



LEG TONER VARIO PRO



Item No.:4443

Inhaltsverzeichnis

Seite

1.	Sicherheitshinweise	02
2.	Allgemeines	02
	2.1 Verpackung	02
	2.2 Entsorgung	02
3.	Montage	03
	3.1 Montageschritte	03
4.	Pflege und Wartung	07
5.	Trainingsanleitung	08
	5.1 Trainingshäufigkeit	08
	5.2 Trainingsintensität	08
	5.3 Trainingsdauer	08
	5.4 Trainingsübungen	08
6.	Aufbewahren	09
7.	Explosionszeichnung	18
8.	Teileliste	19
9.	Garantie	20
10.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	21

Index

Page

1.	Safety instructions	10
2.	General	10
	2.1 Packaging	10
	2.2 Disposal	10
3.	Assembly	11
	3.1 Assembly Steps	11
4.	Care and Maintenance	15
5.	Training manual	16
	5.1 Training frequency	16
	5.2 Training intensity	16
	5.3 Trainings duration	16
	5.4 Exercises	16
6.	Storage	17
7.	Explosion drawing	18
8.	Parts list	19

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Das Trainingsgerät entspricht der DIN EN 957-1 und DIN EN 957-2.
- Max. Belastbarkeit 100 kg.
- Das Trainingsgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
13. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
14. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
15. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/5 Klasse HC. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.



3. Aufbau

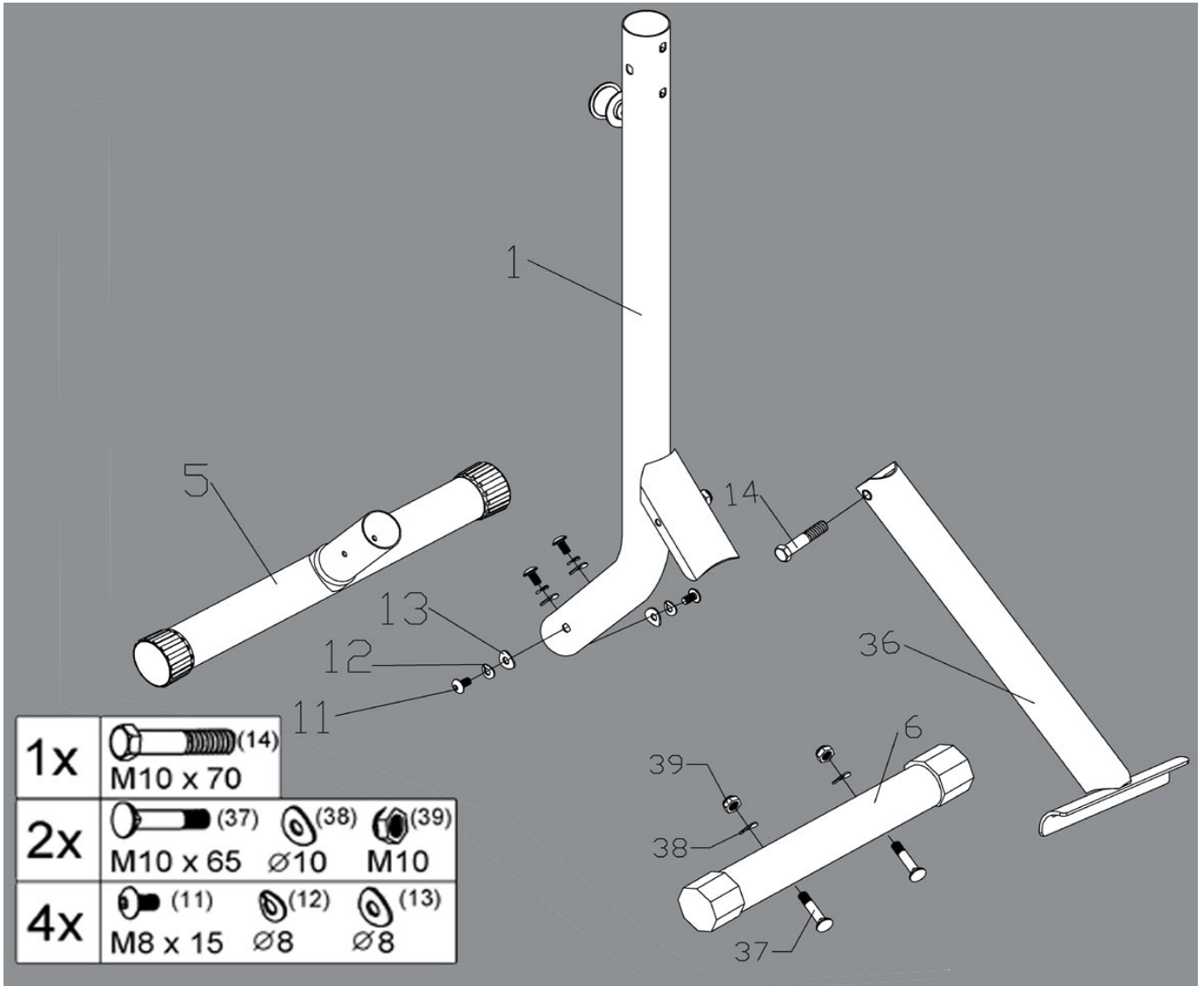
Um den Zusammenbau des Leg Toners Vario Pro für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

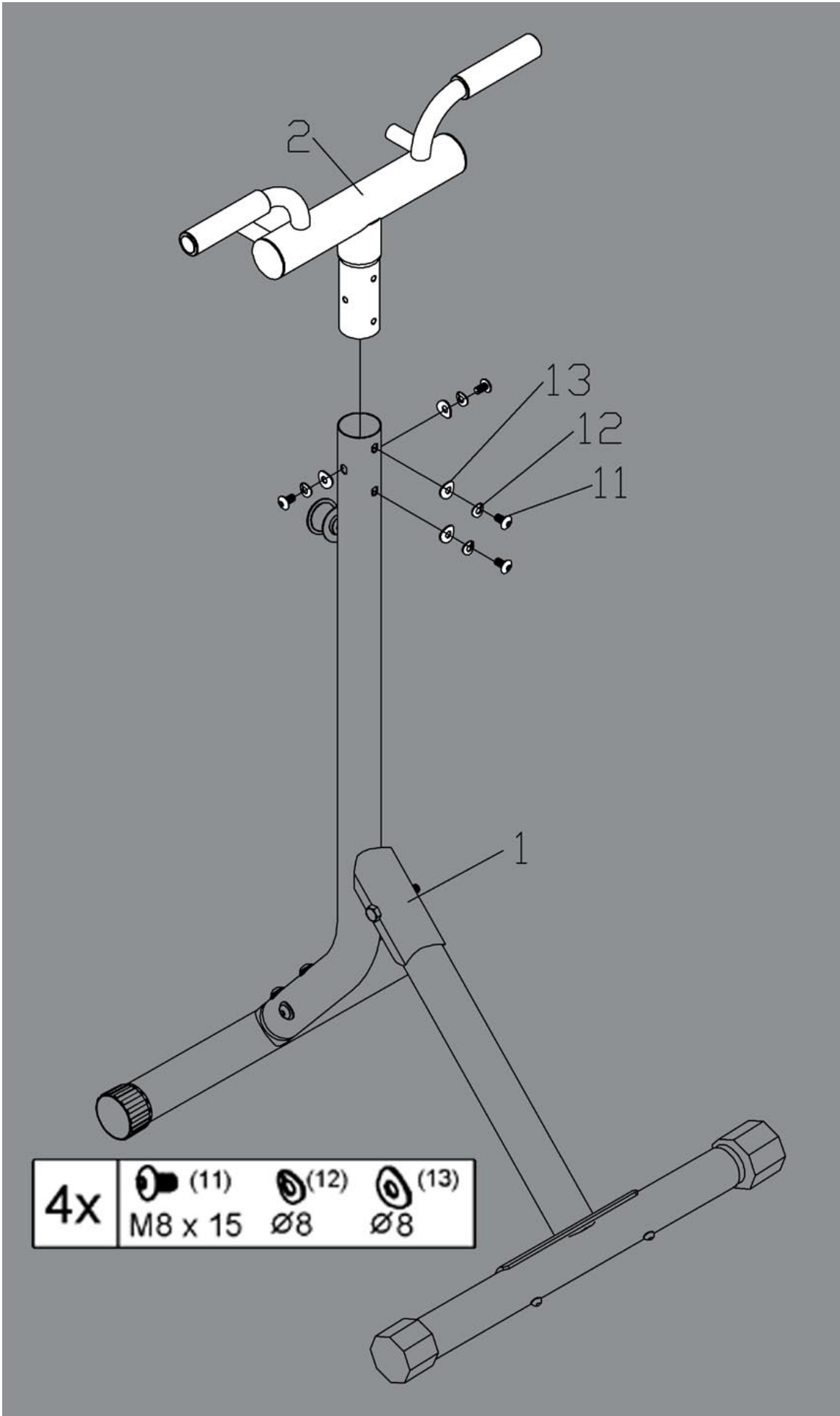
- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus dem Karton und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

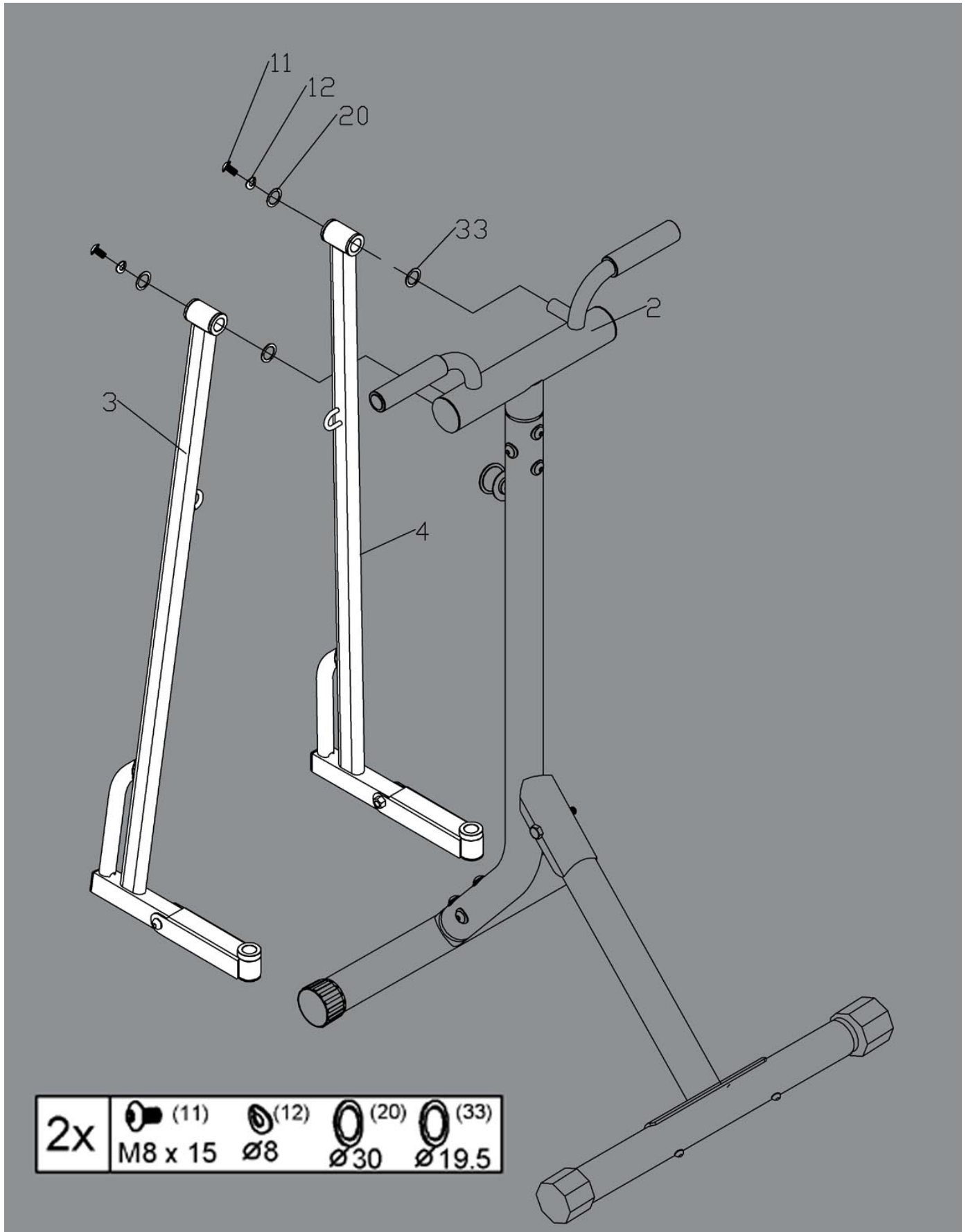
3.1 Montageschritte

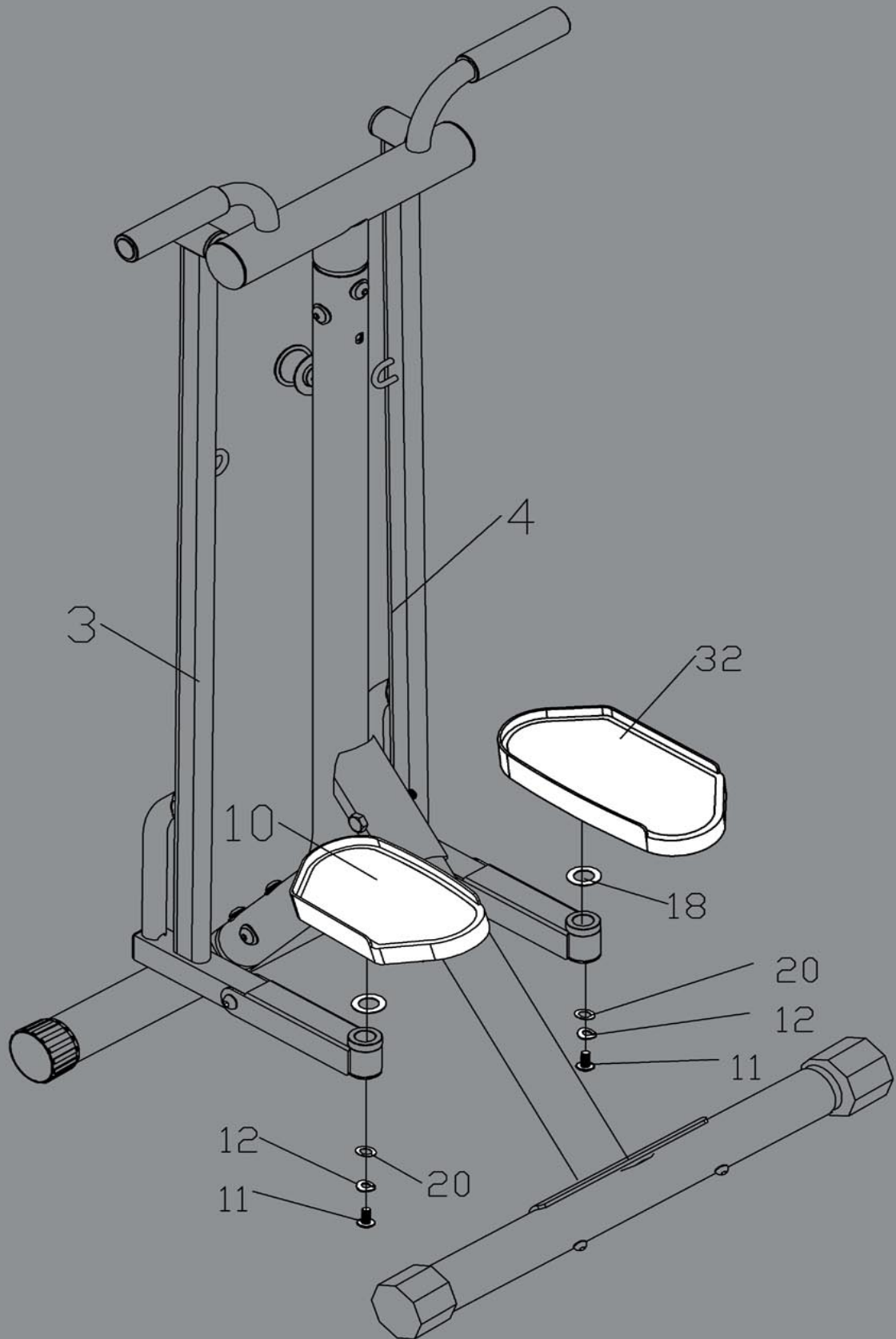
Schritt 1



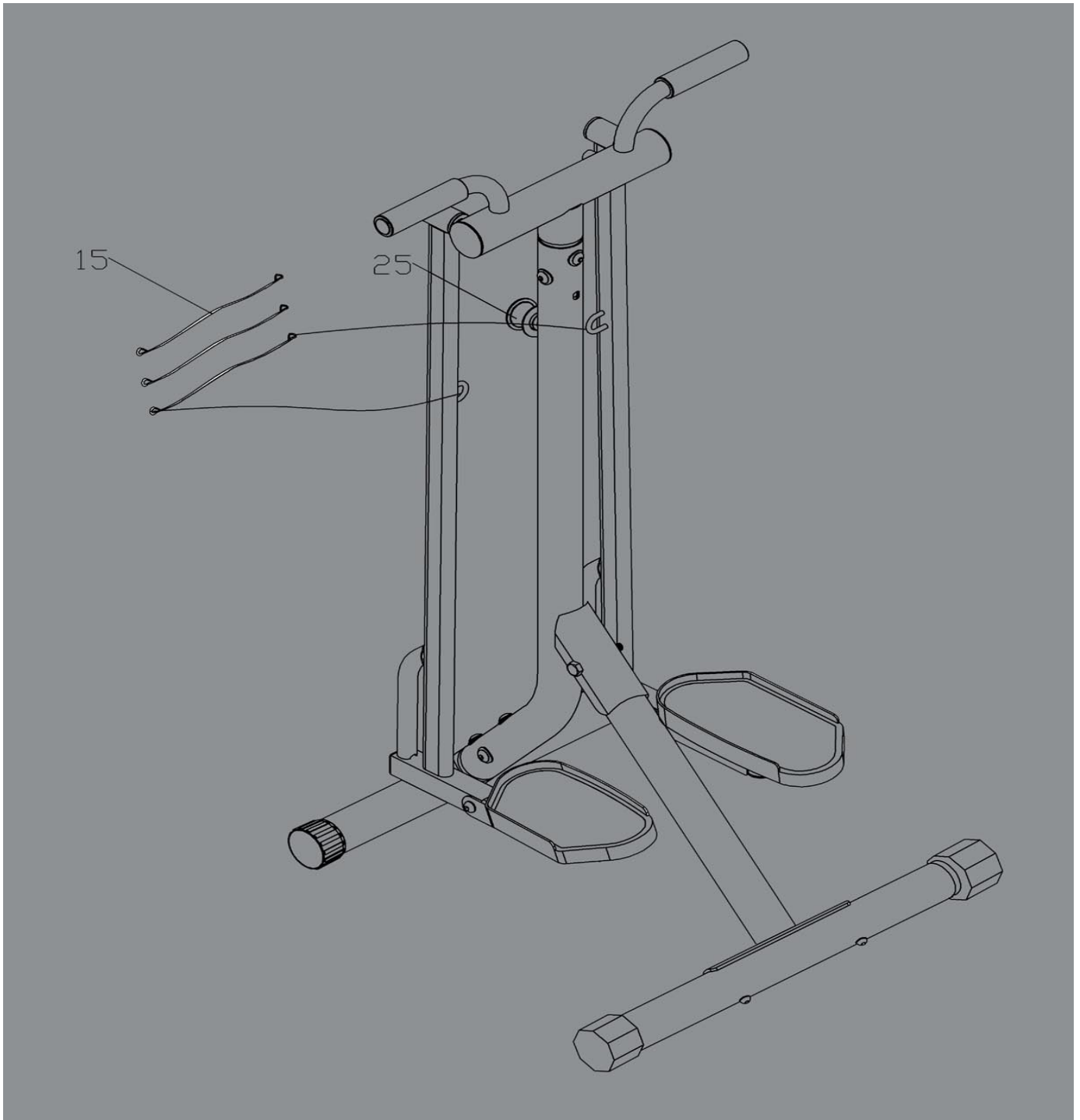
Schritt 2







2x	(11)	(12)	(20)	(18)
	M8 x 15	Ø8	Ø30	Ø38



4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. .
- Bauteile Handgriffel), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

5. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Leg Toner Pro ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.

5.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Muskulatur zu stärken und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

5.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden. Achten Sie auf eine langsame Bewegungsausführung und stoppen Sie die Bewegung kurz in den Umkehrpunkten. Je nachdem, wieviele Gummibänder Sie verwenden, können Sie die Intensität erhöhen.

- 1 Gummiband = Geringe Intensität, Trainingsanfang und für Untrainierte
- 2 Gummibänder = Mittlere Trainingsintensität, bereits Trainierte Personen
- 3 Gummibänder = Höchste Intensität, gut Trainierte Personen.



5.3 Trainingsdauer

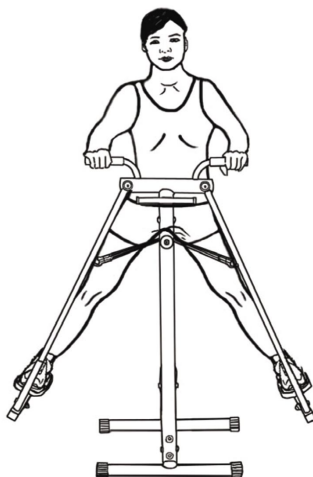
Jede Übung sollte 3-5mal (Sätze), mit sovielen Wiederholungen wie möglich durchgeführt werden. Nach jedem Satz gönnen Sie sich eine Pause von 30-60 Sekunden.

5.4 Trainingübungen

5.4.1 Beinspreizen seitlich

Diese Übung beansprucht die äußere Oberschenkel- und die Gesäßmuskulatur. Stellen Sie sich wie folgt auf das Gerät:

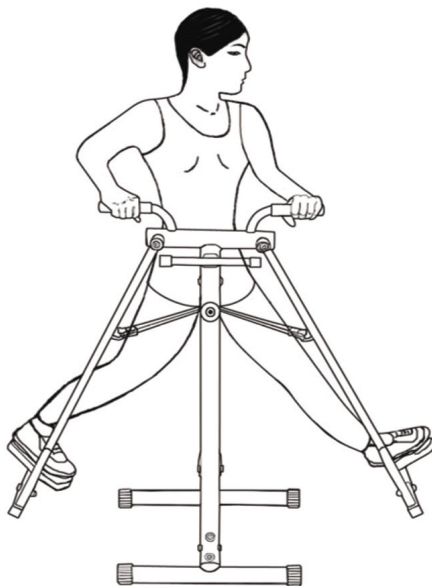
- Stehen Sie hinter dem Gerät
- Halten Sie sich an den Griffen fest.
- Steigen Sie auf die Pedale, Zehenspitzen zeigen nach vorn.
- Starten Sie Ihr Training, indem Sie beide Beine gleichzeitig so weit wie möglich nach außen führen. Sollte es nicht weiter möglich sein, halten Sie für 1-3 Sekunden diese Position und führen Ihre Beine wieder langsam zusammen. Bitte achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenführen der Beine den inneren Anschlag nicht berühren. Wiederholen Sie diese Übung so oft Sie können.



5.4.2 Beinspreizen vorwärts/rückwärts

Diese Übung beansprucht speziell die Gesäßmuskulatur. Stellen Sie sich wie folgt auf das Gerät:

- Stehen Sie hinter dem Gerät.
- Halten Sie sich an den Griffen fest.
- Steigen Sie auf die Pedale, Zehenspitzen zeigen seitlich.
- Starten Sie Ihr Training, indem Sie beide Beine gleichzeitig so weit wie möglich nach außen führen. Sollte es nicht weiter möglich sein, halten Sie für 1-3 Sekunden diese Position und führen Ihre Beine wieder langsam zusammen. Bitte achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenführen der Beine den inneren Anschlag/Rahmen nicht berühren. Wiederholen Sie diese Übung so oft Sie können.
- Wechseln Sie die Richtung, indem Sie Ihre Füße mit Trittplatten in die andere Richtung drehen.



6. Aufbewahren

Für einen geringen Platzbedarf wurde das Gerät mit einem Klappmechanismus ausgestattet, so dass Ihr Leg toner Vario Pro platzsparend aufbewahrt werden kann.



1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The item is produced according to DIN EN 957-1/5 class HC.
- Max. user weight is 100 kg.
- The item should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The Leg toner has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
13. Wear shoes and never exercise barefoot.
14. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
15. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs/warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!



3. Assembly

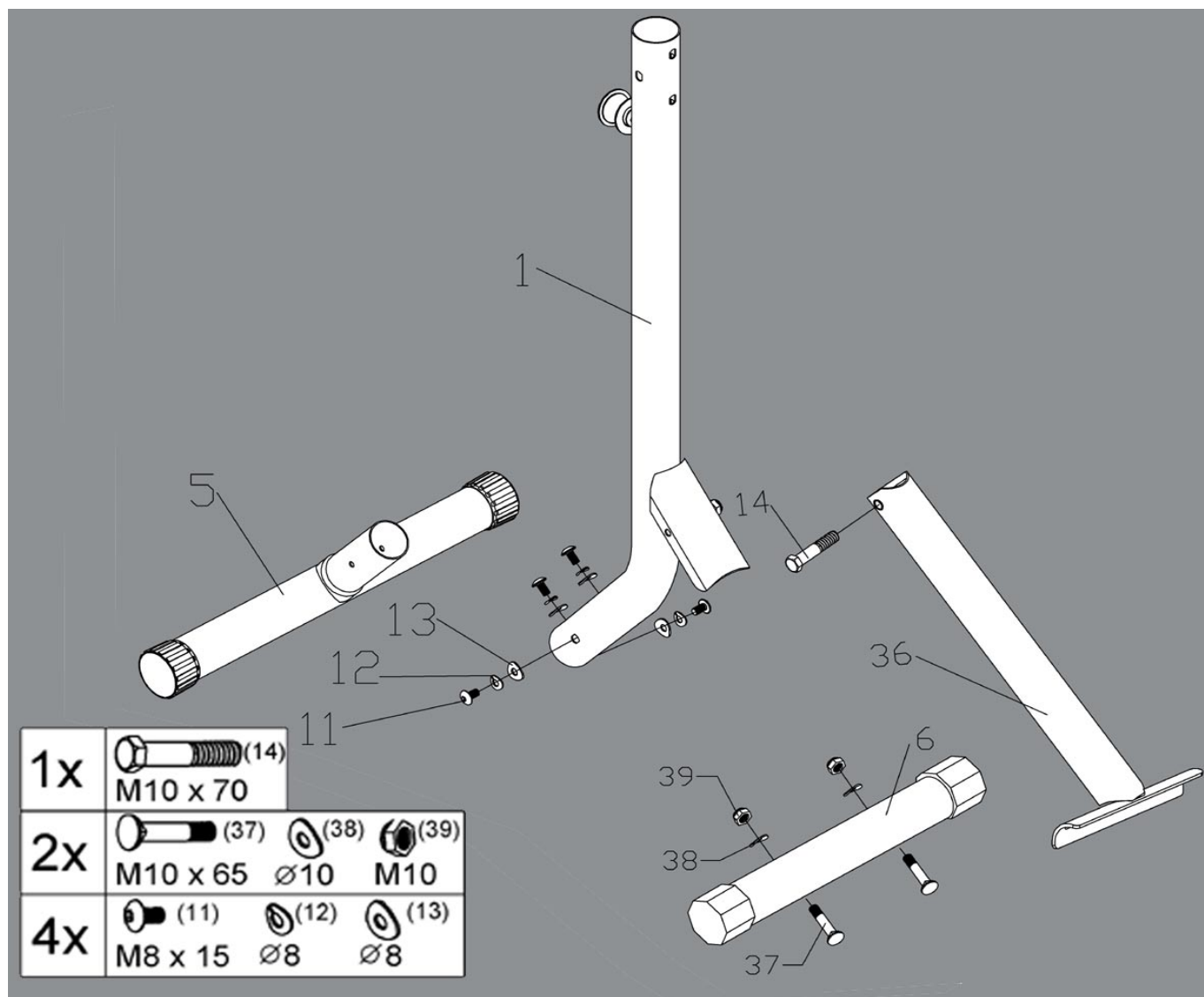
In order to make assembly of the item as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

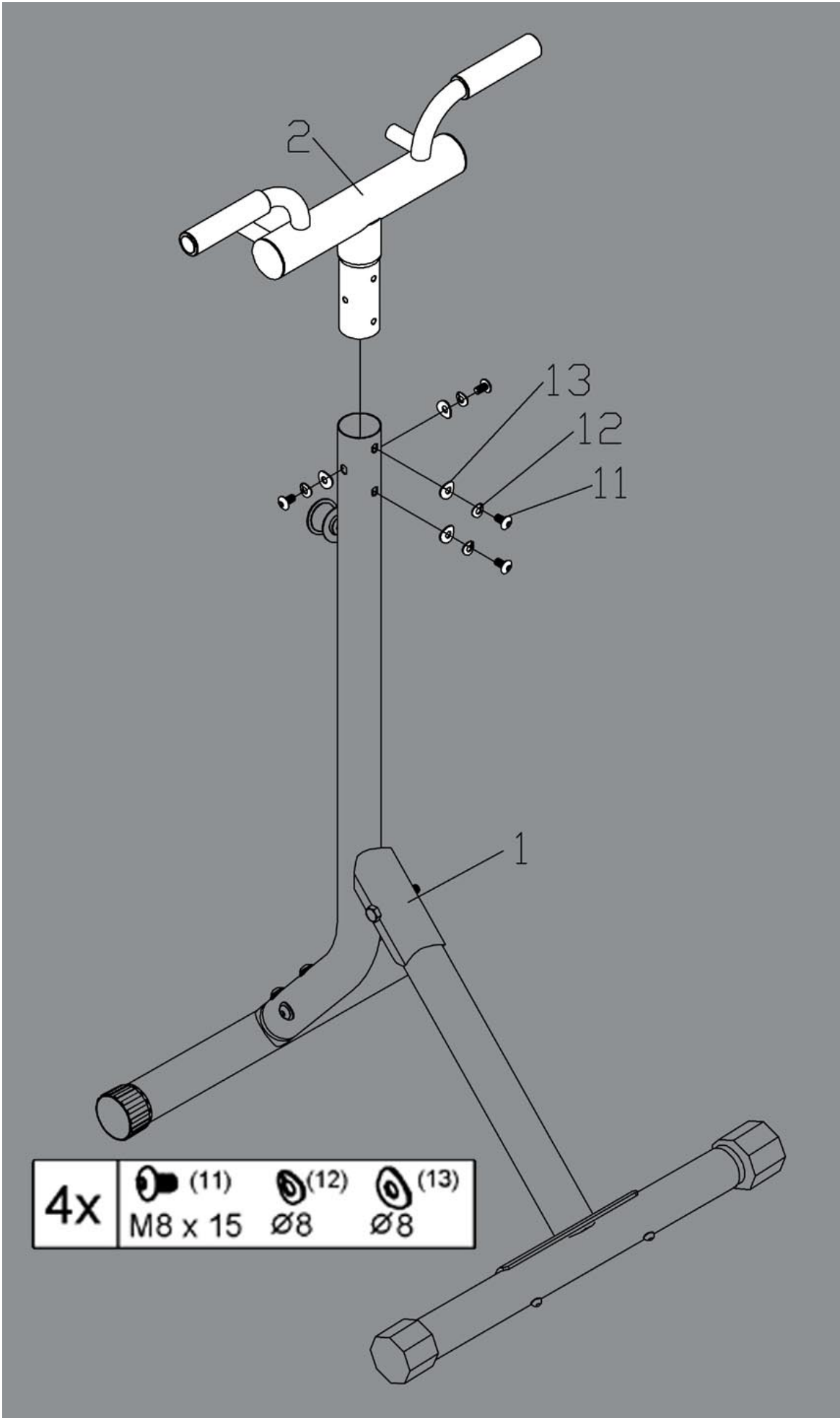
Contents of packaging

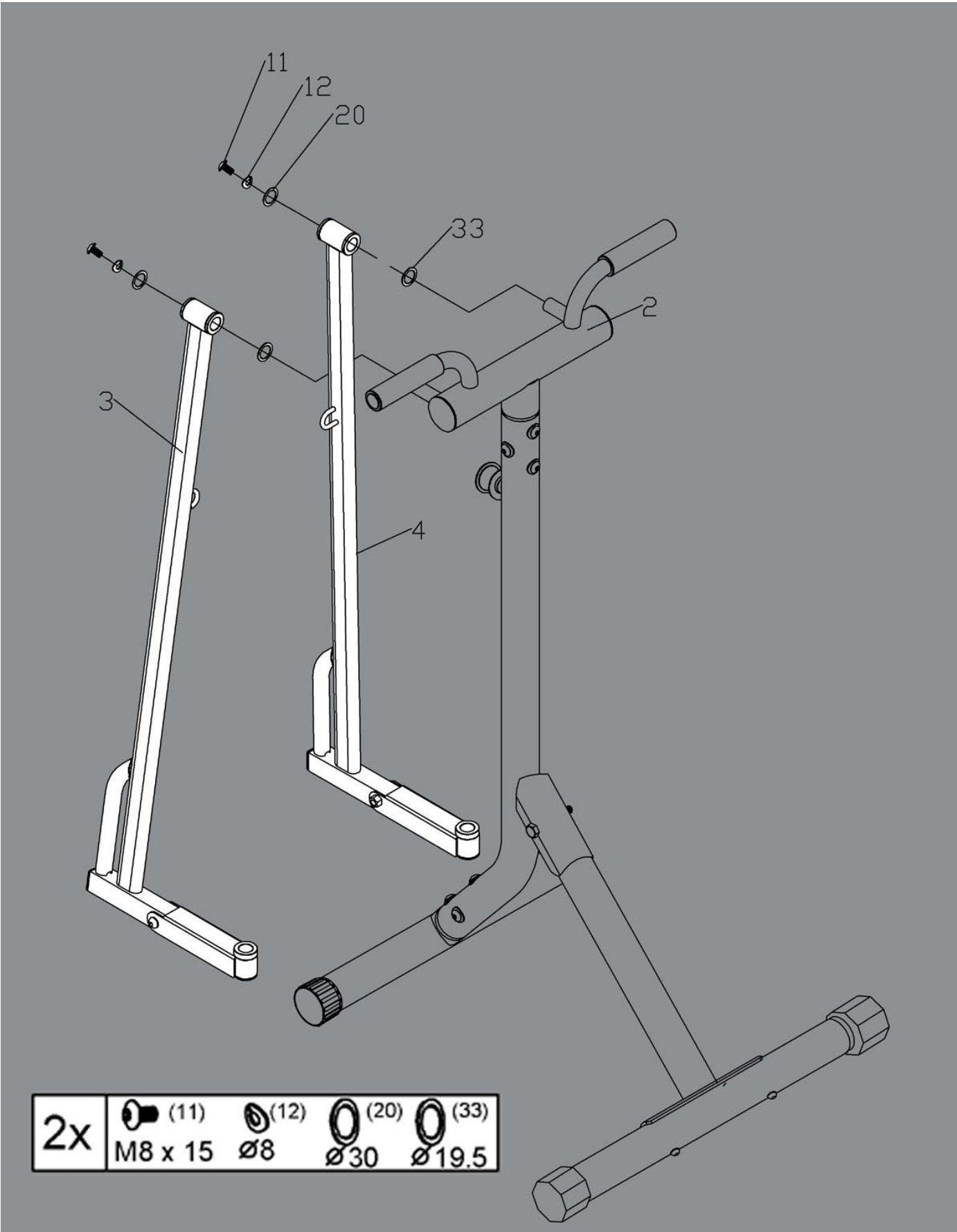
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

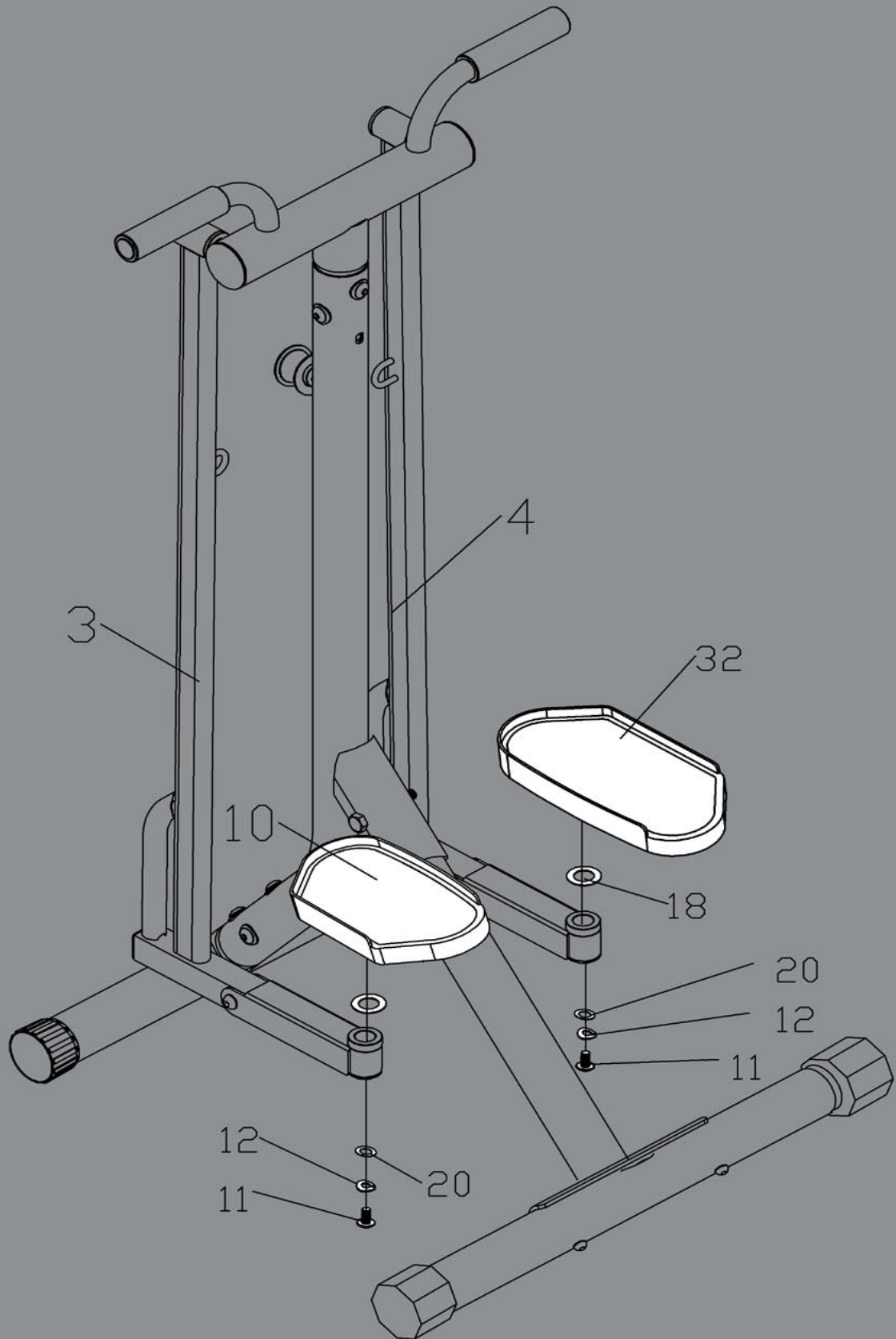
3.1 Assembly steps

Step 1

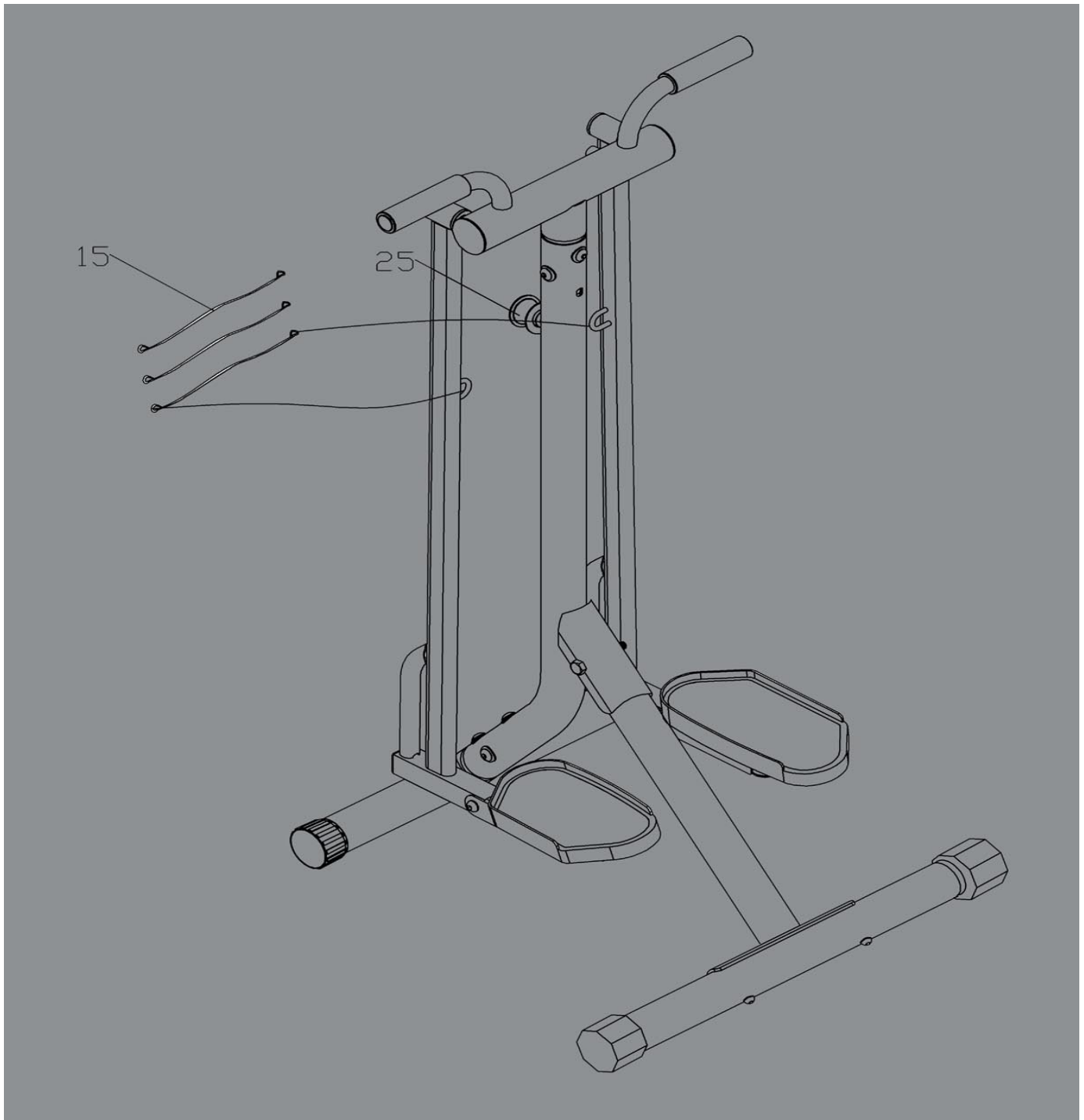








2x	(11)	(12)	(20)	(18)
	M8 x 15	Ø8	Ø30	Ø38



4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents.
- Components (handgrips and pedals) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Training manual

The exercise with your Leg Toner Pro is a perfect workout for tighten the lateral muscles of your femur and butt.

5.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

5.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs. Pay attention to a slow and smooth repetition, stop at the turnaround for 1-3 seconds. To increase the intensity, use more or less elastic bands.

- 1 elastic band = Low intensity, use for beginners
- 2 elastic bands = average intensity, use for person, who do the exercise already
- 3 elastic bands = highest intensity for professionals



5.3 Training duration

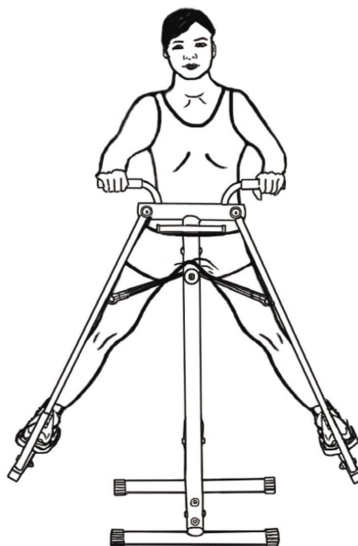
Each exercise should be for 3-5 sets. You should do as many repetitions as possible in each set. After each set, you should make a brake for 30-60 seconds.

5.4 Exercise

5.4.1 Leg abduction

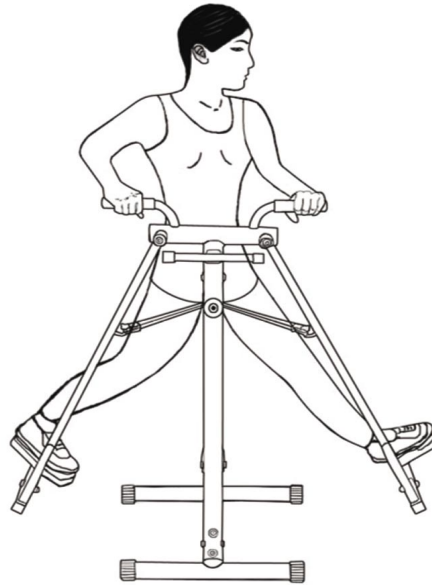
This exercise is especially for the lateral femur muscles and your lateral butt muscles. Please stand on your item as following described:

- Stand behind the Legt Toner Vario Pro.
- Hold the handles.
- Move on the pedals, foot tips shows to the front.
- Start your exercise by moving both legs to the side as high as possible. If you cannot go further, hold this position for 1-3 seconds and move your legs by a controlled speed to the inside. Pay attention, that you won't touch the stopper. Repeat this exercise as often as possible.



5.4.2 Leg movement front and rear side. This exercise is especially for the rear femur muscles and your butt muscles . Please stand on your item as following described:

- Stand behind the Legt Toner Vario Pro.
- Hold the handles.
- Move on the pedals, foot tips shows to the front, twist the pedal, that your feets shows now left or right.
- Start your exercise by moving both legs to the side as high as possible. If you cannot go further, hold this position for 1-3 seconds and move your legs, by a controlled speed, back. Pay attention, that you won't touch the stopper or the frame. Repeat this exercise as often as possible.
- Change the direction of your foot tips.

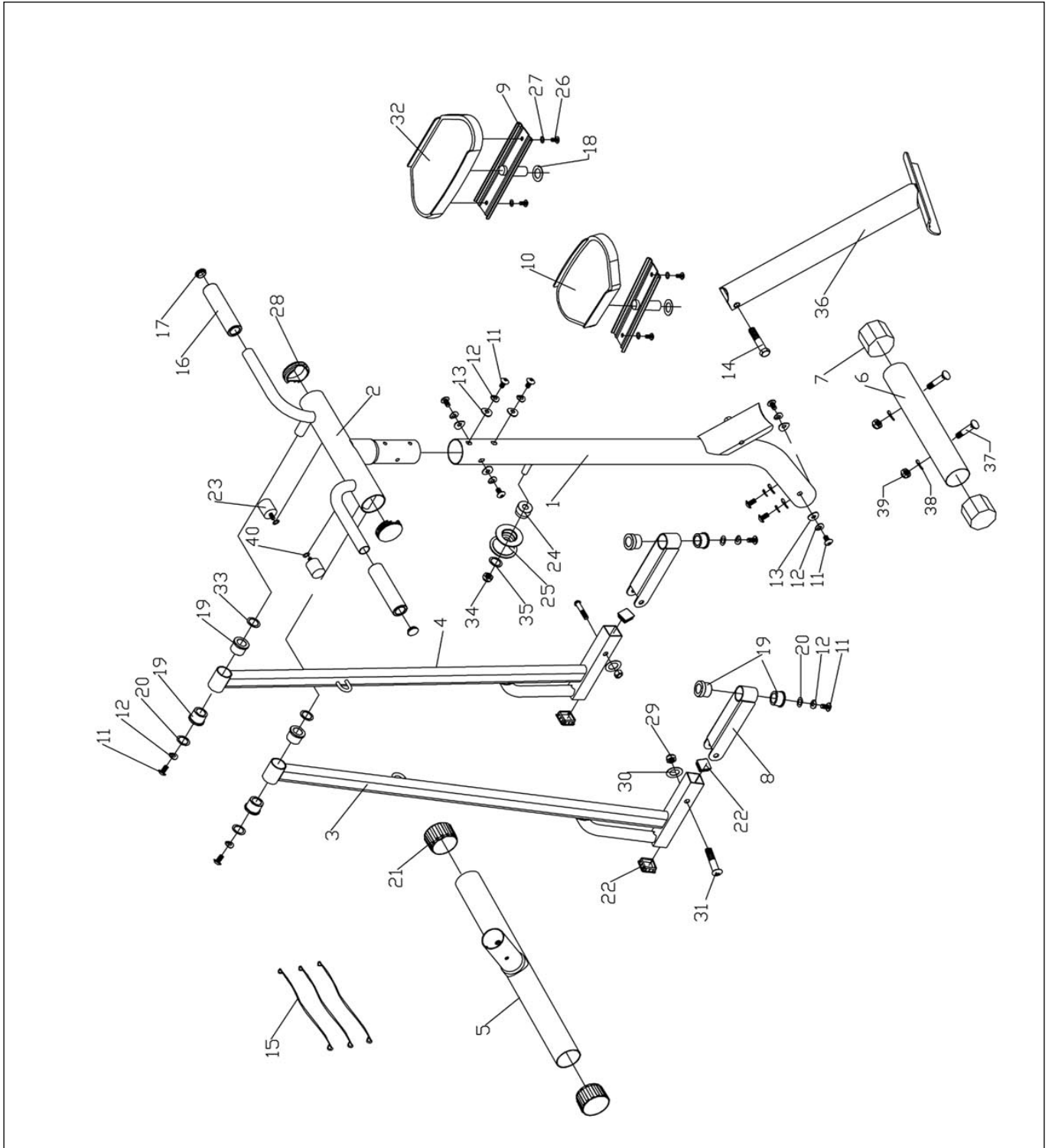


6. Storage the Leg toner

For a space saving storage, you have the possibility to fold it together.



7. Explosionszeichnung / Explosionsdrawing



8. Teileliste / Parts list

4443	-1	Hauptrahmen	Mainframe		1
	-2	Rahmen, oben	Top frame		1
	-3	Arm, links	Left pedal post		1
	-4	Arm, rechts	Right pedal post		1
	-5	Standfuß, vorn	Front stabilizer		1
	-6	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
	-7	Höhenverstellkappe	Height adjustment cap		2
	-8	Pedalaufnahme	Pedal axle		2
	-9	Pedalaufnahmeplatte	Pedal fixing board		2
	-10	Trittplatte, links	Left pedal		1
	-11	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x15	12
	-12	Federring	Spring washer	Ø8	12
	-13	Unterlegscheibe, gebogen	Curver washer	Ø8.5xØ22x1.5	8
	-14	Sechskantschraube	Hex head bolt	M10x70	1
	-15*	Gummiband	Elastic band		3
	-16*	Schaumstoffgriff	Handgrip		2
	-17	Endkappe für Griff	Endcap for grip		2
	-18	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		2
	-19*	Metallbuchse	Metal bushing		8
	-20	Unterlegscheibe	Washer	Ø30xØ8.5x2	4
	-21	Transportrolle	Transportation roller		2
	-22	Kunststoffkappe	Endcap		4
	-23*	Gummidämpfer	Bumper		2
	-24	Abstandshalter für Gummibandrolle	Spacer for elastic band roller		1
	-25	Gummibandrolle	Elastic band roller		1
	-26	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x15	4
	-27	Unterlegscheibe	Washer	Ø6.5xØ13x1.5	4
	-28	Kunststoffkappe für oberen Rahmen	endcap for top frame		2
	-29	Sicherheitsmutter	Nylon nut	M10	2
	-30	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5xØ25x1.5	2
	-31	Innensechskantschraube	Allenbolt	M10x50	2
	-32	Trittplatte, rechts	Pedal, right side		1
	-33	Unterlegscheibe	Washer	Ø19.5xØ31.8x1.5	2
	-34	Sicherheitsmutter	Nylon nut	M10	1
	-35	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5xØ22x1.5	1
	-36	Rahmen, hinten	Rear frame part		1
	-37	Schlossschraube	Carriage bolt	M10x65	2
	-38	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø6.5xØ25.4x2	2
	-39	sicherheitsmutter	Safetynut	M10	1
	-40	Unterlegscheibe	Washer	Ø6.5xØ25.4x2	2

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den [Hammer – Kundenservice](#). Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact [Hammer Customer Service](#). You can request the parts and be charged for them.

9. Garantiebedingungen

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- 3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm
www.hammer.de



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte

**Artikel-Nummer,
Explosionszeichnung und
Teileliste** bereit.

SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0731-97488-62

Tel.: 0731-97488-68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Donnerstag

von **10.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

von **13.30 Uhr** bis **16.00 Uhr**

Freitag

von **09.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de

✂

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21

PER FAX an 0731-97488-64

89231 Neu-Ulm

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des Hammer Leg Toners VARIO PRO
PO- Nr.:

Art.-Nr.:4443

Kaufdatum: Gekauft bei Firma:

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile:

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Absender:

(Name, Vorname) :

(Strasse) :

(PLZ, Wohnort) :

(Telefon, Fax) :

(E-Mail-Adresse) :