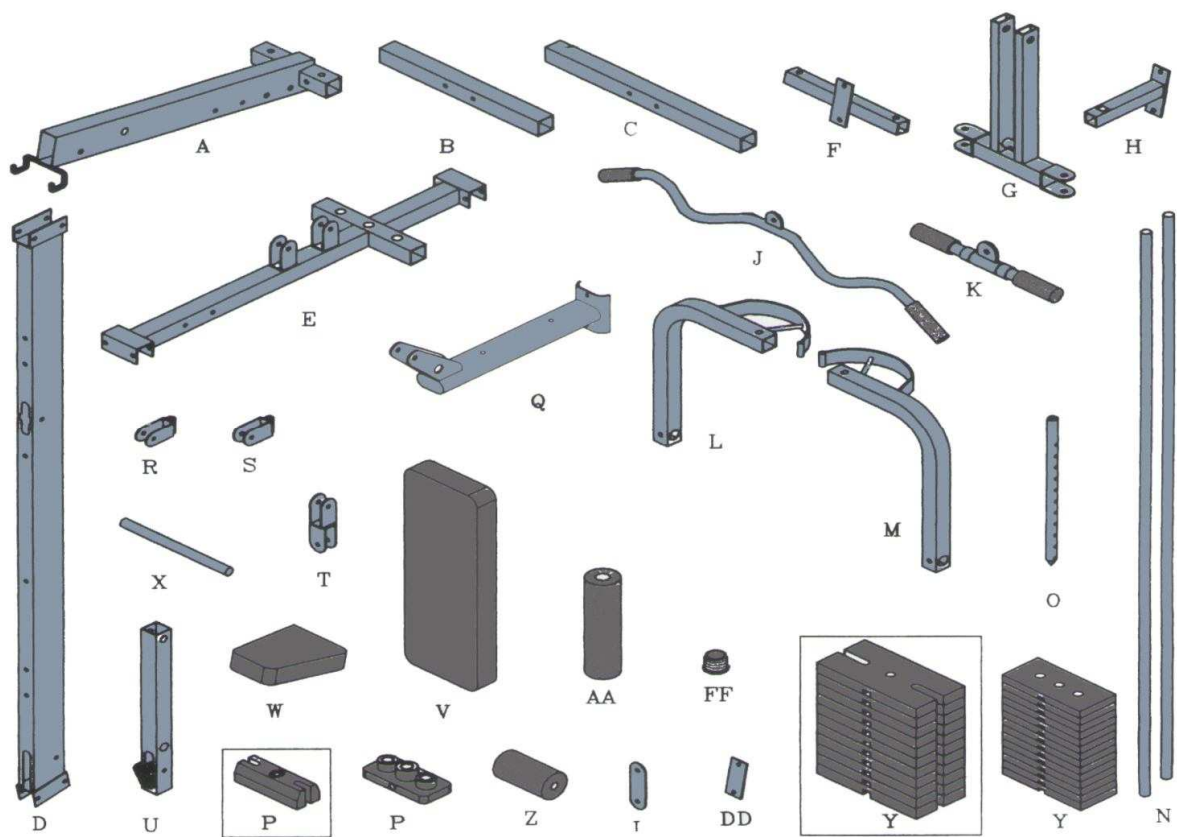


## راهنمای مونتاژ بدنسازی خانگی 1200D



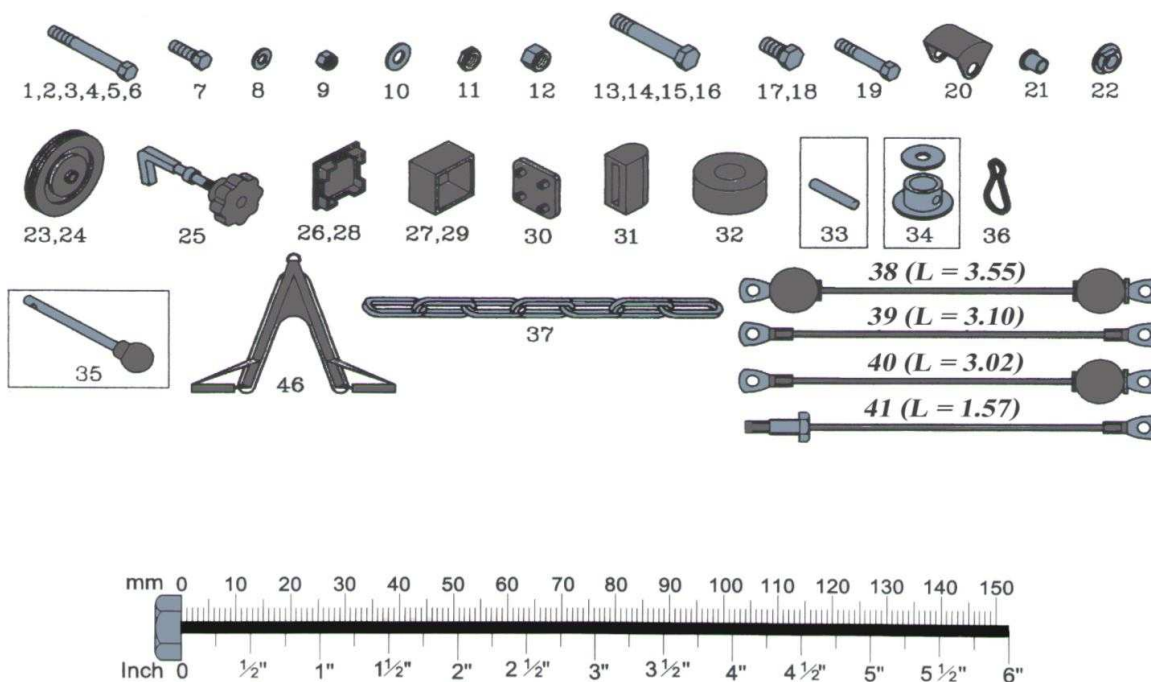
[www.rainsport.ir](http://www.rainsport.ir)



فهرست قطعات بدنسازی خانگی ۱۲۰۰

کد قطعه	نام قطعات	تعداد
A	سکوی نگهدارنده لت بار	1
B	اسکلت پایه جلو	1
C	اسکلت پایه عقب	1
D	اسکلت تکیه گاه	1
E	اسکلت اصلی پایه	1
F	اسکلت پایه نگهدارنده قرقره	1
G	سکوی نگهدارنده بازوی حرکت پروانه	1
H	اسکلت مقاوم کننده بازوی حرکت پروانه	1
I	پایه نگهدارنده قرقره	2
J	لت بار بزرگ	1
K	لت بار کوچک	1
L	بازوی چپ حرکت پروانه	1
M	بازوی راست حرکت پروانه	1
N	میله راهنمای وزنه	2
O	میله انتخاب وزنه	1
P	صفحه وزنه بالا	1

کد قطعه	نام قطعات	تعداد
Q	اسکلت زیر صندلی	1
R	پایه نگهدارنده قرقره چپ	1
S	پایه نگهدارنده قرقره راست	1
T	پایه دو طرفه نگهدارنده قرقره	1
U	اسکلت حرکت کشش پا	1
V	تسک تکیه گاه	1
W	تسک نشیمنگاه	1
X	میله های جای پا	2
Y	صفحه وزنه پلاستیکی	9×11×14
Z	فوم سکوی پا	4
AA	فوم بازوی حرکت پروانه	2
DD	صفحه فلزی تقویت کننده اسکلت	1
FF	درب پوش پلاستیکی دسته	2
BB	دسته ثابت بازوی حرکت پروانه	2

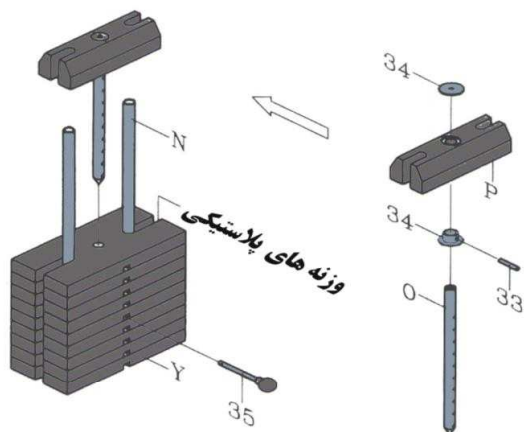


مجموعه قطعات

کد قطعه	نام قطعات	تعداد
1	پیچ شش ضلعی 3/8"-16UNCX5"	4
2	پیچ شش ضلعی 3/8"-16UNCX4-1/2"	2
3	پیچ شش ضلعی 3/8"-16UNCX2-3/4"	8
4	پیچ شش ضلعی 3/8"-16UNCX2-1/2"	6
5	پیچ شش ضلعی 3/8"-16UNCX2"	8
6	پیچ شش ضلعی 3/8"-16UNCX1-1/2"	2
7	پیچ شش ضلعی 3/8"-16UNCX1"	2
8	واشر 3/8"	54
9	مهره 3/8"-16UNC	30
10	واشر 1/2"	14
11	مهره 1/2"-13UNC	4
12	مهره 1/2"-13UNC	2
13	پیچ شش ضلعی 1/2"-13UNCX4-3/4"	1
14	پیچ شش ضلعی 1/2"-13UNCX4-1/2"	2
15	پیچ شش ضلعی 1/2"-13UNCX3"	1
16	پیچ شش ضلعی 1/2"-13UNCX2-1/2"	2
17	پیچ شش ضلعی 1/2"-13UNCX1"(4)	2
18	پیچ شش ضلعی 1/2"-13UNCX1"	2
19	پیچ شش ضلعی 3/8"-16UNCX2-1/4"	2
20	درب پوش اسکلت کشش پا	1

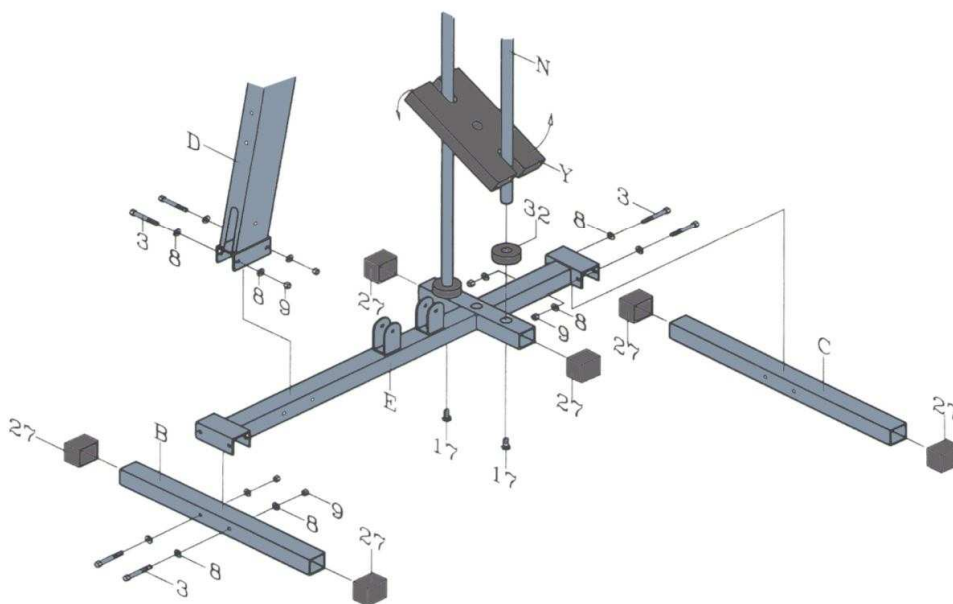
کد قطعه	نام قطعات	تعداد
21	بوش فاصله گذار قرقره &18X&12.7	12
22	بوش فلزی بزرگ &29X&12.8	8
23	قرقره بزرگ &100X&9.6X30t	8
24	قرقره بزرگ &100X&9.6X24t	6
25	مهره پروانه ای / اهرم سکوی نگهدارنده بازوی حرکت پروانه	1
26	درب پوش بازوی حرکت پروانه 38mm	6
27	درب پوش اسکلت پایه جلو 50mm	6
28	درب پوش اسکلت حرکت کشش پا 50mm	4
29	درب پوش اسکلت مقاوم کننده بازوی حرکتی 38mm	1
30	ضربه گیر اسکلت کشش پا	1
31	ضربه گیر بازوی حرکت پروانه	2
32	لاستیک ضربه گیر زیر وزنه	2
36	قلاب فلزی	6
37	زنجر تنظیم	2
38	کابل کشش بزرگ L = 3.55	1
39	کابل کشش متوسط L = 3.10	1
40	کابل کشش کوچک L = 3.02	1
41	کابل کشش کوچک - عقب L = 1.57	1
46	دستگیره پارچه ای	1

## آموزش مونتاژ



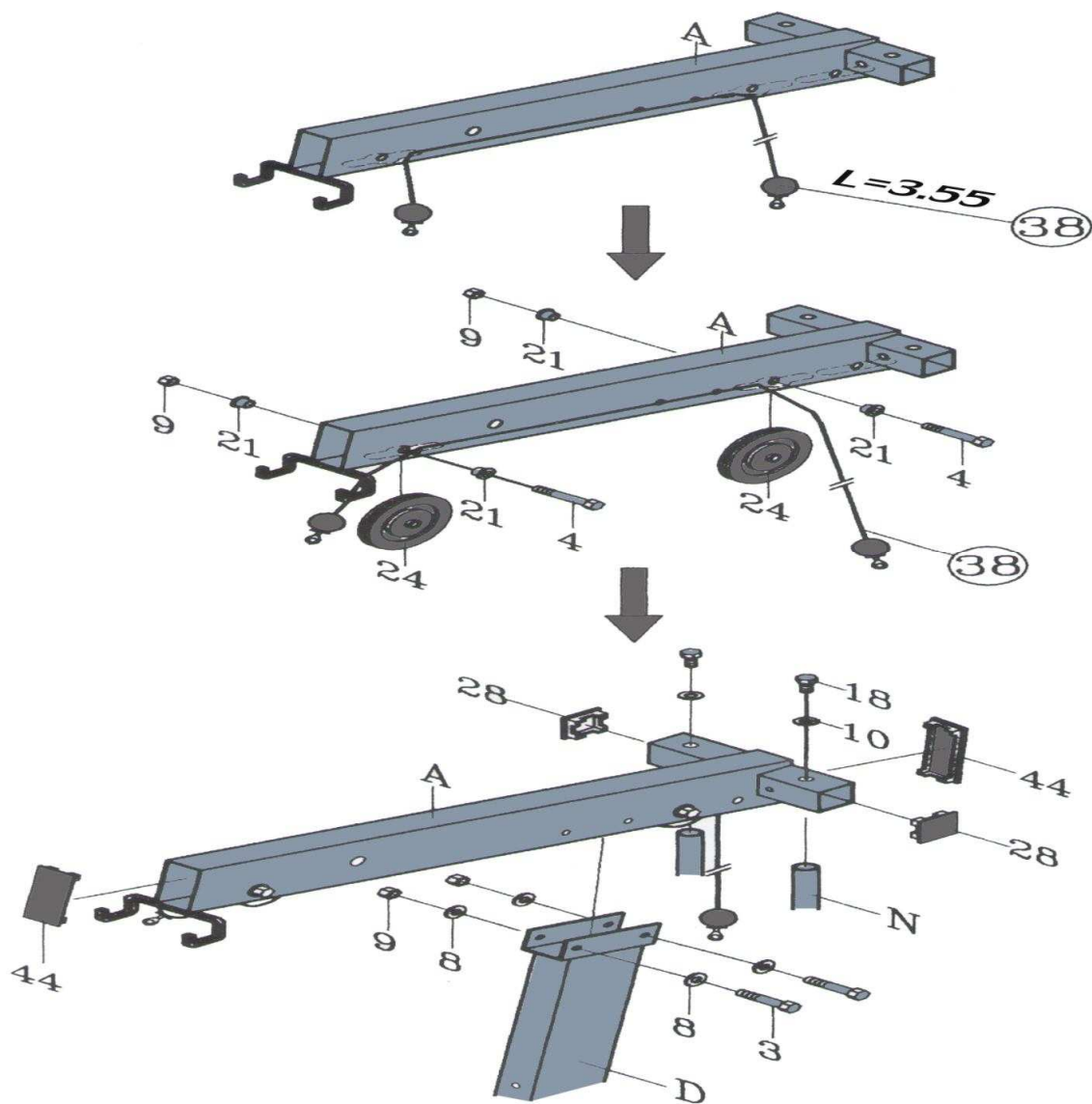
### صفحات وزنه پلاستیکی

تعداد صفحات وزنه : ۹ عدد + صفحه وزنه بالا



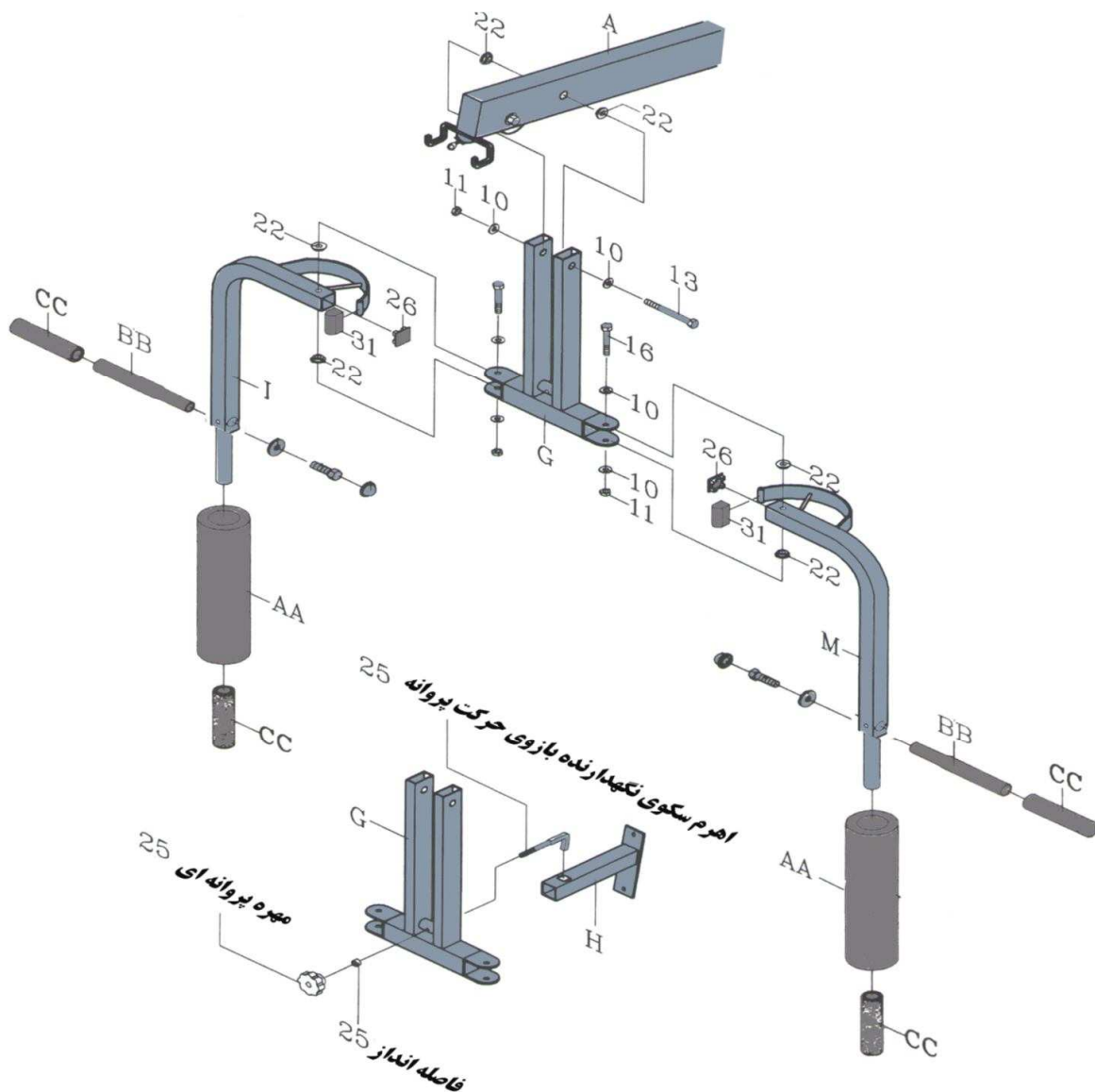
۱. اسکلت پایه جلو (B) و اسکلت پایه عقب (C) به اسکلت اصلی پایه متصل کنید (E) اضافه کردن اسکلت تکیه گاه (D) به اسکلت اصلی پایه (E).
۲. درب پوش اسکلت پایه (عقب، جلو)، اسکلت اصلی پایه (۲۷) در زمان مونتاژ به انتهای هر اسکلت.
۳. میله های راهنمای وزنه (N) از طریق ضربه گیر زیر وزنه (۳۲) را در اسکلت نشان داده شده در تصویر. هر کدام از صفحات وزنه پلاستیکی (Y) بر روی میله راهنمای وزنه و چسباندن بر چسب وزنه به صفحات وزنه پلاستیکی.
- (نکته : شماره های برای انتخاب بین روی صفحه وزنه پلاستیکی رو به پایین تعبیه شده است)
۴. میله انتخاب وزنه (O) به صفحه وزنه بالا (P) سپس بر روی آن . میله های راهنمای وزنه (N) و به صفحه وزنه .

## آموزش مونتاژ



۱. کابل کشش بزرگ (۳۸) به بالای سکوی نگهدارنده لت بار (A) .
۲. اضافه کردن قرقره بزرگ (۲۴) به بالای سکوی نگهدارنده لت بار (A) .
۳. اضافه کردن سکوی نگهدارنده لت بار (A) به اسکلت تکیه گاه (D) و قرار دادن میله های راهنمای وزنه (A) داخل سوراخ های سکوی نگهدارنده لت بار . (در این مرحله نباید محکم شوند) .
۴. درب پوش نگهدارنده اسکلت لت بار (۴۴) به انتهای بالای سکوی نگهدارنده لت بار (A) .

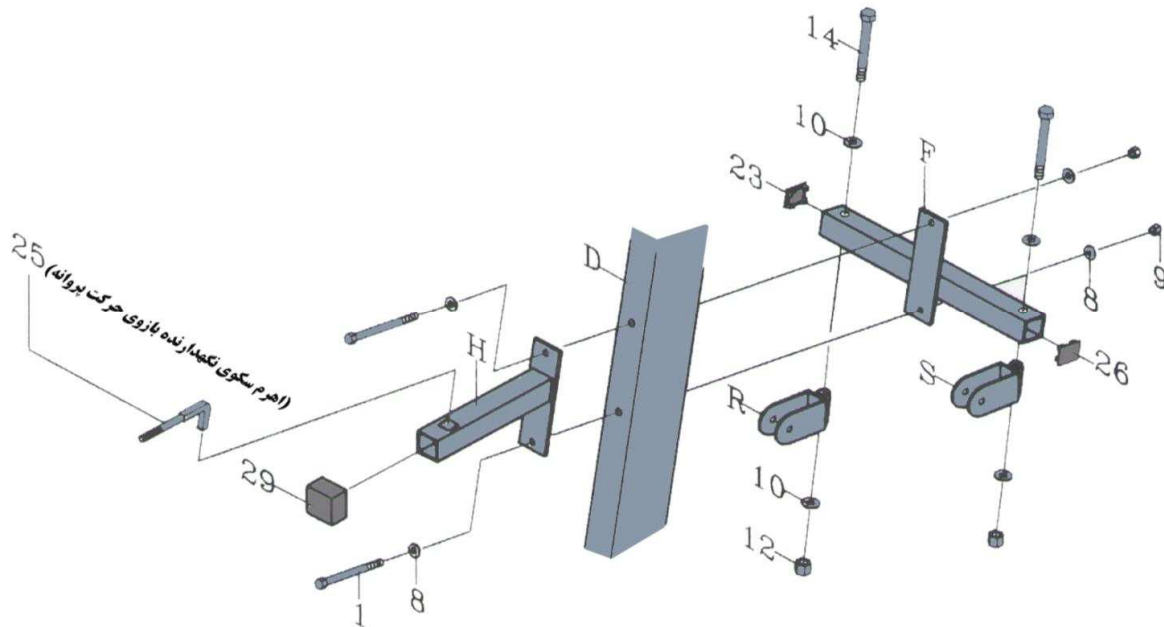
## آموزش مونتاژ



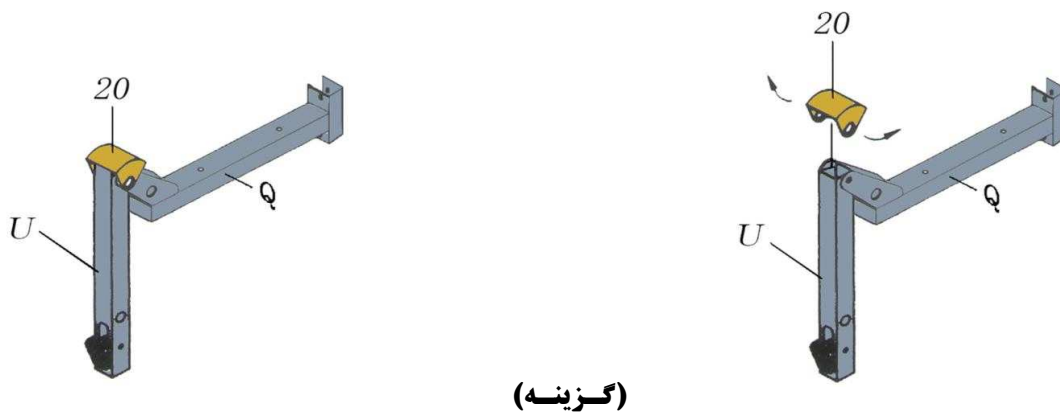
۱. ضربه گیر بازوی حرکت پروانه را محکم کنید (۳۱) به هر دوی بازوی حرکت پروانه چپ و راست (L,M).
۲. استفاده بوش فلزی بزرگ (۲۲) و پیچ شش ضلعی (۱۳) و مهره/واشر (۱۱و۱۰) اضافه کردن سکوی نگهدارنده بازوی حرکت پروانه (G) به سکوی نگهدارنده بازوی حرکت پروانه (A).
۳. محکم کردن هر دوی بازوی حرکت پروانه چپ و راست (L,M) به سکوی نگهدارنده بازوی حرکت پروانه (G) استفاده بوش فلزی بزرگ (۲۲) و پیچ شش ضلعی، مهره و واشر (۱۶،۱۱،۱۰) (نکته: ۲ عدد بوش، ۲ عدد واشر، ۱ عدد مهره در هر بازو) فوم بازوی حرکت پروانه (AA) بر روی بازوی حرکت پروانه چپ و راست (L,M).
۴. اضافه کردن دسته ثابت بازوی حرکت پروانه (BB) استفاده پیچ شش ضلعی (۱۹)، مهره (۹) و واشر (۸) به بازوی حرکت پروانه چپ و راست (L,M).



## آموزش مونتاژ



۱. اضافه کردن اسکلت مقاوم کننده بازوی حرکت پروانه (H) به اسکلت پایه نگهدارنده قرقره (F) به پشت از اسکلت از اسکلت تکیه گاه (D) استفاده از پیچ (۱) ، واشر (۸) و مهره (۹) .
۲. اضافه کردن پایه نگهدارنده قرقره راست (R) و پایه نگهدارنده قرقره چپ (S) به اسکلت پایه نگهدارنده قرقره (F) استفاده از پیچ (۱۴) ، واشر (۱۰) و مهره (۱۲) .
۳. اضافه کردن درب پوش اسکلت مقاوم کننده بازوی حرکت پروانه (۱۲) به انتهای اسکلت مقاوم کننده بازوی حرکت پروانه (H) .

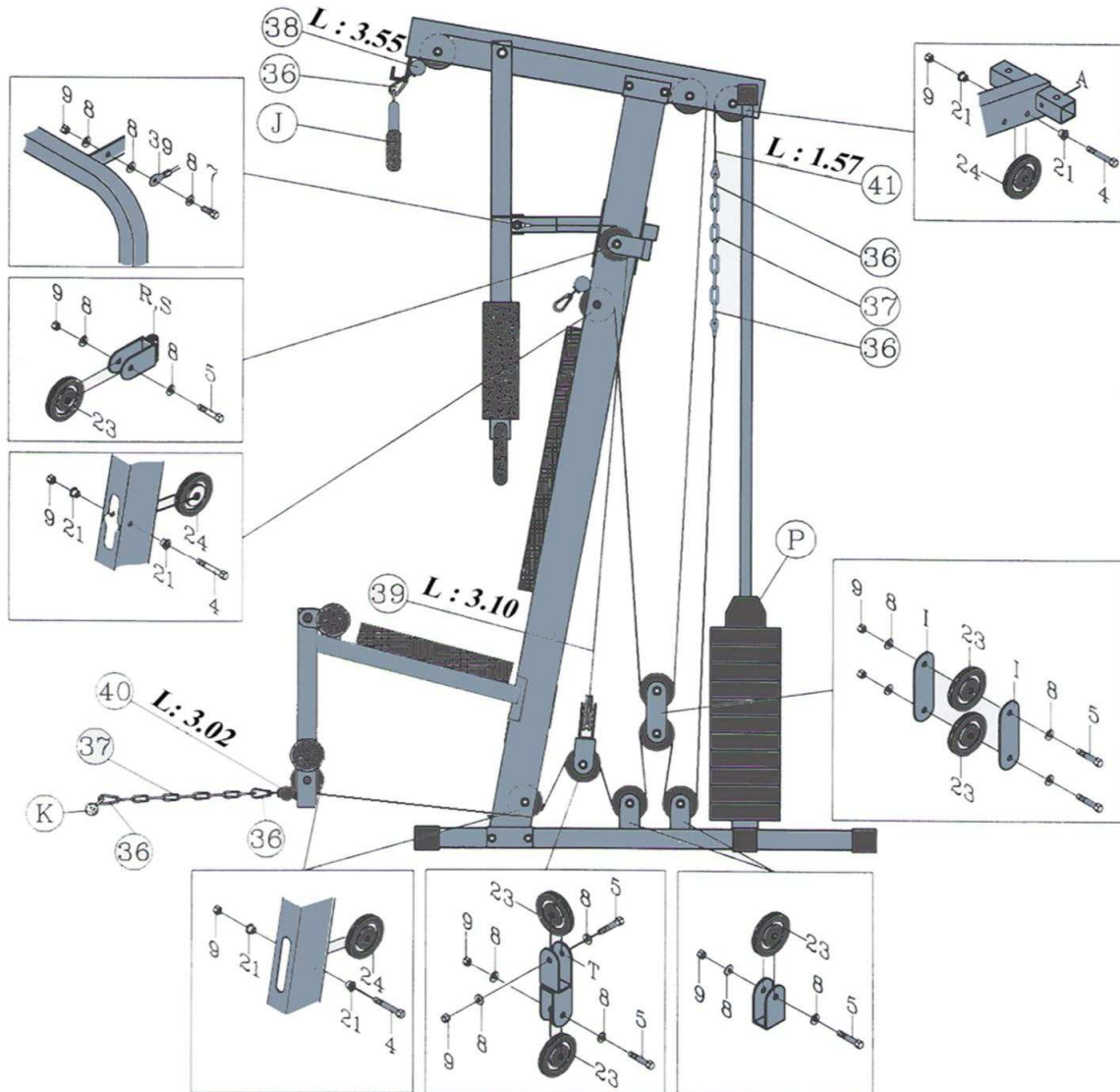


### دستورالعمل برای اتصال دادن درب پوش اسکلت کشش پا

۱. کشیدن درب پوش اسکلت کشش پا (۲۰)
۲. قرار دادن درب پوش اسکلت کشش پا به سمت دو طرف



## آموزش مونتاژ



۱. کلیه کابل های دستگاه بدنسازی چهار رشته هستند ، مونتاژ و نصب چرخ قرقه های نمایش داده شده مانند نمای انفجاری .

( نکته : در همان هنگام نصب کابل فولادی ابتدا قرقه را باز و سپس قرقه را ببندید )

۲. موقعیت کابل : (۴۰) از اسکت حرکت کشش پا به زنجیر تنظیم (۳۷) کابل کشش متوسط (۳۹) از بازوی چپ

حرکت پروانه (L) ، به بازوی راست حرکت پروانه (M) . (۴۱) به صفحه وزنه بالا (P) .

۳. زنجیر تنظیم (۳۷) و دو قلاب فلزی (۳۶) استفاده میشود برای تنظیم کابل .

۴. محکم کردن همه پیچ و مهره ها .

**اخطار!**



قبل از انجام هر برنامه ورزش نیاز به فعالیت های بدنی عمده ای است ، مشاوره با یک پزشک حاذق اکیداً توصیه میشود علاوه بر این هر کسی که دارای یک نقص فیزیکی ، از بیماری طولانی مدت رنج میبرد ، یا که از عوامل افزایش خطر مانند چاقی ، فشار خون بالا ، مشکلات قلبی گردش خون ، و غیره ..، باید با یک پزشک حاذق قبل از انجام هر تمرین یا ادامه در گیر شدن در یک برنامه ورزشی مشورت کنید .

لطفاً قبل از شروع به مونتاز به دقت دستورالعمل را مطالعه کنید .

لازم است تمام قطعات به صورت ایمن محکم شوند .

در نتیجه عدم انجام این کار خرابی های مکانیکی و صدمات شخصی بسیاری دارد .

برای مونتاز مناسب دستگاه بدنسازی خانگی دو نفر را توصیه می کنیم .