

GENERATORBIKE

BENUTZER- UND INSTALLATIONSANLEITUNG

Generator-Bike 500



GENERATORBIKE

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Technische Daten	2
3. Funktionsweise	2
4. Generator.....	2
5. Computeranleitung.....	3
5.1 Funktionen	3
6. Start des Generator Bikes	4
7. Wartung	5
8. Betriebs- und Sicherheitshinweise.....	6
9. Die Leistungsfähigkeit des gesunden Menschen!	7
9.1 Der Mensch	7
9.2 Wie Leistungsfähig ist der gesunde Mensch?	7

GENERATORBIKE

1. Einleitung

Das Generatorbike 500 wurde speziell für den privaten Einsatz entwickelt und bietet Ihnen eine effektive Möglichkeit, Ihre Fitness zu verbessern und gleichzeitig Strom zu produzieren. Bitte lesen Sie diese Bedienanleitung sorgfältig durch, um die Funktionen und die sichere Nutzung des Bikes optimal zu verstehen.

Welches Generator Bike eignet sich für mich?				
	Generator Bike 250 Mini ECB75/15	Generator Bike 500 ECB75/15	Generator Bike 1000 ECB 1.0	Generator Bike Universal Modul 1 ECB75/15
Ich bin eine leichte, zierliche Person	+++	++	-	++
Ich transportiere es gelegentlich	+++	++	++	+++
Ich plane einen mobilen Einsatz (Camping usw.)	+++	+	+	+++
Ich nutze das Generator Bike überwiegend privat Im mittleren Leistungsbereich	++	+++	++	+
Ich nutze das Bike mit anderen Personen im oberen Leistungsbereich	-	+++	+++	-
Ich will mein eigenes Fahrrad nutzen	-	-	-	+++
Das Bike wird im Unterricht bei Schülern ab der 5. Klasse eingesetzt	-	++	+++	-
Ich will meine Trainingsdaten auslesen und abspeichern	+++	+++	-	+++
Ich will mein Training perfekt auf mich zuschneiden	+	+++	-	++
Laufruhe	-	+++	+	+
Ergonomie beim Training	-	+++	+++	+

GENERATORBIKE

2. Technische Daten

- **Schwungmasse:** 18 kg
- **Antrieb:** Kettenantrieb mit Freilauf
- **Bremsen:** Filzbremsbacken mit Notbremshebel
- **Sattel:** Horizontal und vertikal verstellbar und austauschbar
- **Lenker:** Gummierter, höhenverstellbarer Lenker
- **Pedale:** Körbchen-Pedalen
- **Transport:** Transportrolle vorn und Trittschutzplatte
- **Computer:** Mit verschiedenen Anzeigeoptionen
- **Maximales Nutzgewicht:** 120 kg
- **Aufstellmaße:** L 113 cm, B 55 cm, H 122 cm
- **Gewicht des Bikes:** ca. 49 kg

3. Funktionsweise

Die Stromerzeugung erfolgt durch einen leistungsstarken Generator mit einer maximalen Leistung von 500 Watt. Je nach Drehzahl des Generators kann eine Spannung von 0 bis 60 Volt Gleichstrom (VDC) erzeugt werden. Um die erzeugte Energie effizient zu nutzen, ist es wichtig, geeignete Regler zu verwenden, die speziell für das Laden von 12-Volt oder 24-Volt Akkus ausgelegt sind.

Für den Anschluss der Kabel wird ein MC4 Stecker verwendet, der eine sichere und zuverlässige Verbindung gewährleistet.

Dieses System ist für Nutzer ab 14 Jahren geeignet und bietet somit auch jüngeren Technikbegeisterten die Möglichkeit, sich mit der Stromerzeugung vertraut zu machen.

Zusätzlich besteht die Option, eine Energy-Charge-Box 75/15 zu integrieren, die das Laden aller gängigen Akkus ermöglicht.

4. Generator

Die angegebene Leistung von 500 Watt bezieht sich auf die Maximalleistung des Generators. Die tatsächlich erzielbare elektrische Leistung ist jedoch stark von der körperlichen Verfassung des Nutzers abhängig. Die körperliche Belastung beim Treten wird maßgeblich durch den Leistungsbedarf des angeschlossenen elektrischen Verbrauchers bestimmt und kann nur über diesen reguliert werden.

GENERATORBIKE

Achtung!

Der direkte Anschluss einer Powerstation, wie beispielsweise von Bluetti, Ecoflow und anderen Herstellern, an ein Generator Bike ist nur bedingt kompatibel und liefert nicht die gewünschte Leistung.

Wenn Sie Ihre Powerstation dennoch aufladen möchten, können Sie dies über die 12V-Steckdose der Energy-Charge-Box 75/15 oder 100/20 mithilfe eines KFZ-Ladeadapters (in der Regel im Lieferumfang der Powerstation enthalten) tun. Bitte beachten Sie, dass an der Box ein zusätzlicher Akku mit mindestens 18 Ah angeschlossen sein muss.

Für eine optimale Nutzung empfiehlt sich die Kombination des Generatorbike 500 mit der EnergyBox 640 Wh. Diese Powerstation ist mit einem integrierten Speicher ausgestattet. Nur diese Kombination gewährleistet eine einwandfreie Funktionalität und erfüllt alle Leistungsanforderungen.

5. Computeranleitung

5.1 Funktionen

SCAN: Die Reihenfolge, in der die Funktionen angezeigt werden: TMR→SPD→DST→CAL.
Drücken Sie im SCAN die MODE-Taste, um eine Funktion auszuwählen.

SPEED: Zeigt die aktuelle Benutzergeschwindigkeit während des Trainings an.

TIME: Es wird die Trainingszeit von 00:00 bis 99:00 angezeigt.

DIST: Es wird die Gesamtstrecke von 00.0 bis 999.9 km angezeigt.

CAL: Es wird der Kalorienverbrauch während des Trainings von 0,0 CAL bis 999,9 CAL angezeigt.

PULSE: Nachdem Sie diese Funktion gewählt haben, umfassen Sie die Pulssensoren 5 Sekunden lang. Nach dieser Zeit wird der aktuelle Puls angezeigt (falls diese Option bei dem Gerät vorhanden ist). Sollte der Computer kein Pulssignal empfangen, wird auf dem Display „P“-Symbol angezeigt.

Zu beachten:

Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten ab, wenn das Training unterbrochen wird und keine Taste betätigt wurde. Dabei werden die Trainingsparameter gespeichert, sodass Sie Ihre Fortschritte jederzeit wieder abrufen können.

Für den Betrieb des Computers können entweder ein 1,5-V-UM-3-Netzkabel oder zwei AA-Batterien verwendet werden.

Achten Sie darauf, dass die angezeigten Werte gut lesbar sind; falls dies nicht der Fall ist, sollten die Batterien ausgetauscht werden. Sollte das Display falsche Daten anzeigen, legen Sie die Batterien erneut ein, um eine korrekte Anzeige sicherzustellen.

SIRENA Sicherheitssysteme Projektierung und Beratungs GmbH

www.aerocatcher.de | www.generatorbike.de | info@aerocatcher.de

Tel: 03671/359018 | Adresse: Brucknerstraße 8, 07318 Saalfeld/Saale

GENERATORBIKE

Das Generator-Bike ist ideal zum Laden von 12V Blei-Akkus außerhalb von Kraftfahrzeugen. Es lässt sich beispielsweise hervorragend mit kleinen Windkraft- oder Photovoltaikanlagen kombinieren. Die Akkus können direkt angeschlossen und aufgeladen werden. Zudem können auch andere geeignete Verbraucher wie Lampen oder Heizstäbe direkt angeschlossen werden. Bitte beachten Sie, dass eine Verbindung mit dem 230/400V Stromnetz nicht gestattet ist.

MINUS-Pol = -

PLUS-Pol = +

Achtung! Nicht in rotierende Teile greifen. Verletzungsgefahr!

Achtung! Nicht an spannungsführende Teile greifen, Lebensgefahr!

Betreiben Sie den Generator nur kurzfristig ohne angeschlossene Verbraucher (elektrische Last). Ein längerer Betrieb ohne Last kann zu Schäden am Generator führen. Achten Sie darauf, Kurzschlüsse unbedingt zu vermeiden.

Wartungs- und Reparaturarbeiten dürfen ausschließlich im abgeschalteten Zustand durchgeführt werden. Beim Umgang mit dem Generator sind die geltenden VDE-Vorschriften zu beachten, insbesondere VDE 0100, VDE 0550/0551, VDE 0711 und VDE 0860. Bitte beachten Sie die weiterführenden Bestimmungen aus der jeweiligen Bedienanleitung. Darüber hinaus gelten die Geschäftsbedingungen der SIRENA GmbH.

6. Start des Generator Bikes

- (1) Sorgen Sie vor dem Start für einen sicheren Stand des Gerätes.
- (2) Stellen Sie den Lenker und den Sitz auf Ihre Bedürfnisse/Größe ein.
- (3) Achten Sie darauf, dass Ihre Verbraucher richtig angeschlossen sind!
(an der Polklemme ist ein + und ein – Zeichen)
- (4) Setzen Sie sich auf das Fahrrad und fangen Sie an, in die Pedale zu treten.

Das Gerät darf ausschließlich von unterwiesenen Personen verwendet werden. Es wird empfohlen, während des Betriebs mit einer Aufsichtsperson zusammenzuarbeiten. Das Gerät ist nicht für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet. Der Kurbeltrieb sollte keinen ruckartigen oder stoßartigen Belastungen ausgesetzt werden; die Tretkraft ist gleichmäßig in das Gerät einzubringen!

GENERATORBIKE

7. Wartung

Führen Sie bei regelmäßigem und intensivem Betrieb Kontrollen aller Teile des Generator-Bikes durch. Diese Kontrollen sollten mindestens alle 20 Betriebsstunden erfolgen. Besonders bei Kunststoffelementen ist Vorsicht geboten.

Die Kontrolle umfasst das Überprüfen aller beweglichen Teile des Generator-Bikes. Stellen Sie sicher, dass alle beweglichen Teile ausreichend geschmiert sind; falls nicht, tragen Sie etwas Schmierfett auf. Es wird empfohlen, Radlagerpflege zu verwenden. Überprüfen Sie regelmäßig alle Komponenten, einschließlich Schrauben und Muttern, und ziehen Sie diese gegebenenfalls nach.

Zur Reinigung des Generator-Bikes verwenden Sie bitte keine aggressiven chemischen Reinigungsmittel, sondern lediglich Wasser mit Seife. Lagern Sie das Gerät an einem sauberen, warmen und trockenen Ort. Wischen Sie das Generator-Bike nach jedem Gebrauch von Schweißspuren ab.

Achten Sie darauf, dass Monitor und Generator nicht mit Wasser oder Feuchtigkeit in Berührung kommen, da dies zu elektrischen Kurzschlüssen und Schäden an der Elektronik führen kann. Schützen Sie das Gerät vor direkter Sonneneinstrahlung, insbesondere die Computerkonsole, um den Monitor nicht zu beschädigen.

Bitte beachten Sie: Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch unsachgemäße Verwendung erlischt die Gewährleistung

GENERATORBIKE

8. Betriebs- und Sicherheitshinweise

Wichtige Informationen:

- Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der ersten Benutzung aufmerksam durch. Beachten Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Bedienanleitung.
- Die sichere und effiziente Nutzung des Generator Bikes kann nur sichergestellt werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Das Generator-Bike ist nur für Erwachsene konzipiert
- Das Generator Bike darf nur bestimmungsgemäß, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen verwendet werden. Das Gerät an einem für Kinder unzugänglichen Ort aufbewahren. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen.
- Das Generator Bike ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Bevor Sie das Generator-Bike benutzen, sollten Sie ggf. Ihren Arzt konsultieren, um Gesundheits- und/oder Sicherheitsrisiken ausschließen zu können.
- Falsches oder übermäßiges benutzen des Gerätes kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Das Generator Bike ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf nicht im Außenbereich verwendet werden.
- Verwenden Sie das Gerät nur auf festen, ebenen und trockenen Untergründen. Halten Sie mind. 0,5m Sicherheitsabstand rund um das Gerät frei.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Generator Bikes gewährleistet wird. Es ist ein normaler Prozess, dass sich manche Schrauben im Laufe der Zeit lockern.
- Das Sicherheitsniveau des Generator-Bikes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
- Das Generator Bike nur benutzen, wenn es einwandfrei funktioniert. Beschädigte Bauteile oder ungewöhnliche Geräusche können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen.
- Es dürfen keine Reparaturen vorgenommen werden. Falls Sie auf Probleme mit dem Generator Bike stoßen, kontaktieren Sie uns.
- Achten Sie darauf, während der Benutzung des Generator Bikes das Gleichgewicht zu halten.
- Vor Beginn des Trainings sollte die Muskulatur aufgewärmt werden. Das Training sollte nie abrupt beendet, sondern schrittweise reduziert werden.
- Tragen Sie geeignete Kleidung während der Benutzung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte.
- Halten Sie Ihre Finger von allen beweglichen Teilen des Gerätes fern.
- Bitte halten Sie den Lenker fest und bleiben Sie während der Benutzung immer auf dem Sitz sitzen.
- Vorsicht beim Heben und Tragen des Geräts. Verwenden Sie immer die richtige Hebetchnik und/oder verwenden Sie Hilfsmittel zum Heben und Tragen.

Achtung!

Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, ist das Training sofort zu unterbrechen.

GENERATORBIKE

9. Die Leistungsfähigkeit des gesunden Menschen!

Der Mensch kann eine Höchstleistung von ca. 1000 Watt nur sehr kurze Zeit aufbringen. Die Dauerleistung eines Menschen liegt bei etwa 80 Watt. Die Dauerleistung eines Pferdes kann dagegen etwa 750 Watt betragen.

9.1 Der Mensch

Spaziergehen	20 W
Rasches Gehen	40 W
Bergsteigen (4 h)	100 W
Tanzen (40 min)	120 W
Radfahren (2 h)	130 W
Hometrainer (2 min)	300 W
Treppenlaufen (10 s)	500 W
Hochsprung (0,1 s)	1200 W
Kugelstoßen (0,1 s)	2000 W

9.2 Wie Leistungsfähig ist der gesunde Mensch?

Unter der Physical Working Capacity (PWC) versteht man die in Watt angegebene mechanische Leistung eines Menschen bei einer definierten Herzfrequenz. Sie macht Aussagen über das Dauerleistungsvermögen der jeweiligen Person. Üblich ist die Angabe bei einer Herzfrequenz von 170 Schlägen je Minute als sogenannter PWC170. Gängig sind aber auch die PWC130 und PWC150. Der Wert wird im Rahmen eines stufenförmigen Belastungstests von Fachleuten ermittelt.

Typische Werte für untrainierte, normalgewichtige Personen sind 2,5 W/kg bei Frauen und 3,0 W/kg bei Männern.

Ähnlich wie bei einem Conconi-Test wird die Person auf einem Ergometer, einer stufenweise ansteigenden Belastung ausgesetzt. Auf jeder Stufe der Belastung werden Leistung und Puls der Person gemessen.

Die Leistung, die bei linearer Extrapolation mehrerer im submaximalen Intensitätsbereich gemessener Wertpaare (Leistung und Puls) für eine Pulsfrequenz von 170/min errechnet wird, wird als PWC170 bezeichnet.

Achtung! Die o.g. Feststellungen gelten nur für gesunde Menschen.

Wir verbrauchen zu viel Energie!

Was kann ich leisten?