufacturer address	414, Liansheng Building, No. 28, Huli Avenue, Xiamen, China
Manufacturer email	sales@deep-fitness.com
Country of manufacture	China
Importer	FITPADDY S.r.l.
Importer address	Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB) – Italy
Importer email	customercare@fitpaddy.com

Intended use

- This indoor cycle is designed exclusively for domestic use.
- It is not a medical device.
- It is not suitable for outdoor use.
- It is not suitable for industrial, professional, healthcare or rehabilitation use.

Regulatory compliance

- Complies with RoHS Directive 2011/65/EU and (EU) 2015/863.
- CE marking – compliant with the requirements for marketing products in the European Union.
- Compliant with Directive 2014/53/EU (RED) for the Bluetooth module.

Full text of the EU Declaration of Conformity available at:

<https://fitpaddy.com/declaration-of-conformity/BC3980F>

2. SAFETY INFORMATION

To reduce the risk of injury, read carefully before use:

- The owner of the equipment is responsible for ensuring that all users are informed about safety measures and proper use of the product.
- Use the bike only as described in this manual.
- Place the product on a flat, stable, non-slip surface, leaving at least 2 meters of free space around the machine. It is recommended to lay a mat under the equipment to protect the floor or carpet.
- Keep the assembly area clean and well lit. Untidy or poorly lit areas can cause accidents.
- Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not place in garage, sheds, conservatories, patio, garden or near water or liquids.
- Do not use the equipment in areas where aerosol products are used or where oxygen is being administered.
- Keep children under 12 years old and pets always away from the equipment. Do not leave children unattended in the same room.
- People with disabilities must not use the equipment without supervision of qualified personnel.
- Persons with malignant tumors, pre-existing conditions, under treatment, heart disease or implanted electronic devices must consult their doctor before use.
- The equipment must not be used by pregnant women or during menstrual periods.
- Use permitted by only one person at a time.
- Do not use if feeling tired or under the influence of narcotics, drugs or alcohol.
- Do not use if the ambient temperature exceeds 40 °C.
- Always wear suitable sports clothing. Avoid loose clothing, jewelry or accessories that could get caught in mechanical parts.
- In case of dizziness, nausea, chest pain or other abnormal symptoms, immediately stop exercising and consult a doctor.
- Do not exceed the maximum allowed weight: 100 kg.
- Regularly check and adjust all parts. Immediately replace any damaged components.
- If necessary, contact authorized service. Maintenance must be performed by qualified personnel using only original spare parts.
- Pay attention during use and moving of the equipment to avoid physical injuries.
- Do not modify the product's inclination by inserting objects under it.
- The equipment is intended exclusively for domestic use. Do not use it for commercial purposes.
- Do not use abrasive detergents or solvents to clean the equipment.

- After each training session, clean the computer and surfaces with a soft damp or dry cloth to remove sweat.

Important warnings

- ⚠ **Do not use the bike if it is not fully assembled and properly stabilized.**
- ⚠ **Check the tightening of all screws, bolts and knobs before each use.**
- ⚠ **Use only original accessories and spare parts supplied or approved by the manufacturer.**
- ⚠ **Keep the product away from heat sources, open flames and damp environments.**
- ⚠ **Before starting any exercise program, consult your doctor, especially for people over 35 years of age or with pre-existing conditions.**

3. RESIDUAL RISKS

Although the product is designed to minimize hazards, during use some residual risks may remain that the user must be aware of and prevent.

3.1 Risk of crushing and entrapment (moving parts)

- Keep hands, fingers, hair, loose clothing and jewelry away from pedals, cranks, flywheel and moving parts.
- Do not insert hands or feet into mechanical parts or under the structure.
- Do not touch the flywheel or the drive belt during operation.
- During assembly, adjustment or frame folding operations, keep distance from pivot points and moving parts.
- Keep children and pets away from the product during use.

3.2 Risk of falling and loss of balance

- Get on the bike only when the pedals are stopped.
- Always start training at low intensity and gradually increase the resistance.
- Maintain a stable and correct position while pedaling, leaning correctly against the backrest.
- Do not get distracted during use and avoid sudden movements.
- Always wear closed sports shoes with non-slip soles.
- Properly insert your feet into the pedals and fasten the toe straps before starting training.

3.3 Risk related to the folding frame

- Always check that the frame quick-release knob (55) is fully tightened before getting on the bike.
- Do not use the bike with the frame partially open.
- When folding or opening the bike, keep hands away from articulation points.
- Open and close the frame on a flat and stable surface.

4. REASONABLY FORESEEABLE USE

The following behaviors are prohibited as they increase the risk of injury, product damage or malfunctions:

- Use by multiple people at the same time: the bike is designed for use by only one person at a time.
- Use without suitable footwear: barefoot, sock-only or non-sports shoe use is prohibited.

- Placement on unstable surfaces: it is prohibited to use the product on inclined, uneven, slippery surfaces or on carpets thicker than 1.5 cm.
- Use for commercial, professional, healthcare or rehabilitation purposes.
- Modification of the structure, mechanisms or electronic parts.
- Use in outdoor environments or exposed to atmospheric agents.

5. ASSEMBLY AND SAFETY CHECKS

Before assembly

- Make sure there is enough space around the machine.
- Use the supplied tools (Tool 1-4 wrenches).
- Verify that all parts are present before starting assembly (see Parts List).
- Assemble on a flat, stable and clean surface.
- Do not force screws, bolts or components during assembly.
- Make sure the computer cable is correctly positioned and not pinched between structural parts.

Safety checks before first use

Verify that:

- All bolts, screws and adjustment knobs are fully tightened.
- The backrest, saddle and handlebar are properly secured and show no play.
- The pedals are correctly mounted (right and left) and well tightened.
- The toe straps are intact and functional.
- The bike is stable and does not wobble on the floor.
- The frame quick-release knob (55) is fully locked.
- The flywheel rotates freely without abnormal noises.
- The resistance adjustment system works correctly across all 8 levels.
- The computer turns on and displays data correctly (with batteries inserted).

Checks before each use

- Check the tightening of the main fastening points.
- Verify the overall stability of the structure.
- Check that the pedals and straps are correctly fastened.
- Make sure there are no objects or obstacles near the bike.

6. TECHNICAL PARAMETERS

Parameter	Value
Product code	BC3980F
Type	Folding cycle with backrest (X-Bike)
Usage class	H (domestic use)
Maximum user weight	100 kg
Resistance system	Magnetic with manual tension
Resistance levels	8 levels

Computer	Multifunction LCD
Computer functions	Speed (SPD), Time (TM), Distance (DIST), Calories (CAL), Odometer (ODO)
Speed range	0.0 – 99.9 km/h
Time range	0:00 – 99:59
Distance range	0.00 – 99.99 km
Calories range	0 – 9999 kcal
Odometer range	0 – 9999 km
Computer power	2 AAA batteries 1.5 V (batteries not included with the product, to be purchased separately.)
Connectivity	Bluetooth
Operating ambient temperature	Max 40 °C

NOTE: Perform a complete mechanical check every 3 months or after approximately 100 hours of use (whichever comes first).

7. PARTS LIST

Below is the complete list of components of the BC3980F indoor cycle. The numbers correspond to the references used in the assembly diagrams.

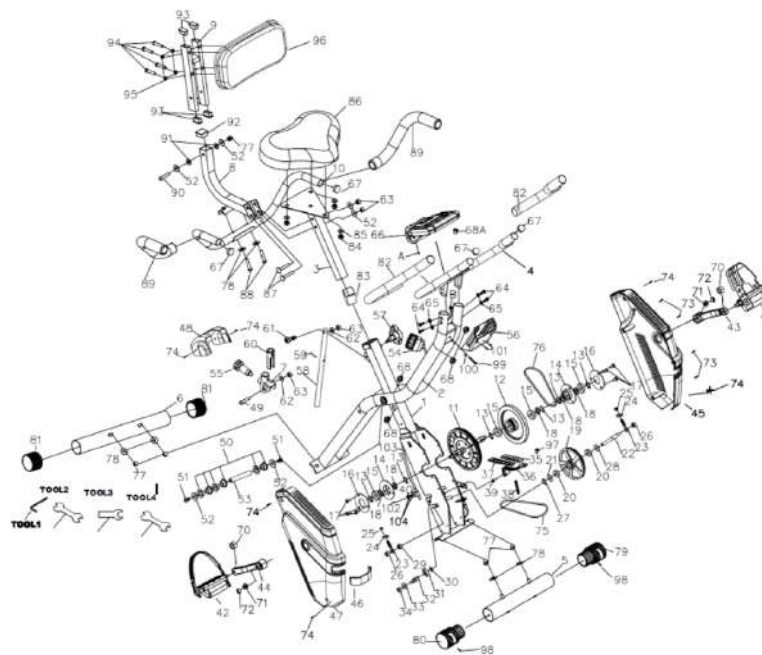
No.	Description	Quantity
1	Main frame	1
2	Front post	1
3	Seat post	1
4	Handlebar	1
5	Front stabilizer	1
6	Rear stabilizer	1
7	Connection tube	1
8	Back cushion connect tube	1
9	Back cushion support tube	1
10	Handle bar of seat	1
11	Belt Wheel A W/Crank Axle	1
12	Flywheel	1
13	C-ring ID 17	6
14	Bearing bracket	2
15	Bearing #6003	4
16	Cover of bearing	2

17	Screw M6×10	6
18	Wave washer	5
19	Belt wheel	1
20	Bearing #6000	2
21	Plastic washer	1
22	Axle	1
23	Eye bolt M6	2
24	Bracket for eye bolt	2
25	Nylon nut M6	2
26	Nut M10	2
27	C-ring	1
28	Curved washer	1
29	Nut M10	1
30	Washer ID15	1
31	Bearing 6202	1
32	Axle	1
33	Washer ID10	1
34	Nylon nut M10	1
35	Magnet	6
36	Magnet bracket	1
37	Magnet pad	1
38	Spring	1
39	Screw M6	1
40	Sensor bracket	1
41	Left pedal	1
42	Right pedal	1
43	Left crank	1
44	Right crank	1
45	Left chain cover	1
46	Bottom chain cover	1
47	Right chain cover	1
48	Protect cover	1
49	Screw M8	1
50	Plastic bushing	6

51	Screw M8	2
52	Washer ID8	6
53	Transmission axle	1
54	8-level manual tension	1
55	Quick release knob	1
56	Cell phone bracket	1
57	Adjusting knob M16	1
58	Adjustable support tube	1
59	Pin $\Phi 6$	1
60	Plastic bushing	1
61	Hex bolt M8	1
62	Washer	2
63	Nylon nut M8	4
64	Allen bolt M6	4
65	Washer ID6	4
66	Computer LCD	1
67	End cap of handlebar	4
68	Plug	4
68A	Plug for wire	1
70	Nut	2
71	France nut	2
72	Cover of crank	2
73	Philip screw ST4.2×20	4
74	Philip screw ST4.2×18	6
75	Belt J3×230	1
76	Belt J3×240	1
77	Dome nut	5
78	Curved washer	6
79	Left end cap of front stabilizer	1
80	Right end cap of front stabilizer	1
81	End cap of rear stabilizer	2
82	Foam grip	2
83	Plastic bushing	1
84	Nylon nut M8 for seat	3

85	Washer	3
86	Seat	1
87	Carriage bolt M8×50L	2
88	Allen bolt M8×40	2
89	Foam grip for handle bar of seat	2
90	Allen bolt M8×75	1
91	Plastic washer ID9×OD20	2
92	End cap 30×30	1
93	End cap 30×15	4
94	Allen bolt M8×45	4
95	Washer ID8	4
96	Back cushion	1
97	Limited plug	1
98	Philip screw ST4.5×15	2
99	Screw M5×20L	1
100	Washer ID5	1
101	Philip screw ST4.2×10	2
102	Philip screw ST4.0×12	1
103	Computer wire	1
104	Screw M10	1
Tool 1	Philips screwdriver wrench	1
Tool 2	Wrench 2	1
Tool 3	Hex wrench	1
Tool 4	Wrench 4	1

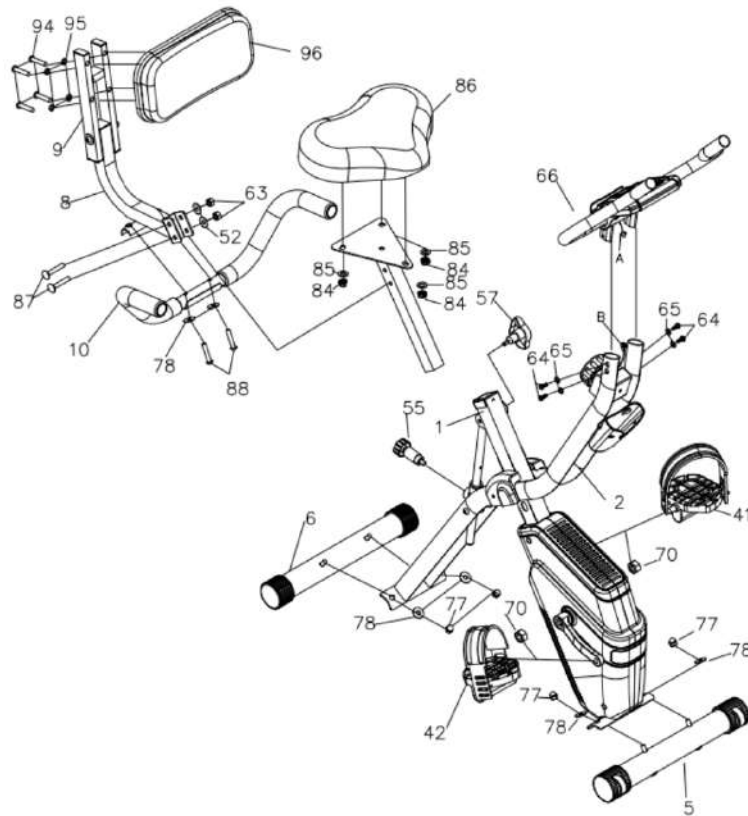
Product exploded diagram:



Exploded diagram – Component position reference

8. PRODUCT STRUCTURE

Refer to the assembly diagram shown below and to the exploded diagram to identify the position of each component on the product.



Main assembly diagram

The product consists of:

- Folding main frame (1) with front post (2) and seat post (3).
- Front (5) and rear (6) stabilizers to ensure ground stability.
- Back cushion (96) with adjustable support tube (9) and connect tube (8).
- Saddle (86) adjustable in height via knob (57).
- Handlebar (4) with sensors for manual heart rate detection and smartphone bracket (56).
- LCD computer (66) powered by 2 AAA batteries, displaying speed, time, distance, calories and odometer.
- Magnetic resistance system with manual tension (54) adjustable over 8 levels via the knob on the front post.
- Pedals (41/42) with adjustable toe straps.
- Quick-release knob (55) to open and fold the frame.

9. ASSEMBLY

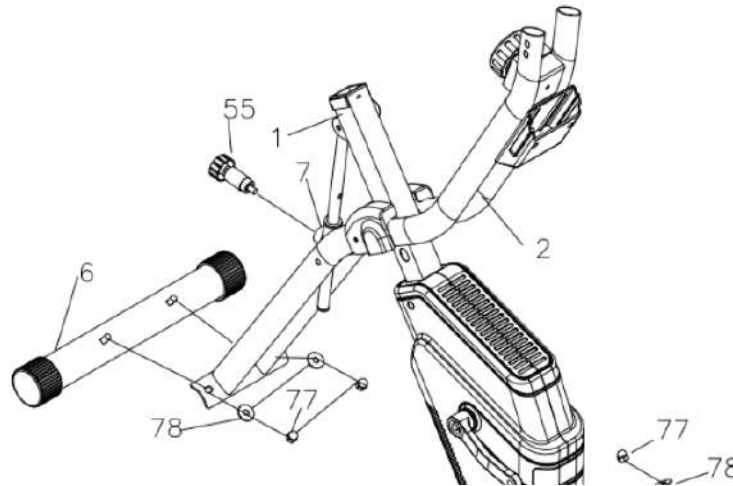
NOTE: Read all instructions carefully before starting assembly.

Preparation

- Before assembly, make sure there is enough space around the product.
- Use the tools provided in the package (Tool 1 - Tool 4).
- Verify that all components listed in the parts list are present.

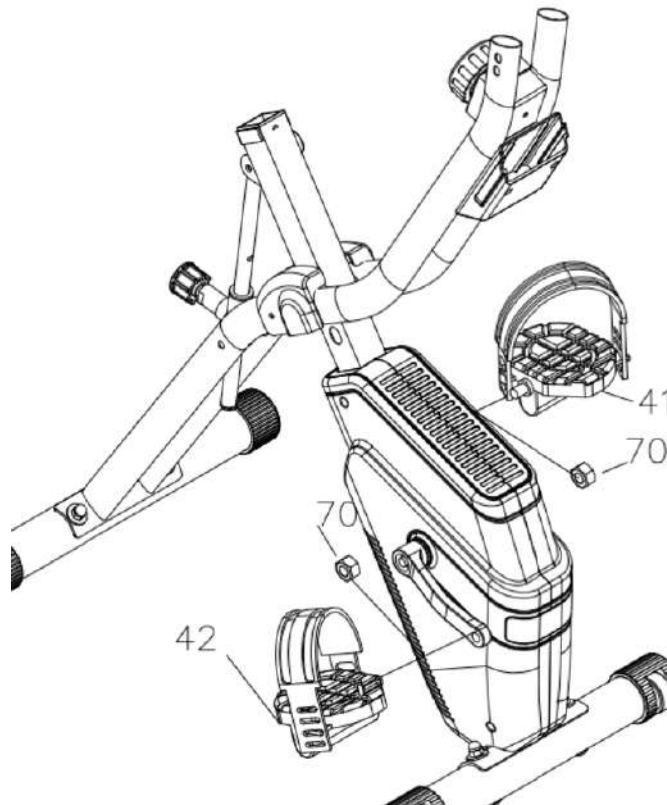
The equipment must be used by people whose body weight does not exceed 100 kg.

Step 1 – Stabilizers



- Attach the front stabilizer (5) to the main frame (1) and tighten with two curved washers (78) and two dome nuts (77) using Tool 2.
- Attach the rear stabilizer (6) to the main frame (1) and tighten with two curved washers (78) and two dome nuts (77) using Tool 2.
- Insert the quick-release knob (55) into the connection tube (7).

Step 2 – Pedals

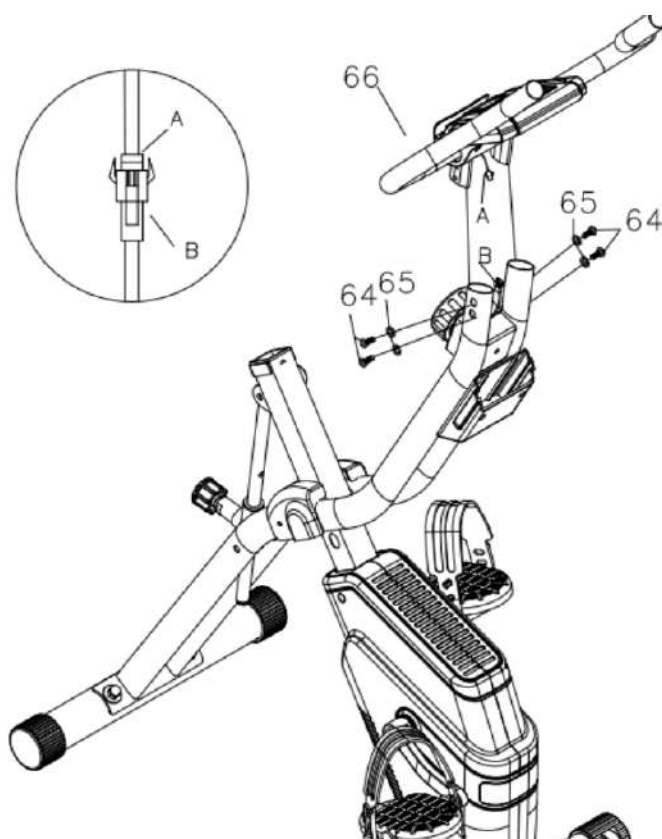


- Attach the left pedal (41) to the corresponding crank arm and tighten with a nut (70).
- Attach the right pedal (42) to the corresponding crank arm and tighten with a nut (70).

NOTE: The right side of the crank is the one placed on the right of the apparatus when the user is seated. The right pedal must be screwed **CLOCKWISE** and the left pedal **COUNTERCLOCKWISE**.

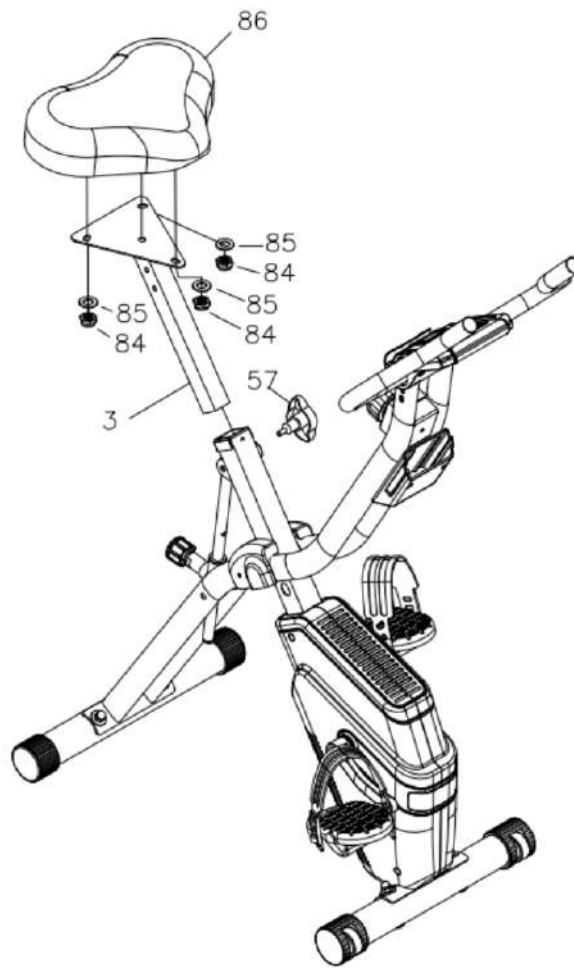
⚠ Loose pedals can damage the crank threads and cause failures or injuries. Always verify that both pedals are well tightened.

Step 3 – Computer



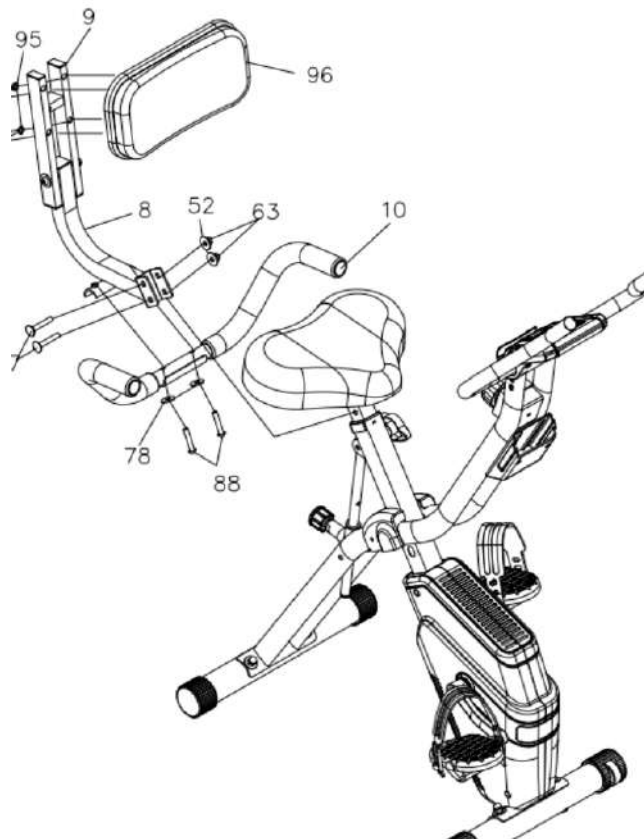
- Connect both connectors (A and B) of the computer wire (103). Make sure the wires are properly fixed.
- Attach the computer (66) to the front post (2) and tighten with four Allen bolts (64) and four washers (65).

Step 4 – Saddle



- Attach the saddle (86) to the seat post (3) and tighten with three washers (85) and three Nyloc nuts (84).
- Insert the seat post (3) into the main frame (1).
- Insert the adjusting knob (57) into the hole of the seat post and lock it in the desired position.

Step 5 – Backrest and handle



- Attach the back cushion (96) to the back cushion support tube (9) and tighten with four washers (95) and four Allen bolts (94).
- Attach the back cushion connect tube (8) to the seat post (3) and tighten with two carriage bolts (87), two washers (52) and two Nyloc nuts (63).
- Attach the handle (10) to the back cushion connect tube (8) and tighten with two curved washers (78) and two Allen bolts (88).

Final assembly verification

- Check that all screws and nuts are fully tightened.
- Verify that the bike is stable on the floor.
- Make sure the quick-release knob (55) is fully locked before use.

Verify that the computer turns on correctly (insert 2 AAA batteries 1.5 V — batteries not included with the product, to be purchased separately).

10. ADJUSTMENTS

Saddle height adjustment

Turn the adjusting knob (57) counterclockwise to loosen it, then pull it out. Move the seat post (3) up or down to the desired position. Release the knob and turn it clockwise to lock the adjustment.

NOTE: Verify that the knob (57) is fully inserted into the seat post hole before getting on the bike.

Backrest adjustment

The backrest (96) can be adjusted in height and angle via the support tube (9) and connect tube (8). To adjust:

- Loosen the Allen bolts (88) on the back cushion connect tube (8).
- Move the tube to the desired position.
- Tighten the bolts again to lock the adjustment.

Resistance adjustment

The resistance is manually adjustable across 8 levels via the tension knob (54) located on the front post of the bike:

- Turn the knob clockwise to increase resistance.
- Turn the knob counterclockwise to reduce resistance.
- Gradually adjust the resistance based on your training level.

⚠ Do not force the resistance knob beyond the provided levels to avoid damaging the magnetic system.

Opening and closing the folding frame

The bike has a folding frame to reduce its footprint during storage.

To OPEN the bike:

- Loosen the quick-release knob (55).
- Open the frame by rotating the front part until full alignment.
- Turn the knob (55) clockwise until fully locked.
- Verify the stability of the structure before use.

To CLOSE the bike:

- Make sure the bike is stationary and the computer is off.
- Loosen the quick-release knob (55).
- Gently fold the frame.
- Lock the knob (55) to keep the bike in storage position.

⚠ Never use the bike with the frame partially open or with the quick-release knob (55) not fully tightened.

Moving the bike

- Make sure the bike is turned off and that no one is using it.
- Firmly grasp the frame at the designated points.
- Slightly tilt the bike to rest it on the front transport wheels (if present).
- Push or pull the bike with controlled movements to the desired position.
- Reposition the bike on a flat surface and verify stability.

Moving warnings:

- Do not lift the bike by grabbing the saddle, backrest or moving parts.

- Do not move the bike on uneven surfaces, stairs or steps.
- Move slowly to avoid loss of balance or damage to the product.
- Keep children and animals away during moving.

11. COMPUTER OPERATION

Computer technical specifications

Function	Abbr.	Range
Speed	SPD	0.0 – 99.9 km/h
Time	TM	0:00 – 99:59
Distance	DIST	0.00 – 99.99 km
Calories	CAL	0 – 9999 kcal
Odometer	ODO	0 – 9999 km

Features

AUTO ON/OFF:

The computer turns on automatically when it detects activity on the machine or by pressing any key. The computer shuts down automatically after 4 minutes without receiving a signal. When the user turns it on again, training values will continue to accumulate.

RESET:

By pressing the key for 2 seconds, all values will be reset to zero, except the odometer (ODO).

AUTO SCAN:

When the computer is turned on, the LCD displays in sequence all the function values: Speed - Time - Distance - Calories - Odometer. Each value is displayed for 6 seconds.

Functions

SPEED:

Press the key to show the current pedaling speed.

TIME:

Press the key to show the total training time.

DISTANCE:

Press the key to show the distance traveled in each training session.

CALORIE:

Press the key to show the calorie consumption.

NOTE: The calorie value is an approximate guide to be used for comparison between different exercises: it cannot and should not be used for medical purposes.

Batteries

The computer uses 2 AAA batteries 1.5 V.

In case of display anomalies, remove the batteries and reinsert them to obtain proper operation.

- Use batteries of the same type and brand.
- Do not mix new and used batteries.
- Remove the batteries if the bike is not used for long periods.
- Dispose of exhausted batteries according to local regulations.

12. BLUETOOTH APP CONNECTION

NOTE: Bluetooth connectivity is available only on product versions that include it. Verify the characteristics of your model before attempting connection.

Kinomap

Kinomap is an interactive training application that allows you to pedal on real virtual routes and monitor data via Bluetooth.

Connection procedure:

- Download and install the KINOMAP app from the App Store (iOS) or Google Play Store (Android).
- Open the KINOMAP app on your smartphone or tablet.
- Access the "More" menu.
- Select "Add fitness equipment".
- Select the corresponding device type (indoor cycle).
- Select the FTMS protocol.
- From the list of available devices, select HEAD-BC3980F.
- Once Bluetooth pairing is complete, select a video or route to start training.

Zwift

Zwift is a virtual training platform that allows you to pedal in interactive digital environments and monitor data via Bluetooth.

Connection procedure:

- Download and install the ZWIFT app from the App Store (iOS) or Google Play Store (Android).
- Open the ZWIFT app and create an account or sign in with an existing account.
- Access the device pairing screen.
- Select the entry for indoor cycling devices.
- Start searching for available Bluetooth devices.
- Select the HEAD-BC3980F device from the list.
- Once pairing is complete, confirm the connection and start training.

FitShow

FitShow is a training application that records sports data in a real and effective way via Bluetooth between the bike and your smartphone.

Bluetooth functions:

To ensure that data recording on the phone is real and effective, the wireless transmitter sends the user's data to the FitShow app only when the Bluetooth computer and the phone are connected. First connect the app to the Bluetooth computer and then start training to ensure the accuracy of the data recorded in the app.

The Bluetooth computer will go into Sleep mode if it receives no sports signal input for 4 minutes. In Sleep mode the Bluetooth computer is unavailable for the phone: to wake it up, simply start pedaling and it can be detected again by the phone.

Connection procedure:

- Search for "FITSHOW" in the app store of your mobile device and download the app.
- After the download is complete, open the app and register your personal information. Turn on Bluetooth and GPS on the mobile phone and make sure that the bike computer is powered on and in the wake-up state.
- Go to the "Indoor Bike" page and choose one of the three modes: "Quick Start", "Set Goals" or "Custom".
- The app automatically starts searching for available Bluetooth devices. Tap "Connect" on the device found to start training.

Important notes:

- Do not pair the device through the phone's Bluetooth list: doing so will disable the app.
- Run the device for one or two pedal turns to activate the bike computer before connecting the app.

Note: the FITSHOW software is updated in real time and the procedure above is for reference only. When the computer and app are successfully connected, the computer screen automatically goes into sleep mode; when disconnected, the computer screen displays data again.

Connection warnings

- Make sure Bluetooth on your smartphone, tablet or computer is active before launching the app.
- Keep the device within 1–2 meters of the bike computer.
- Close any other fitness apps that may interfere with the Bluetooth connection.
- Available features depend on the app version and subscription type.
- Place the smartphone in the dedicated bracket (56) on the handlebar for convenient viewing during training.

13. USING THE BIKE

Preparation for use

- Position the bike on a flat, stable, non-slip surface.
- Verify that the folding frame is fully open and the quick-release knob (55) is locked.
- Adjust the saddle and backrest according to your height and posture.
- Fully insert your feet into the pedals and adjust the toe straps.
- Verify that the computer turns on and the display is active.
- Make sure the resistance knob is set to a low level before starting.

NOTE: To ensure product durability, avoid prolonged training sessions without breaks.

Starting the workout

- Sit on the bike only when the pedals are stopped.
- Position your back correctly against the backrest.
- Start pedaling slowly. The computer will activate automatically.
- Adjust the resistance via the tension knob (54) to the desired level.
- Maintain a constant pedaling cadence.

During the workout

- Press the computer key to change the data display (AUTO SCAN mode active by default).

- Gradually increase the resistance to intensify the workout.
- Maintain regular breathing and correct posture.
- In case of unwellness, pain or excessive fatigue, stop immediately.

End of workout

- Gradually reduce pedaling speed.
- Reduce the resistance to a low level.
- Wait for the pedals to come to a complete stop before getting off.
- Press the computer key for 2 seconds to reset the session data (RESET mode).
- The computer will turn off automatically after 4 minutes of inactivity.
- Clean the bike with a soft cloth to remove sweat.

14. MAINTENANCE AND CLEANING

⚠ Remove the batteries from the computer before performing any prolonged maintenance operation or if the product is not used for long periods.

Before each use

- Verify that all bolts, screws and knobs are correctly tightened.
- Check that the pedals and toe straps are well fastened and in good condition.
- Make sure there are no loose or damaged parts.
- Verify the locking of the quick-release knob (55).

Cleaning after each use

- Clean the structure and surfaces with a soft, slightly damp cloth.
- Remove sweat from the saddle, backrest, handlebar and computer.
- Do not use aggressive detergents, solvents or abrasive chemicals.
- Do not spray water directly on the computer.
- Keep the bike away from direct sunlight.

Weekly check

- Thoroughly clean the frame and exposed parts.
- Check for any abnormal noises during operation.
- Check the condition of the toe straps.

Monthly check

- Verify correct locking of the saddle, backrest and handlebar.
- Check the tightening of the pedals and tighten them again if necessary.
- Inspect the folding frame mechanism and the quick-release knob.
- Verify the charge state of the computer batteries.

Quarterly check (every 3 months or 100 hours of use)

- Perform a complete mechanical check: tightening of screws and bolts, verification of pedals, saddle, backrest, handlebar, base stability.
- Verify the absence of noises or loose parts.
- Check the state of the drive belt.
- Replace the computer batteries if necessary.

Important warnings

- Do not disassemble internal parts of the bike.
- In case of faults or anomalies, contact authorized service.
- Replace worn parts with original spare parts approved by the manufacturer.
- Do not use the bike if it shows signs of structural wear, corrosion or damaged components.

15. TROUBLESHOOTING

NOTE: Always check the computer batteries and correct tightening of all components before contacting service.

Problem	Solution
The computer does not turn on	<ul style="list-style-type: none"> • Verify that the batteries are correctly inserted (respecting the polarities). • Replace the batteries with two new AAA 1.5 V. • Verify that the computer cable (103) is properly connected. • Press any key or start pedaling to activate the computer.
The display shows incorrect values or irregular characters	<ul style="list-style-type: none"> • Remove the batteries and reinsert them after a few seconds. • Replace the batteries with two new ones of the same type. • Verify the connection of the computer cable (103).
The computer turns off during workout	<ul style="list-style-type: none"> • Verify that pedaling is continuous. • The computer turns off automatically after 4 minutes of inactivity: press a key to reactivate. • Check the battery state.
The resistance does not change when turning the knob	<ul style="list-style-type: none"> • Verify that the tension knob (54) rotates correctly. • Do not force the knob beyond level 8. • Contact service if the problem persists.
The bike is unstable or wobbles	<ul style="list-style-type: none"> • Position the bike on a flat and solid surface. • Verify that all stabilizer bolts (5 and 6) are well tightened. • Verify that the quick-release knob (55) is fully locked.
Abnormal noises during use	<ul style="list-style-type: none"> • Check that all components are properly tightened. • Verify that the pedals are well fastened. • Check that no foreign objects are in contact with moving parts. • Verify the state of the drive belt.
The pedals come loose	<ul style="list-style-type: none"> • Screw the right pedal (42) CLOCKWISE and the left pedal (41) COUNTERCLOCKWISE. • Fully tighten both pedals with Tool 2. • Replace the pedals if the thread is damaged.
The frame does not close or open	<ul style="list-style-type: none"> • Fully loosen the quick-release knob (55). • Verify that there are no obstructions at the articulation points. • Do not force the mechanism. Contact service if the problem persists.
Bluetooth connection does not work	<ul style="list-style-type: none"> • Verify that Bluetooth on the mobile device is active. • Close any other fitness apps connected to the bike. • Restart the computer and repeat the pairing procedure. • Verify that the model supports Bluetooth connectivity.

⚠ If the problem persists after the indicated checks, immediately stop use and contact authorized service. Do not attempt to disassemble or repair the product yourself.

16. DISPOSAL

This product must not be disposed of with normal household waste. At the end of its useful life, take it to an authorized collection center for the recycling of electrical and electronic equipment (WEEE), according to local provisions.

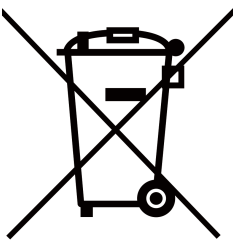
Any batteries contained in the product or accessories must be disposed of in accordance with local provisions.

Proper disposal helps protect the environment and human health.

Componente	Materiale	Raccolta
Scatola esterna	 Cartone ondulato	CARTA
Preformati	 Polistirolo	PLASTICA
Buste trasparenti	 Polietilene	PLASTICA

Verifica le disposizioni locali per lo smaltimento

REGULATORY SYMBOLS



Product disposal (WEEE)

The crossed-out wheeled bin symbol indicates that the product must not be disposed of with household waste. At the end of its useful life it must be taken to an authorized collection center for the recycling of electrical and electronic equipment.



CE marking

The symbol **CE** indicates that the product complies with the essential requirements of the applicable European Union directives and regulations. The CE marking certifies that the product meets European standards for safety, health, environmental protection and electromagnetic compatibility, allowing its free marketing within the European Economic Area (EEA).

Battery disposal

Exhausted batteries must not be disposed of with household waste. They must be taken to the appropriate collection centers for batteries and accumulators, in compliance with current local regulations.

Batteries are not included with the product and must be purchased separately.

**THIS PRODUCT IS FOR HOME USE ONLY,
NOT SUITABLE FOR USE IN PROFESSIONAL OR HEALTHCARE ESTABLISHMENTS OF
ANY KIND.**

No claims are accepted for products that present the following conditions:

- Blows.
- Falls.
- Misuse.
- Incorrect or improper installation or assembly; excessive, commercial and/or professional use of the product.
- Damage caused by oxidation, sulphation, moisture, exposure to rain and/or water or sources of excessive heat, use of abrasives or corrosion.
- Damage caused by the adaptation of non-original parts and/or accessories that do not belong to the product.

Keep this manual in a safe place for future reference.

⚠ Before starting any exercise program, consult your doctor. This is especially important for people over 35 years of age or with pre-existing conditions.



HEAD is a registered trademark of HEAD technology GmbH and HEAD Sport GmbH and is used under license by Global Fitness Co. Limited