

# ROGUE®

ROGUEFITNESS.COM

## ECHO SKI OWNER'S MANUAL

*Version 1.5*

*Safety | Technique | Monitor Set-Up | Maintenance | Storage*



# IMPORTANT USE AND SAFETY NOTES

Failure to follow the below safety requirements may result in personal injury or damage to the machine.

## BASIC SAFETY

- Consult your physician before beginning a new exercise program.
- Use only proper skiing technique while operating. (See page 4.) Alternate use or play on the Echo SKI can result in injury.
- Keep children and pets away from the Echo SKI. It has moving parts and can result in accidental injury.
- Do not use machine if any parts are damaged or worn. Use only genuine Rogue replacement parts.
- Injury can result from failure to follow the safety instructions.

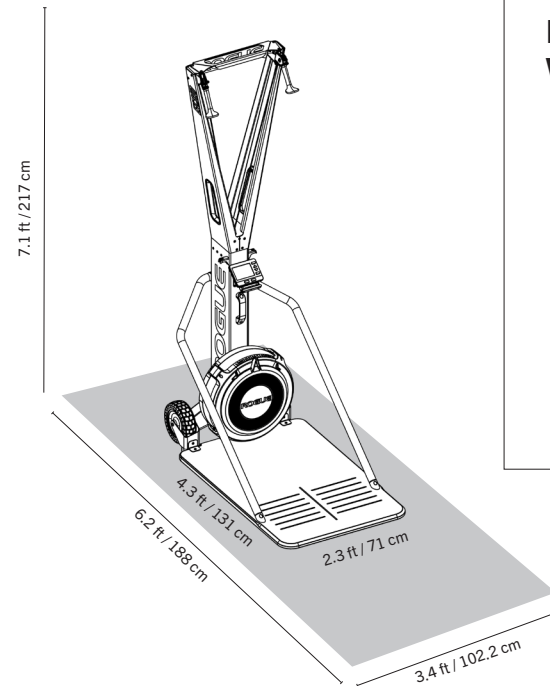
## DURING USE

- Pull the handles straight back during your stroke. Pulling off-center, twisting, or rotating the cable can cause damage.
- Do not let go of the handle mid stroke. Carefully retract the handle until the cable is fully retracted.
- Replace work or broken parts as soon as possible. DO NOT use the machine until they are replaced.

The Echo SKI is designed for usage class rating S for professional, institutional and/or commercial use, and Accuracy Class “A” for High Accuracy Training Data, as defined per ISO 20957-1 Safety Standards. Testing parameters: Lab tested on dynamometer using full range of motion on all dampers settings (1-10) and at /500m pace 1:33 and 2:00.

## SET-UP

- The Rogue SKI must be used either with the Rogue floor stand or securely mounted to a wall/rig with Rogue mounting pins.
- If using with the floor stand, ensure that it is installed on a stable and level surface.
- If using with the mounting pins ensure that it is securely fixed to a rig or to the wall using both the top and bottom sets of brackets and that any wall mount is securely attached to a solid material such as wood or concrete.
- At initial setup and before each use, ensure that there is at least the minimum free area as noted.
- On completion of setup, ensure all bolts are tight and that mounting pins (if used) are locked.



## DIMENSIONS AND WEIGHT CAPACITY

### MACHINE

4.3 ft x 2.3 ft x 7.1 ft  
(131 cm x 71 cm x 217 cm )

### TRAINING AREA

2.3 ft x 4.3 ft (71 cm x 131 cm)

### FREE AREA

6.2 ft x 3.4 ft (188 cm x 102.2 cm)

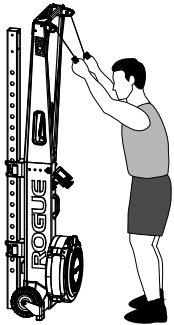
### WEIGHT CAPACITY

500 lb (227 kg)

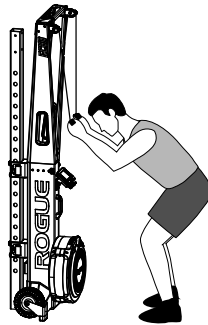
# PROPER SKIING TECHNIQUE

The Rogue SKI offers an excellent full body workout that, used correctly, will engage legs, core, arms and shoulders. It can be used in both double pole (skate ski) mode or single pole (classic ski) mode. A fluid movement with powerful stroke initiation and smooth return will deliver the most efficient and effective performance. The core should be kept engaged at all times to protect the lower back and jerky or sudden movements should be avoided.

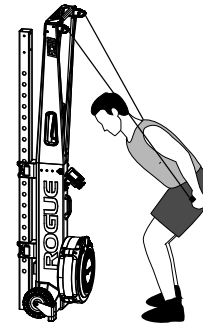
VIEW PROPER FORM VIDEOS  
ON THE ROGUE WEBSITE.



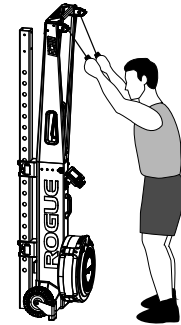
## 1. START



## 2. DRIVE



## 3. FINISH



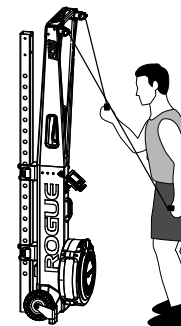
## 4. RECOVERY

### DOUBLE POLE TECHNIQUE

- Start with your hands just above eye level and arms bent. Shoulders and hips should be in-line, shoulder width apart and feet should be about 12"/30cm from the front of the SKI fan.
- Start the drive by engaging abdominal muscles, bending your knees and driving down the handles. Hands should remain bent and about shoulder width apart.
- Finish the drive with your hands alongside your thighs. It is not necessary or helpful to extend your hands behind you.
- Control the return, straightening your body and bringing your arms back up to return to the start position.

### SINGLE POLE TECHNIQUE

When using single pole technique, the body remains in a more upright position. Start with one hand just above eye level and slightly bent. As you pull down with that arm, raise the other arm and continue to alternate. The pulling arm should always start the drive in a bent position for improved power and efficiency.

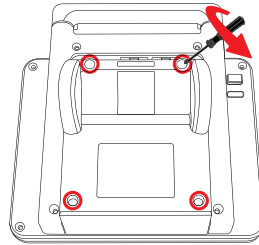


# MONITOR SET-UP

## INSTALL BATTERIES

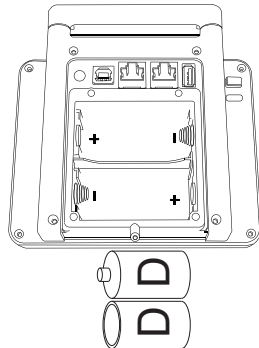
1.

Remove the battery cover from the console by using the provided Phillips head screwdriver to remove the four screws.



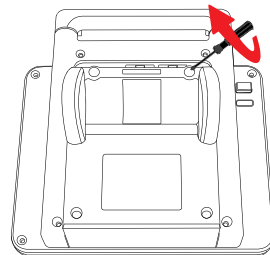
2.

Install 2 D-cell (1.5v) batteries aligning positive and negative ends with the corresponding symbols.



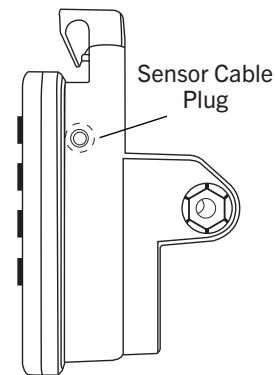
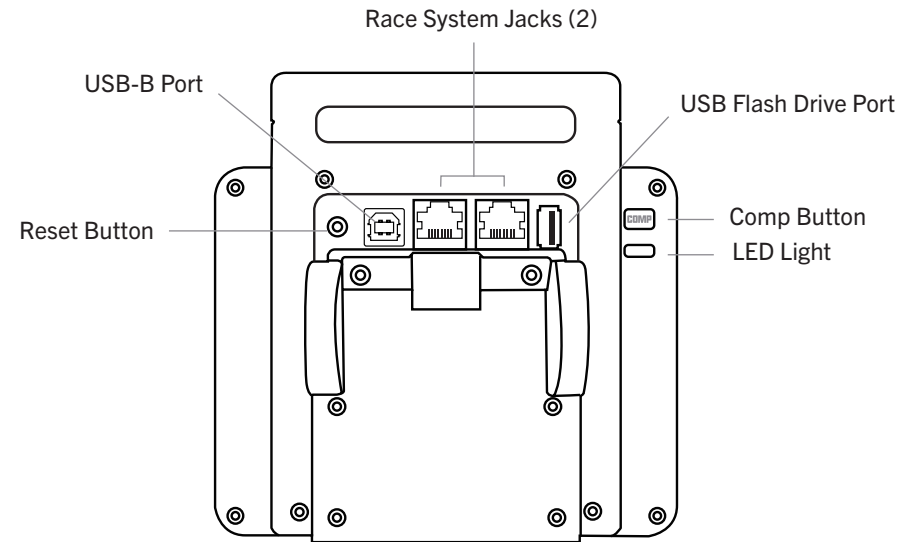
3.

Reattach the battery cover with the four screws fastened in place.



**Note:** Remember to remove the batteries from the monitor when not in use for a period of 3 months or more.

## BUTTONS AND PORTS ON BACK OF MONITOR



SIDE VIEW

**RESET BUTTON:** Used to factory reset the device. Hold down the DISPLAY and UNITS buttons on the front while you press and release the RESET button on the back of the console using a paper clip. Continue holding the buttons down for at least 7 seconds. When the display shows “Setting Factory Defaults” release the buttons. (Note this will erase all stored data.)

**RACE SYSTEM JACKS:** Used for connecting multiple skiing machines for racing.

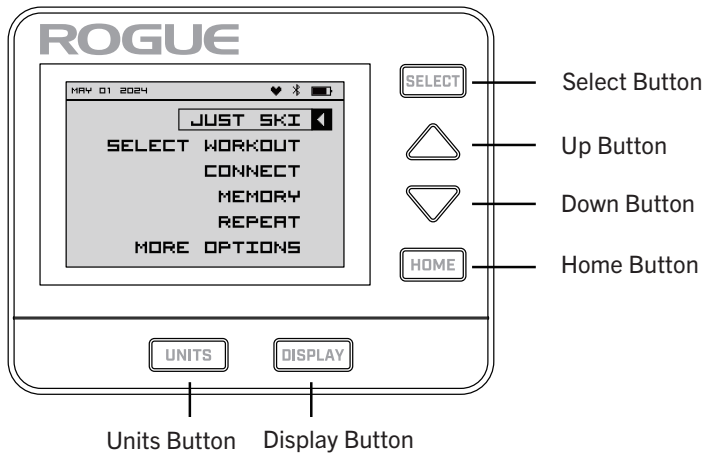
**COMP BUTTON:** Used to activate Competition Mode. Hold down 2 seconds. In this mode, console time out will change to 12 hours.

**LED LIGHT:** Turns on when Competition Mode is active.

**SENSOR CABLE PLUG:** Plug sensor cable coming from the skier into this plug.

# MONITOR DISPLAYS

## MAIN MENU



**Select Button:** Select an option

**Up Button:** Moves Selector up or increases a value setting

**Down Button:** Moves Selector down or decreases a value setting

**Home Button:** Prompts to end workout/returns previous page

**Units Button:** Press during workout to change data units (4 options)

**Display Button:** Press during workout to change data displays (5 options)

**Sleep Mode:** Return to the main menu and then press Home Button 4 times to turn console off

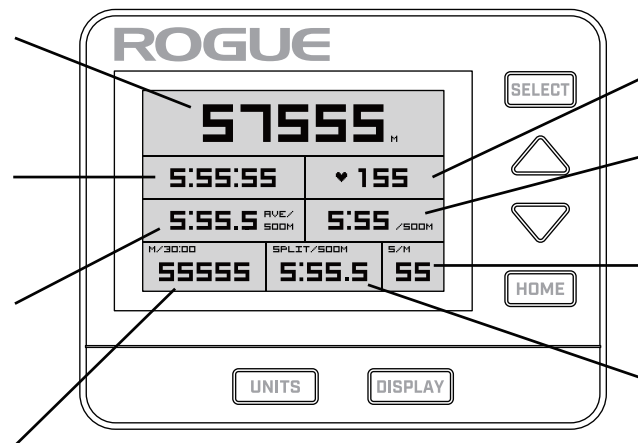
## WORKOUT SCREEN

Displays distance (m), watts, time/500m, or cal/hour. In interval workout rest mode, current interval number is displayed

Time elapsed, remaining workout time, watts, calories or /500m pace

Average time/500m in current workout, average watts, or total calories

Estimated distance /30 minutes. In interval workout mode or single target workout mode, displays target estimate finish time or distance. In interval rest mode, displays total finish distance



Heart Rate (if connected to a device)

Time /500m, watts, calories, calories/hour. In interval mode, remaining rest time is displayed

Strokes per minute

Split workout results. In interval mode, interval number is displayed

# GETTING STARTED

## BEGINNING TO SKI

- **SET THE DAMPER:** Start with a lower setting (3-5). You can adjust it based on your comfort and fitness level.
- **SELECT YOUR WORKOUT:** Choose a workout or set a target (time, distance, or calories) on the monitor.
- **FOCUS ON PROPER POSTURE AND TECHNIQUE.**
- **MONITOR YOUR PACE:** Cadence or strokes per minute is displayed on the M2 console. For most general and endurance workouts, a cadence of between 30 and 40 strokes per minute is ideal. Single pole technique will generally be around twice your double pole cadence

## EASE INTO YOUR WORKOUT PLAN

- Stretch and warm up before workouts.
- Master your form and technique and let your body adjust for about a week.
- Don't overdo it. Avoid starting out at full force/speed. Higher intensity and longer duration workouts will be easier for you over time but trying to complete them too quickly could result in injury and set you back on your fitness goals.

## TRACK YOUR NUMBERS

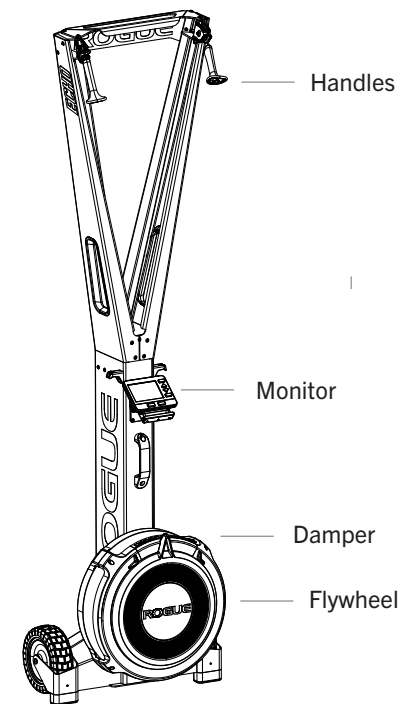
- Monitoring your progress and setting personal goals can help keep you engaged and motivated.

## ADJUST YOUR MACHINE

**DAMPER:** Allows you to adjust the intensity and feel of your workout by regulating airflow to the flywheel, helping you tailor your rowing experience to your fitness goals. The damper setting affects the feel of the stroke but doesn't change the mechanical resistance. Adjust the damper to suit your fitness goals and personal preference. Note that the damper setting is a quick way to adjust the "feel" or gearing of the SKI. A precise drag factor can be set within the M2 console.

**Higher Damper Settings:** For a power-focused workout. Mimics skiing up an incline or in heavier snow conditions with more resistance. This setting gives a more intense workout, emphasizing power and strength.

**Lower Damper Settings:** For endurance and speed training. Simulates skiing on a level surface with less resistance. This setting is often used for endurance training and allows for faster stroke rates.



# RECOMMENDED MAINTENANCE

## ON A REGULAR BASIS

Like your computer, the monitor needs to download periodic updates to run smoothly. Download the Rogue Device Manager to connect and update your devices via Bluetooth. It is available on Mac or Android and free through the App store or Google Play.

## DAILY

Ensure that at a minimum, the “Free Area” noted on page 3 is clear of all objects. Wipe down the machine after use with a damp cloth. DO NOT use bleach, harsh solvents, or scrubs.

## WEEKLY

**Check cord tracking:** Cords should be even and not rubbing on edges. Make sure each handle returns smoothly. If one handle snaps back slower than the other, the cord may be twisting or catching.

**Inspect handles:** Spinner/rotation should be smooth. No cracking or fraying.

## MONTHLY

**Vacuum Fly Wheel Housing:** Remove the plastic shroud (usually 4–6 screws). Gently vacuum the inside. Do NOT spray lubricants inside the flywheel or bearings.

**Tighten All Screws & Bolts:** Including wall-mount bolts or stand bolts, handle-attachment screws, and floor stabilizers. These loosen over time due to vibration.

## EVERY 3-6 MONTHS

**Check Pulleys:** They should spin smoothly without squeaking or rope rubbing. If a pulley feels rough, the bearing may need to be swapped (easy on most units). Inspect the cords for fraying, flat spots or discoloration. Replace early if needed.

## ANNUALLY

- |                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| • Open the main pulley path housing | • Clean internal dust           |
| • Inspect the return spring         | • Tighten all internal screws   |
| • Check alignment of pulleys        | • Check monitor cables for wear |

This keeps the machine smooth and consistent long-term.

## WHAT NOT TO DO

- Don't oil cords
- Don't lubricate flywheel bearings
- Don't spray anything inside flywheel
- Don't use strong cleaners on monitor
- Don't let sweat sit on the frame

# CERTIFICATION - WARRANTY - SUPPORT

## WARRANTY

Echo SKIs are guaranteed by a limited 2 year & 5 year warranty. For complete warranty information, contact Rogue support.

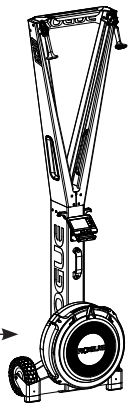
## SERIAL NUMBER

Located on the side of the flywheel.

## SUPPORT

Contact Rogue customer service with questions at 614-358-6190 or Team@RogueFitness.com.

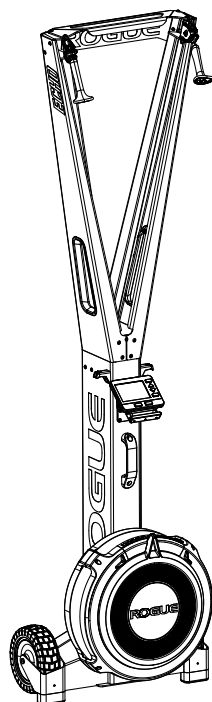
Serial Number →



**WARNING!** If repairs are required, do not use the machine until necessary adjustments or replacements have been made. Failure to maintain and inspect your Echo SKI may result in poor performance and injury.







**FRANÇAIS | DEUTSCH | NETHERLANDS**

# MANUEL D'UTILISATION ECHO SKI

Version 1.5 Sécurité | Technique | Configuration du moniteur | Entretien | Rangement

## SÉCURITÉ DE BASE

- Consultez votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'entraînement.
- Utilisez uniquement une technique de ski appropriée lors de l'utilisation de l'appareil. (Voir la section "Technique de ski correcte".) Une utilisation inappropriée ou ludique de l'Echo Ski peut entraîner des blessures.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'Echo Ski. Il comporte des pièces mobiles pouvant provoquer des blessures accidentelles.
- N'utilisez pas l'appareil si des pièces sont endommagées ou usées. Utilisez uniquement des pièces de rechange Rogue d'origine.
- Le non-respect des consignes de sécurité peut entraîner des blessures.

## REMARQUES IMPORTANTES SUR L'UTILISATION ET LA SÉCURITÉ

Le non-respect des exigences de sécurité ci-dessous peut entraîner des blessures corporelles ou des dommages à l'appareil.

## INSTALLATION

- L'Echo Ski doit être utilisé soit avec le support de sol Rogue, soit solidement fixé à un mur ou à un rack à l'aide des axes de montage Rogue.
- Si vous utilisez le support de sol, assurez-vous qu'il est installé sur une surface stable et plane.
- Si vous utilisez les axes de montage, assurez-vous que l'appareil est solidement fixé au rack ou au mur à l'aide des supports supérieurs et inférieurs, et que toute fixation murale est solidement ancrée dans un matériau robuste tel que le bois ou le béton.
- Lors de l'installation initiale et avant chaque utilisation, assurez-vous que la zone libre minimale indiquée est respectée.

- Une fois l'installation terminée, vérifiez que tous les boulons sont bien serrés et que les axes de montage (le cas échéant) sont verrouillés.

## DIMENSIONS ET CAPACITÉ DE CHARGE

- Zone libre : 188 cm x 102,2 cm
- Zone d'entraînement : 71 cm x 131 cm
- Machine : 131 cm x 71 cm x 217 cm
- Capacité de charge maximale : 227 kg (500 lb)

## PENDANT L'UTILISATION

- Tirez les poignées bien droit vers l'arrière pendant votre mouvement. Tirer de manière décentrée, tordre ou faire pivoter le câble peut endommager l'appareil.
- Ne lâchez pas les poignées au milieu du mouvement. Ramenez-les lentement jusqu'à ce que le câble soit entièrement rétracté.
- Remplacez immédiatement toute pièce usée ou endommagée. N'utilisez PAS l'appareil tant que les pièces n'ont pas été remplacées.
- L'Echo Ski est conçu pour une utilisation de classe S (professionnelle, institutionnelle et/ou commerciale) et une classe de précision A pour des données d'entraînement de haute précision, conformément à la norme ISO 20957-1.

## TECHNIQUE DE SKI CORRECTE

### 1. POSITION DE DÉPART

- Commencez avec les mains juste au-dessus du niveau des yeux et les bras fléchis.
- Les épaules et les hanches doivent être alignées, écartées à la largeur des épaules.
- Les pieds doivent se trouver à environ 30 cm de l'avant du ventilateur du Ski.

### 2. POUSSÉE

- Commencez le mouvement en engageant les muscles abdominaux, en fléchissant les genoux et en tirant les poignées vers le bas.
- Les mains doivent rester fléchies et écartées à la largeur des épaules.

### 3. FIN DE MOUVEMENT

- Terminez la poussée avec les mains le long des cuisses.
- Il n'est ni nécessaire ni utile d'étendre les mains derrière le corps.

### 4. RETOUR

- Contrôlez le retour en redressant le corps et en ramenant les bras vers le haut jusqu'à la position de départ.

- L'Echo Ski offre un excellent entraînement complet du corps sollicitant les jambes, le tronc, les bras et les épaules. Il peut être utilisé en double poussée (ski skating) ou en poussée alternée (ski classique). Un mouvement fluide avec une poussée puissante et un retour contrôlé garantit une efficacité maximale.

## TECHNIQUE À UN BRAS

- Lors de l'utilisation de la technique à un bras, le corps reste plus droit. Commencez avec une main juste au-dessus du niveau des yeux, légèrement fléchie. Pendant que vous tirez avec un bras, levez l'autre et alternez. Le bras actif doit toujours initier la poussée en position fléchie pour une meilleure puissance.

## TECHNIQUE EN DOUBLE POUSSÉE

- Référez-vous aux schémas et vidéos de forme sur le site Rogue pour visualiser la séquence (départ, poussée, fin de mouvement, retour).

## MONITEUR DE PERFORMANCE

### BOUTONS ET INTERFACE

- Bouton SELECT : sélectionne l'élément mis en surbrillance dans la zone de sélection.
- Bouton UP : déplace la sélection vers le haut ou augmente une valeur.
- Bouton DOWN : déplace la sélection vers le bas ou diminue la valeur du réglage.
- Bouton HOME : (1) depuis le menu principal, appui bref 4 fois pour entrer en mode veille ; (2) sur les autres pages, retourne à la page précédente ; (3) en mode entraînement, affiche l'option « WORKOUT FINISH » — sélectionnez « YES » pour terminer l'entraînement.
- Bouton DISPLAY : en mode entraînement, fait défiler 5 présentations de données différentes.
- Bouton UNITS : en mode entraînement, fait défiler 4 écrans modifiant les unités de chaque donnée.
- Bouton RESET : maintenez DISPLAY et UNITS, puis appuyez et relâchez RESET au dos de la console à l'aide d'un trombone ; maintenez au moins 7 secondes. L'écran

affiche « SETTING FACTORY DEFAULTS », puis relâchez.

- Attention ! La réinitialisation efface les données et restaure les paramètres d'usine.
- Bouton COMP : maintenez 2 secondes pour activer le mode Compétition. Dans ce mode, la mise en veille passe à 12 heures. Le voyant LED s'allume lorsque COMP MODE est actif.

## CONFIGURATION DU MONITEUR

### INSTALLER LES PILES

- Retirez le couvercle des piles de la console en utilisant le tournevis cruciforme fourni pour enlever les quatre vis.
- Installez 2 piles de type D (1,5 V) en alignant les pôles positif et négatif avec les symboles correspondants.
- Remettez le couvercle des piles et revissez les quatre vis pour le fixer.

Remarque : retirez les piles du moniteur en cas de non-utilisation prolongée (3 mois ou plus)

## AFFICHAGES DU MONITEUR

### MENU PRINCIPAL

- Boutons : Select, Up, Down, Home.

### ÉCRAN D'ENTRAÎNEMENT

- Fréquence cardiaque (si connecté à un appareil).
- Affiche la distance (m), les watts, le temps/500 m, ou les calories/heure. En mode repos d'un entraînement par intervalles, affiche le numéro d'intervalle en cours.
- Temps écoulé, temps restant de l'entraînement, watts, calories ou allure /500 m.
- Temps moyen/500 m de l'entraînement en cours, watts moyens, ou calories totales.
- Distance estimée sur 30 minutes. En mode intervalles ou objectif unique, affiche le temps ou la distance estimés d'arrivée. En repos d'intervalle, affiche la distance totale effectuée.

- Temps/500 m, watts, calories, calories/heure. En mode intervalles, affiche le temps de repos restant.
- Coups par minute (cadence).
- Résultats par fractions (splits). En mode intervalles, affiche le numéro d'intervalle.

#### RACCOURCIS

- Bouton Units : pendant l'entraînement, modifie les unités de données (4 options).
- Bouton Display : pendant l'entraînement, modifie l'affichage des données (5 options).
- Mode veille : revenir au menu principal puis appuyer sur Home 4 fois pour éteindre la console.

#### BOUTONS ET FONCTIONS

- Bouton SELECT : Sélectionne l'élément mis en surbrillance.
- Bouton UP : Déplace la sélection vers le haut ou augmente une valeur.
- Bouton DOWN : Déplace la sélection vers le bas ou diminue une valeur.
- Bouton HOME : Depuis le menu principal, appuyez brièvement 4 fois pour activer le mode veille.
- Sur les autres écrans, retourne à l'écran précédent.
- En mode entraînement, affiche « FIN DE L'ENTRAÎNEMENT ». Sélectionnez « OUI » pour terminer.
- Bouton DISPLAY : Fait défiler 5 affichages de données différents.
- Bouton UNITS : Change les unités de mesure (4 options).

#### RÉINITIALISATION :

- Maintenez les boutons DISPLAY et UNITS enfoncés tout en appuyant sur le bouton RESET à l'arrière de la console à l'aide d'un trombone pendant au moins 7 secondes.

**Attention :** cette opération efface toutes les données et restaure les paramètres d'usine.

## BIEN DÉMARRER

### COMMENCER À SKIER

- Réglez l'amortisseur : commencez avec un réglage plus faible (3–5). Ajustez ensuite selon votre confort et votre niveau.
- Sélectionnez votre entraînement : choisissez un entraînement ou définissez un objectif (temps, distance ou calories) sur le moniteur.
- Concentrez-vous sur une posture et une technique correctes.
- Surveillez votre cadence : la cadence (coups par minute) s'affiche sur la console M2. Pour la plupart des entraînements généraux et d'endurance, 30 à 40 coups par minute est idéal. La technique à un bras est généralement environ deux fois plus rapide que la double poussée.

### ENTREZ PROGRESSIVEMENT DANS VOTRE PLAN

- Étirez-vous et échauffez-vous avant les séances.
- Maîtrisez votre forme et votre technique et laissez votre corps s'adapter pendant environ une semaine.
- N'en faites pas trop : évitez de commencer à pleine force/vitesse. Les séances plus intenses et plus longues deviendront plus faciles avec le temps, mais chercher à les terminer trop vite peut provoquer une blessure et freiner vos objectifs.

### SUIVEZ VOS DONNÉES

- Suivre vos progrès et vous fixer des objectifs personnels peut vous aider à rester motivé.

### RÉGLER VOTRE APPAREIL — AMORTISSEUR

- AMORTISSEUR : permet d'ajuster l'intensité et la sensation de l'entraînement en réglant le flux d'air vers le volant d'inertie, afin d'adapter l'expérience à vos objectifs. Le réglage modifie la sensation du mouvement sans changer la résistance mécanique. Un facteur de traînée précis peut être réglé dans la console M2.
- Réglages d'amortisseur plus élevés : pour un entraînement axé puissance. Imiter une montée ou une neige plus lourde avec plus de résistance ; sollicite davantage la force.

- Réglages d'amortisseur plus faibles : pour l'endurance et la vitesse. Simule une surface plane avec moins de résistance ; permet des cadences plus élevées.

### ENTRETIEN RECOMMANDÉ (RÉGULIER)

- Comme un ordinateur, le moniteur peut nécessiter des mises à jour périodiques pour fonctionner correctement. Téléchargez Rogue Device Manager pour connecter et mettre à jour vos appareils via Bluetooth. Disponible sur Mac ou Android et gratuit via l'App Store ou Google Play.

#### QUOTIDIEN

- Assurez-vous qu'au minimum la « zone libre » indiquée (page sécurité) est dégagée de tout objet.
- Essuyez l'appareil après utilisation avec un chiffon humide. N'utilisez pas d'eau de Javel, de solvants agressifs ou de produits abrasifs.

#### HEBDOMADAIRE

- Vérifiez le cheminement des cordons : Les cordons doivent être réguliers et ne pas frotter contre les arêtes. Assurez-vous que chaque poignée revient en douceur. Si une poignée revient plus lentement que l'autre, le cordon peut être tordu ou accroché.
- Inspectez les poignées : rotation fluide, pas de fissures ni d'effilochage.

#### MENSUEL

- Aspirez le boîtier du volant : retirez le carter plastique (généralement 4 à 6 vis) et aspirez délicatement l'intérieur. Ne pulvérisez pas de lubrifiant dans le volant ou les roulements.
- Resserrez toutes les vis et boulons : y compris les boulons de fixation murale ou de support au sol, les vis de fixation des poignées et les stabilisateurs de sol. Ceux-ci peuvent se desserrer avec le temps en raison des vibrations.

#### TOUS LES 3 À 6 MOIS

- Vérifiez les poulies : elles doivent tourner librement sans grincement ni frottement du cordon. Si une poulie semble rugueuse, le roulement peut nécessiter un remplacement.
- Inspectez les cordons pour détecter effilochage, aplatissements ou décolorations. Remplacez rapidement si nécessaire.

#### ANNUEL

- Ouvrez le carter du chemin de poulie principal.
- Inspectez le ressort de rappel.
- Vérifiez l'alignement des poulies.
- Nettoyez la poussière interne, resserrez toutes les vis internes, et vérifiez l'usure des câbles du moniteur.
- Cela permet de conserver un fonctionnement fluide et constant sur le long terme.

#### AVERTISSEMENT

Si des réparations sont nécessaires, n'utilisez pas l'appareil tant que les ajustements ou remplacements requis n'ont pas été effectués. Le non-respect de l'entretien et des inspections peut entraîner une baisse de performance et des blessures.

#### CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- Ne pas huiler les cordons.
- Ne pas lubrifier les roulements du volant.
- Ne pas pulvériser de produit à l'intérieur du volant.
- Ne pas utiliser de nettoyeurs puissants sur le moniteur.
- Ne pas laisser la transpiration stagner sur le cadre.

### CERTIFICATION — GARANTIE — ASSISTANCE

#### GARANTIE

Les Echo SKI sont couverts par une garantie limitée de 2 ans et 5 ans. Pour les informations complètes sur la garantie, contactez l'assistance Rogue.

#### NUMÉRO DE SÉRIE

Situé sur le côté du volant.

#### ASSISTANCE

Contactez le service client Rogue en cas de questions au 614-358-6190 ou à Team@RogueFitness.com.

# ECHO SKI — BEDIENUNGSANLEITUNG

Version 1.5

Sicherheit | Technik | Monitoreinrichtung | Wartung | Lagerung

## GRUNDLEGENDE SICHERHEIT

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein neues Trainingsprogramm beginnen.
- Verwenden Sie während des Trainings ausschließlich eine korrekte Skitechnik (siehe Abschnitt „Korrekte Skitechnik“). Eine unsachgemäße Nutzung oder Spielen am Echo SKI kann zu Verletzungen führen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere vom Echo SKI fern. Das Gerät hat bewegliche Teile und kann zu unbeabsichtigten Verletzungen führen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Teile beschädigt oder abgenutzt sind. Verwenden Sie ausschließlich originale Rogue-Ersatzteile.
- Verletzungen können entstehen, wenn die Sicherheitshinweise nicht beachtet werden.

## WICHTIGE HINWEISE ZUR VERWENDUNG UND SICHERHEIT

- Die Nichtbeachtung der folgenden Sicherheitsanforderungen kann zu Verletzungen oder Schäden am Gerät führen.

## AUFSTELLUNG / MONTAGE

- Der Rogue SKI muss entweder mit dem Rogue-Bodenständer verwendet oder mit Rogue-Montagebolzen sicher an einer Wand/einem Rig befestigt werden.
- Bei Verwendung des Bodenständers stellen Sie sicher, dass dieser auf einer stabilen und ebenen Oberfläche steht.
- Bei Verwendung der Montagebolzen stellen Sie sicher, dass das Gerät sowohl mit den oberen als auch den unteren Halterungen sicher am Rig oder an der Wand befestigt ist und dass jede Wandhalterung in einem tragfähigen Material (z. B. Holz oder Beton) verankert ist.

- Stellen Sie bei der Erstmontage und vor jeder Nutzung sicher, dass mindestens die angegebene Freifläche vorhanden ist.
- Nach Abschluss der Montage stellen Sie sicher, dass alle Schrauben/Bolzen fest angezogen sind und Montagebolzen (falls verwendet) verriegelt sind.

## ABMESSUNGEN UND MAXIMALE BELASTUNG

Freifläche 188 cm × 102,2 cm (6,2 ft × 3,4 ft)

Trainingsbereich 71 cm × 131 cm (2,3 ft × 4,3 ft)

Gerät 131 cm × 71 cm × 217 cm (4,3 ft × 2,3 ft × 7,1 ft)

Max. Belastung 227 kg (500 lb)

## WÄHREND DER NUTZUNG

- Ziehen Sie die Griffe während des Zuges gerade nach hinten. Seitliches Ziehen, Verdrehen oder Rotieren des Kabels kann Schäden verursachen.
- Lassen Sie die Griffe nicht mitten im Zug los. Führen Sie die Griffe kontrolliert zurück, bis das Kabel vollständig eingezogen ist.
- Ersetzen Sie abgenutzte oder defekte Teile so schnell wie möglich. Verwenden Sie das Gerät NICHT, bis die Teile ersetzt wurden.

Der Echo SKI ist für die Nutzungsklasse S (professionelle, institutionelle und/oder kommerzielle Nutzung) sowie für die Genauigkeitsklasse „A“ für hochgenaue Trainingsdaten ausgelegt (gemäß ISO 20957-1). Testparameter: Labortest am Dynamometer über den gesamten Bewegungsbereich, alle Dämpfereinstellungen (1–10) und bei /500 m Pace 1:33 und 2:00.

## KORREKTE SKITECHNIK

Der Rogue SKI bietet ein hervorragendes Ganzkörpertraining, das bei korrekter Nutzung Beine, Rumpf, Arme und Schultern beansprucht. Er kann sowohl im Modus Double Pole (Skating-Ski) als auch im Modus Single Pole (Klassik-Ski) verwendet werden. Eine flüssige Bewegung mit kräftiger Einleitung des Zugs und einer ruhigen Rückführung liefert die effizienteste und effektivste Leistung. Der Rumpf sollte jederzeit aktiv bleiben, um den unteren Rücken zu schützen; ruckartige oder plötzliche Bewegungen sind zu vermeiden.

## 1. START

- Beginnen Sie mit den Händen knapp über Augenhöhe und gebeugten Armen. Schultern und Hüften sollten in einer Linie sein, schulterbreit stehen, und die Füße sollten etwa 30 cm (12") vom vorderen Bereich des SKI-Lüfters entfernt sein.

## 2. ZUG / ANTRIEB

- Leiten Sie den Zug ein, indem Sie die Bauchmuskulatur aktivieren, die Knie beugen und die Griffe nach unten ziehen. Die Hände bleiben gebeugt und ungefähr schulterbreit auseinander.

## 3. ENDPOSITION

- Beenden Sie den Zug mit den Händen entlang der Oberschenkel. Es ist weder notwendig noch hilfreich, die Hände hinter den Körper zu führen.

## 4. RÜCKFÜHRUNG

- Kontrollieren Sie die Rückführung, richten Sie den Körper wieder auf und führen Sie die Arme nach oben zurück in die Startposition.

## SINGLE-POLE-TECHNIK

- Bei der Single-Pole-Technik bleibt der Körper aufrechter. Beginnen Sie mit einer Hand knapp über Augenhöhe, leicht gebeugt. Während Sie mit diesem Arm nach unten ziehen, heben Sie den anderen Arm an und wechseln Sie ab. Der ziehende Arm sollte den Zug immer aus einer gebeugten Position starten, um Kraft und Effizienz zu verbessern.

## DOUBLE-POLE-TECHNIK

- Siehe die Abbildungen und Form-Videos von Rogue für die korrekte Ausführung.

## PERFORMANCE-MONITOR

### Tasten und Bedienoberfläche

**SELECT:** Wählt den markierten Eintrag im Auswahlrahmen aus.

**UP:** Bewegt den Auswahlrahmen nach oben oder erhöht Zahlenwerte.

**DOWN:** Bewegt die Auswahl nach unten oder verringert einen Einstellwert.

**HOME:** Im Hauptmenü 4× kurz drücken, um in den Ruhezustand zu wechseln. Auf

anderen Seiten zurück zur vorherigen Seite. Im Trainingsmodus erscheint „WORKOUT FINISH“ — mit SELECT auf „YES“ das Training beenden.

**DISPLAY:** Im Trainingsmodus zwischen 5 Daten-Layouts wechseln.

**UNITS:** Im Trainingsmodus zwischen 4 Einheiten-/Anzeigeseiten wechseln.

**RESET:** DISPLAY und UNITS gedrückt halten, während Sie mit einer Büroklammer den RESET-Knopf auf der Rückseite drücken und loslassen; mindestens 7 Sekunden halten. Anzeige: „SETTING FACTORY DEFAULTS“. Danach Tasten loslassen.

**Achtung!** Reset löscht Daten und stellt Werkseinstellungen wieder her.

**COMP:** 2 Sekunden halten, um den Wettbewerbsmodus zu aktivieren. In diesem Modus beträgt das Timeout 12 Stunden. LED leuchtet, wenn COMP MODE aktiv ist.

## MONITOR-EINRICHTUNG

### Batterien einsetzen

- Entfernen Sie die Batterieabdeckung, indem Sie mit dem mitgelieferten Kreuzschlitzschraubendreher die vier Schrauben lösen.
- Setzen Sie zwei D-Zellen (1,5 V) ein und richten Sie Plus- und Minuspol an den entsprechenden Symbolen aus.
- Setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf und befestigen Sie sie mit den vier Schrauben.

**Hinweis:** Entfernen Sie die Batterien, wenn der Monitor über einen Zeitraum von 3 Monaten oder länger nicht verwendet wird.

## MONITORANZEIGEN

### HAUPTMENÜ

- Tasten: Select, Up, Down, Home.

### TRAININGSBILDSCHIRM

- Herzfrequenz (wenn mit einem Gerät verbunden).
- Anzeige von Distanz (m), Watt, Zeit/500 m oder kcal/Stunde. Im Intervall-Ruhemodus wird die aktuelle Intervallnummer angezeigt.

- Arbeitszeit (vergangen/verbleibend), Watt, Kalorien oder /500 m Pace.
- Durchschnittliche Zeit/500 m, durchschnittliche Watt oder kumulierte Kalorien.
- Geschätzte Distanz/30 Minuten. Im Intervall- oder Zielmodus: geschätzte Zielzeit oder -distanz. Im Intervall-Ruhemodus: Gesamtdistanz.
- Zeit/500 m, Watt, Kalorien, kcal/Stunde oder /500 m Pace. Im Intervallmodus: verbleibende Ruhezeit.
- Züge pro Minute (SPM).
- Split-Ergebnisse; im Intervallmodus wird die Intervallnummer angezeigt.

#### SNHELLFUNKTIONEN

- **Units:** Während des Trainings Einheiten wechseln (4 Optionen).
- **Display:** Während des Trainings Datenlayout wechseln (5 Optionen).
- **Ruhezustand:** Zum Hauptmenü zurückkehren und HOME 4× drücken, um die Konsole auszuschalten.

#### TASTEN UND FUNKTIONEN

SELECT-Taste: Wählt das hervorgehobene Element aus.

UP-Taste: Bewegt die Auswahl nach oben oder erhöht einen Wert.

DOWN-Taste: Bewegt die Auswahl nach unten oder verringert einen Wert.

HOME-Taste:

- Im Hauptmenü viermal kurz drücken, um den Ruhezustand zu aktivieren.
- Auf anderen Bildschirmen: Rückkehr zum vorherigen Bildschirm.
- Im Trainingsmodus: Zeigt „WORKOUT FINISH“ an.

Wählen Sie „YES“, um das Training zu beenden. DISPLAY-Taste: Blättert durch 5 verschiedene Datenanzeigen.

UNITS-Taste: Wechselt die Maßeinheiten (4 Optionen).

#### RESET (ZURÜCKSETZEN)

- Halten Sie die DISPLAY- und UNITS-Taste gedrückt und drücken Sie gleichzeitig mit einer Büroklammer den RESET-Knopf auf der Rückseite der Konsole für mindestens 7 Sekunden.
- Achtung: Dieser Vorgang löscht alle Daten und stellt die Werkseinstellungen wieder her.

#### ERSTE SCHRITTE

##### BEGINNEN ZU SKIEN

- Dämpfer einstellen: Beginnen Sie mit einer niedrigen Einstellung (3–5). Passen Sie sie je nach Komfort und Fitness an.
- Training wählen: Wählen Sie ein Training oder setzen Sie ein Ziel (Zeit, Distanz oder Kalorien) am Monitor.
- Auf korrekte Haltung und Technik achten.
- Pace überwachen: Die Kadenz (Züge/Minute) wird auf der M2-Konsole angezeigt. Für die meisten allgemeinen und Ausdauertrainings sind 30–40 Züge/Minute ideal. Single-Pole ist typischerweise etwa doppelt so schnell wie Double-Pole.

##### SANFT IN DEN TRAININGSPLAN EINSTEIGEN

- Vor dem Training dehnen und aufwärmen.
- Form und Technik beherrschen und dem Körper etwa eine Woche Zeit zur Anpassung geben.
- Nicht übertreiben: Vermeiden Sie es, zu Beginn mit voller Kraft/Maximaltempo zu starten. Höhere Intensität und längere Dauer werden mit der Zeit leichter, aber zu schnelles Steigern kann zu Verletzungen führen und Sie bei Ihren Zielen zurückwerfen.

##### WERTE VERFOLGEN

- Das Verfolgen des Fortschritts und das Setzen persönlicher Ziele kann helfen, motiviert zu bleiben.

**GERÄT ANPASSEN DÄMPFER:** Ermöglicht die Anpassung von Intensität und Zuggefühl, indem der Luftstrom zum Schwungrad reguliert wird. Die Dämpfereinstellung beeinflusst das Gefühl des Zugs, ändert jedoch nicht den mechanischen Widerstand. Ein präziser

Drag-Faktor kann in der M2-Konsole eingestellt werden.

- **Höhere Dämpfereinstellungen:** Für kraftorientiertes Training. Simuliert eine Steigung oder schwerere Schneebedingungen mit mehr Widerstand; betont Kraft und Stärke.
- **Niedrigere Dämpfereinstellungen:** Für Ausdauer- und Schnelligkeitstraining. Simuliert flache Strecke mit weniger Widerstand; erlaubt höhere Schlagraten.

#### EMPFOHLENE WARTUNG (REGELMÄSSIG)

- Wie bei einem Computer benötigt der Monitor gelegentlich Updates, um reibungslos zu funktionieren.
- Laden Sie den Rogue Device Manager herunter, um Geräte per Bluetooth zu verbinden und zu aktualisieren. Verfügbar für Mac oder Android und kostenlos im App Store bzw. bei Google Play.

##### TÄGLICH

- Stellen Sie sicher, dass mindestens die angegebene Freifläche frei von Gegenständen ist.
- Wischen Sie das Gerät nach der Nutzung mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie KEIN Bleichmittel, keine aggressiven Lösungsmittel und keine Scheuermittel.

##### WÖCHENTLICH

- Seilführung prüfen: Die Seile sollten gleichmäßig laufen und nicht an Kanten reiben. Stellen Sie sicher, dass jede Griffstange gleichmäßig und reibungslos zurückläuft. Wenn ein Griff langsamer zurückschnappt als der andere, kann sich das Seil verdrehen oder hängen bleiben.
- Griffe prüfen: Rotation sollte leichtgängig sein. Keine Risse oder Ausfransungen.

##### MONATLICH

- Schwungradgehäuse absaugen: Kunststoffabdeckung entfernen (meist 4–6 Schrauben) und Innenraum vorsichtig absaugen. Sprühen Sie KEINE Schmierstoffe in Schwungrad oder Lager.

- Alle Schrauben & Bolzen nachziehen: Einschließlich Wandmontagebolzen oder Standbolzen, Schrauben zur Befestigung der Griffe und Bodenstabilisatoren. Diese können sich im Laufe der Zeit durch Vibrationen lösen.

#### ALLE 3–6 MONATE

- Umlenkrollen prüfen: Sie sollten ohne Quietschen laufen und das Seil darf nicht reiben. Fühlt sich eine Rolle rau an, muss ggf. das Lager getauscht werden.
- Seile auf Ausfransungen, abgeflachte Stellen oder Verfärbungen prüfen. Bei Bedarf frühzeitig ersetzen.

#### JÄHRLICH

- Gehäuse des Haupt-Umlenkwegs öffnen.
- Rückholfeder prüfen.
- Ausrichtung der Umlenkrollen prüfen.
- Interne Staubablagerungen reinigen, interne Schrauben nachziehen, Monitor-Kabel auf Verschleiß prüfen. Dies hält das Gerät langfristig gleichmäßig und geschmeidig.

**WARNUNG!** Wenn Reparaturen erforderlich sind, verwenden Sie das Gerät nicht, bis notwendige Anpassungen oder Ersatzteile vorgenommen wurden. Unzureichende Wartung und Inspektion kann zu schlechter Leistung und Verletzungen führen.

#### WAS SIE NICHT TUN SOLLTEN

- Seile nicht ölen.
- Schwungradlager nicht schmieren.
- Nichts in das Schwungrad sprühen.
- Keine starken Reiniger am Monitor verwenden.
- Schweiß nicht auf dem Rahmen stehen lassen.

#### GARANTIE — SUPPORT

**Garantie:** Echo SKIs sind durch eine begrenzte 2nJahren und 5nJahrenGarantie abgedeckt. Fürvollständige Garantieinformationen kontaktieren Sie den Rogue-Support.

**Seriennummer:** Befindet sich an der Seite des Schwungrads.

**Support:** Bei Fragen wenden Sie sich an den Rogue-Kundendienst: +1 614 358 6190 oder Team@RogueFitness.com.



## ECHO SKI — GEBRUIKERSHANDLEIDING

Versie 1.5

Veiligheid | Techniek | Monitorinstelling | Onderhoud | Opslag

### BASISVEILIGHEID

- Raadpleeg uw arts voordat u begint met een nieuw trainingsprogramma.
- Gebruik tijdens het trainen uitsluitend de juiste skitechniek (zie hoofdstuk „Juiste skitechniek“). Onjuist gebruik of spelen op de Echo Ski kan leiden tot letsel.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de Echo Ski. Het apparaat bevat bewegende onderdelen die letsel kunnen veroorzaken.
- Gebruik het apparaat niet als onderdelen beschadigd of versleten zijn. Gebruik uitsluitend originele Rogue-vervangingsonderdelen.
- Het niet opvolgen van de veiligheidsinstructies kan leiden tot letsel.

### BELANGRIJKE GEBRUIKS- EN VEILIGHEIDSGEGEVENS

Het niet naleven van de onderstaande veiligheidsvoorschriften kan leiden tot persoonlijk letsel of schade aan het apparaat.

### INSTALLATIE / MONTAGE

- De Rogue Ski moet worden gebruikt met de Rogue vloerstandaard of stevig worden gemonteerd aan een wand of rig met Rogue-montagepennen.
- Bij gebruik van de vloerstandaard moet deze op een stabiele en vlakke ondergrond staan.
- Bij wand- of rigmontage moet het apparaat met zowel de bovenste als onderste bevestigingen worden
- gemonteerd en stevig worden verankerd in dragend materiaal (bijv. hout of beton).
- Zorg er bij de eerste installatie en vóór elk gebruik voor dat minimaal de aangegeven vrije ruimte beschikbaar is.
- Controleer na de montage of alle bouten goed zijn vastgedraaid en of de montagepennen (indien gebruikt) zijn vergrendeld.

### AFMETINGEN EN MAXIMALE BELASTING

- Vrije ruimte 188 cm × 102,2 cm (6,2 ft × 3,4 ft)
- Trainingsgebied 71 cm × 131 cm (2,3 ft × 4,3 ft)
- Apparaatafmetingen 131 cm × 71 cm × 217 cm (4,3 ft × 2,3 ft × 7,1 ft)
- Maximale belasting 227 kg (500 lb)

### TIJDENS GEBRUIK

- Trek de handgrepen tijdens de beweging recht naar beneden. Scheef trekken, verdraaien of draaien van de kabel kan schade veroorzaken.
- Laat de handgrepen niet halverwege de beweging los. Laat ze gecontroleerd terugkeren totdat de
- kabel volledig is ingetrokken.
- Vervang versleten of beschadigde onderdelen onmiddellijk. Gebruik het apparaat NIET totdat de onderdelen zijn vervangen.

De Echo Ski is ontworpen voor gebruiksklasse S (professioneel, institutioneel en/of commercieel) en nauwkeurigheidsklasse A voor zeer nauwkeurige trainingsgegevens, in overeenstemming met ISO 20957-1.

Testparameters: laboratoriumtest op een dynamometer over het volledige bewegingsbereik, alle demperinstellingen (1–10) en tempo's van 1:33 en 2:00 per 500 m.

### JUISTE SKITECHNIEK

De Rogue Ski biedt een uitstekende full-body training die bij correct gebruik de benen, romp, armen en schouders aanspreekt. Hij kan worden gebruikt in de modus double pole (skating ski) of single pole (klassieke ski). Een vloeiende beweging met een krachtige aandrijving en een gecontroleerde terugkeer levert de meest efficiënte prestaties. De romp moet voortdurend actief blijven om de onderrug te beschermen; vermijd schokkerige of abrupte bewegingen.

#### 1. STARTPOSITIE

- Begin met de handen net boven ooghoogte en licht gebogen armen. Schouders en heupen zijn uitgelijnd en op schouderbreedte; de voeten staan ongeveer 30 cm (12") voor de voorkant van de Ski-ventilator.

### 2. AANDRIJVING

- Start de beweging door de rompspieren aan te spannen, de knieën te buigen en de handgrepen naar beneden te trekken. De handen blijven gebogen en ongeveer op schouderbreedte.

### 3. EINDE VAN DE BEWEGING

- Beëindig de trek met de handen langs de dijnen. Het is niet nodig en niet nuttig om de handen achter het lichaam te brengen.

### 4. TERUGKEER

- Controleer de terugkeer, richt het lichaam weer op en breng de armen rustig terug naar de startpositie.

### SINGLE-POLE-TECHNIEK

Bij de single-pole-techniek blijft het lichaam meer rechtop. Begin met één hand net boven ooghoogte en licht gebogen. Terwijl u met deze arm naar beneden trekt, brengt u de andere arm omhoog en wisselt u af. De trekkende arm moet de beweging altijd starten vanuit een gebogen positie voor meer kracht en efficiëntie.

### DOUBLE-POLE-TECHNIEK

Raadpleeg de illustraties en vormvideo's van Rogue voor de juiste uitvoering.

## PERFORMANCEMONITOR

### Knoppen en bediening

**SELECT:** selecteert het gemarkeerde menu-item.

**UP:** verplaatst de selectie omhoog of verhoogt een waarde.

**DOWN:** Verplaatst de selectie omlaag of verlaagt een instelwaarde.

**HOME:** in het hoofdmenu vier keer kort indrukken om de slaapstand te activeren; op andere schermen terug naar het vorige scherm; tijdens training verschijnt „WORKOUT FINISH“ — kies „YES“ om te stoppen.

**DISPLAY:** wisselt tijdens training tussen vijf gegevensweergaven.

**UNITS:** wisselt tijdens training tussen vier eenheden/-weergave-opties.

**RESET:** houd DISPLAY en UNITS ingedrukt en druk met een paperclip op de RESET-knop

aan de achterkant; houd minimaal 7 seconden vast. Alle gegevens worden gewist en fabrieksinstellingen hersteld.

**COMP:** houd 2 seconden ingedrukt om de competitieve modus te activeren; time-out wordt 12 uur.

## MONITORINSTELLING

### Batterijen plaatsen

- Verwijder het batterijdeksel door de vier schroeven los te draaien met de meegeleverde kruiskopschroevendraaier.
- Plaats twee D-batterijen (1,5 V) en lijn de positieve en negatieve polen uit met de symbolen.
- Plaats het batterijdeksel terug en draai de vier schroeven vast.

**Opmerking:** verwijder de batterijen als de monitor gedurende 3 maanden of langer niet wordt gebruikt.

## MONITORWEERGAVEN

### HOOFDMENU

Knoppen: Select, Up, Down, Home.

### TRAININGSSCHERM

- Hartslag (indien verbonden met een apparaat).
- Weergave van afstand (m), watt, tijd/500 m of kcal/uur. In rustmodus van intervaltraining wordt het huidige intervalnummer weergegeven.
- Verstreken of resterende tijd, watt, calorieën of tempo per 500 m.
- Gemiddelde tijd per 500 m, gemiddeld wattvermogen of totale calorieën.
- Geschatte afstand in 30 minuten; in interval- of doelmodus de geschatte eindtijd of -afstand; in rustmodus de totale afgelegde afstand.
- Tempo per 500 m, watt, calorieën, kcal/uur of tempo; in intervalmodus de resterende rusttijd.

- Slagen per minuut (SPM).
- Splitresultaten; in intervalmodus wordt het intervalnummer weergegeven.

## SNELFUNCTIES

**Units:** wijzigt tijdens training de meeteenheden (4 opties).

**Display:** wijzigt tijdens training de gegevensweergave (5 opties).

**Slaapstand:** ga terug naar het hoofdmenu en druk vier keer op HOME om de console uit te schakelen.

## KNOPPEN EN FUNCTIES

**SELECT-knop:** Selecteert het gemarkeerde item.

**UP-knop:** Verplaatst de selectie omhoog of verhoogt een waarde.

**DOWN-knop:** Verplaatst de selectie omlaag of verlaagt een waarde.

**HOME-knop:**

- Vanuit het hoofdmenu vier keer kort indrukken om de slaapstand te activeren.
- Op andere schermen: terug naar het vorige scherm.
- Tijdens een training: toont “WORKOUT FINISH”.

Selecteer “YES” om de training te beëindigen.

**DISPLAY-knop:** Bladert door 5 verschillende gegevensweergaven.

**UNITS-knop:** Wijzigt de meeteenheden (4 opties).

## RESET

Houd de DISPLAY- en UNITS-knop ingedrukt en druk tegelijkertijd met een paperclip op de RESET-knop aan de achterkant van de console gedurende minimaal 7 seconden.

**Waarschuwing:** Deze handeling wist alle gegevens en herstelt de fabrieksinstellingen.

## AAN DE SLAG

### BEGIN MET SKIËN

- Demper instellen: begin met een lage instelling (3–5) en pas deze aan naar comfort en conditie.

- Training kiezen: selecteer een training of stel een doel in (tijd, afstand of calorieën).
- Focus op juiste houding en techniek.
- Cadans volgen: de cadans (slagen per minuut) wordt weergegeven op de M2-console. Voor de meeste algemene en duurtrainingen is 30–40 SPM ideaal.

## GELEIDELIJK OPBOUWEN

- Rek en warm op vóór het trainen.
- Beheers eerst vorm en techniek en geef het lichaam ongeveer een week om zich aan te passen.
- Overdrijf niet: begin niet direct met maximale kracht of snelheid. Te snel verhogen kan blessures veroorzaken en voortgang belemmeren.

## GEGEVENS BIJHOUDEN

- Het bijhouden van voortgang en het stellen van persoonlijke doelen helpt gemotiveerd te blijven.

## APPARAAT AFSTELLEN

**DEMPER:** regelt de luchtstroom naar het vliegwiel en beïnvloedt de intensiteit en het gevoel van de trek. De demperinstelling verandert het gevoel, maar niet de mechanische weerstand. Een nauwkeurige dragfactor kan worden ingesteld op de M2-console.

- **Hogere demperinstellingen:** gericht op krachttraining; simuleren klimmen of zwaardere sneeuw met meer weerstand.
- **Lagere demperinstellingen:** gericht op uithoudingsvermogen en snelheid; simuleren vlak terrein met minder weerstand.

## AANBEVOLEN ONDERHOUD

- Net als een computer kan de monitor periodieke updates nodig hebben. Download Rogue Device Manager om apparaten via Bluetooth te verbinden en bij te werken. Beschikbaar voor Mac of Android en gratis via de App Store of Google Play.

## DAGELIJKS

- Zorg ervoor dat de aangegeven vrije ruimte vrij is van obstakels.
- Veeg het apparaat na gebruik af met een vochtige doek. Gebruik GEEN bleekmiddel, agressieve oplosmiddelen of schuurmiddelen.

## WEKELIJKS

- Controleer de kabelgeleiding: De koorden moeten gelijkmatig lopen en mogen niet langs randen schuren. Zorg ervoor dat elke handgreep soepel terugkeert. Als één handgreep langzamer terugkeert dan de andere, kan het koord verdraaid zijn of ergens blijven haken.
- Controleer de handgrepen op soepele rotatie en beschadigingen.

## MAANDELIJKS

- Stofzuig de behuizing van het vliegwiel: verwijder de kunststof afdekking (meestal 4–6 schroeven) en zuig voorzichtig stof weg. Spuit GEEN smeermiddelen in het vliegwiel of de lagers.
- Draai alle bouten en schroeven vast, inclusief wandmontagebouten of standaardbouten, bevestigingsschroeven van de handgrepen en vloerstabilisatoren. Deze kunnen na verloop van tijd losraken door trillingen.

## ELKE 3–6 MAANDEN

- Controleer de katrollen: deze moeten soepel draaien zonder piepen of schuren. Bij ruw aanvoelen kan vervanging nodig zijn.
- Controleer de kabels op rafelen, afplatting of verkleuring en vervang indien nodig.

## JAARLIJKS

- Open de behuizing van het hoofd-katrolpad.
- Controleer de terugtrekveer.
- Controleer de uitlijning van de katrollen.
- Verwijder intern stof, draai interne schroeven vast en controleer monitorkabels op slijtage.

**WAARSCHUWING!** Gebruik het apparaat niet totdat noodzakelijke reparaties zijn uitgevoerd. Onvoldoende onderhoud kan leiden tot verminderde prestaties en letsel.

## WAT U NIET MOET DOEN

- Smeer de kabels niet.
- Smeer de vliegwiel-lagers niet.
- Spuit geen producten in het vliegwiel.
- Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen op de monitor.
- Laat zweet niet op het frame achter.

## GARANTIE — ONDERSTEUNING

**Garantie:** Echo SKI's worden geleverd met een beperkte garantie van 2 jaar en 5 jaar. Neem contact op met Rogue Support voor volledige garantie-informatie.

**Serienummer:** bevindt zich aan de zijkant van het vliegwiel.

**Ondersteuning:** neem bij vragen contact op met Rogue Customer Service via +1 614 358 6190 of Team@RogueFitness.com.

**ROGUE®**