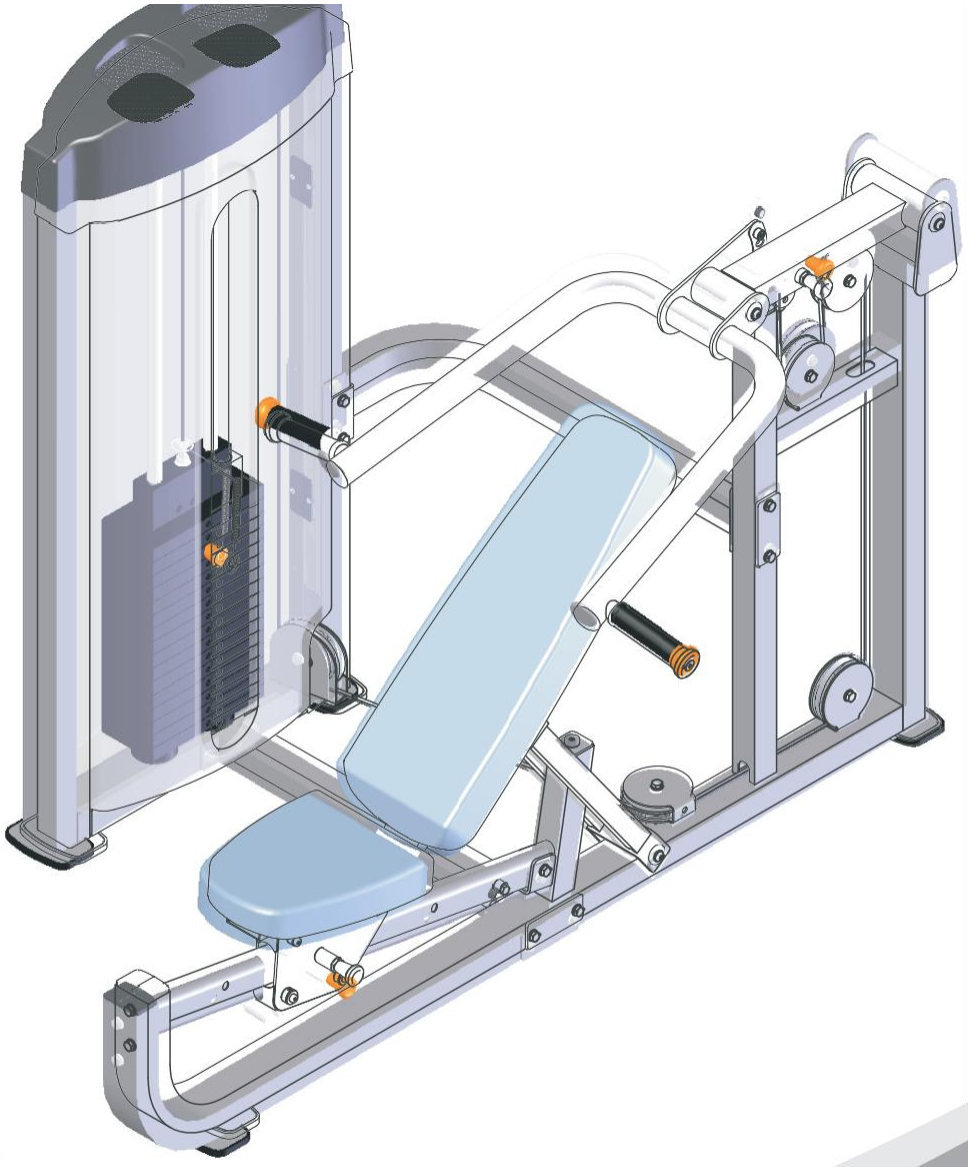
AeroFit

IF8121

МНОГОПОЗИЦИОННЫЙ ЖИМ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Внимание! Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством

ВНИМАНИЕ!
Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством.

Содержание

Инструкция по технике безопасности ---------- 3

Общие рекомендации по сборке ---------- 4

Список деталей ---------- 5

Сборочный чертеж ---------- 8

Тип крепежа ---------- 9

Инструкция по сборке ---------- 10

Этапы сборки ---------- 11

Техника выполнения упражнения ---------- 21

График технического обслуживания ---------- 22

Общая информация о техническом обслуживании ---------- 23

Общие рекомендации ---------- 24

Техническая информация ---------- 24

Инструкция по технике безопасности

Перед началом тренировки, необходимо пройти физическое обследование у врача. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью. Во избежание травм или любого увечья, внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности, прежде чем приступить к занятиям.

1. Ознакомьтесь внимательно с пунктами, описанными в инструкции и соблюдайте их в процессе эксплуатации.
2. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
3. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, оставляя вокруг не менее 50-ти см свободного пространства для обеспечения полного доступа. Тренажер предназначен для занятий в закрытых помещениях, не используйте тренажер на открытом воздухе.
4. Не подпускайте детей, а также лиц с ограниченными способностями, к тренажеру. Подростки должны тренироваться под присмотром тренера.
5. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью. Если во время тренировки Вы почувствовали неприятные ощущения или боль, прекратите тренировку и обратитесь к доктору.
6. Никогда не используйте неправильно собранное или поврежденное оборудование. Не засоряйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия в тренажере.
7. Всегда проверяйте оборудование и стальные тросы перед эксплуатацией. Убедитесь, что все крепежи и стальные тросы безопасны находятся в пригодном состоянии.
8. Потертые или изношенные стальные тросы при разрыве могут быть причиной травм и увечий. Необходимо проверять состояние стальных тросов на наличие признаков износа.
9. Не пытайтесь поднять вес больше ваших физических возможностей.
10. Будьте внимательны при посадке и выходе из тренажера.
11. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

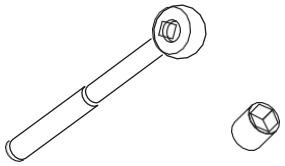
Общие рекомендации по сборке

Меры предосторожности во время сборки

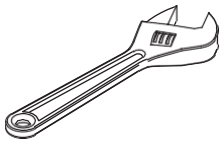
Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

Сборка и эксплуатация оборудования должны производиться на твердой ровной поверхности. Во время сборки держите детали тренажера подальше от стен и мебели. Во избежание преждевременного износа деталей и предотвращения поломки тренажера, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание. До начала сборки ознакомьтесь внимательно с данной инструкцией. Внимательно сверьте список деталей с фактическими деталями, находящимися в заводской упаковке. При заказе запасных частей используйте номер детали и описание из инструкции. Для заказа запчастей необходимо обратиться к официальному представителю. После сборки проверьте правильно ли работают все части тренажера. При возникновении неполадок, сначала проверьте правильность сборки согласно инструкции, при условии, если сборка была самостоятельной. Если проблему не удалось решить, обратитесь к официальному представителю. При обращении в сервисную службу необходимо назвать серийный номер тренажера. Проверьте все детали прежде чем начать сборку.

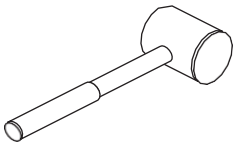
Инструменты для сборки



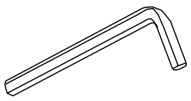
Ключ-трещотка с головкой



Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей

Список деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

№	НОМЕР ДЕТАЛИ.	ОПИСАНИЕ	К-ВО
1	IF81210100	Weight Stack Frame	1
2	IF81210200	Main Frame	1
3	IF81210300	Leverage Arm Support	1
4	IF81210400	Leverage Arm	1
5	IF81210500	Guide Frame	1
6	IF81210600	Seat Pad Frame	1
7	IF81210700	Back Pad Frame	1
8	IF81210800	Back Pad Support	1
9	IF81210900	Lower Crossbeam	1
10	IF81211000	Upper Crossbeam	1
11	IF81211100	Seat Pad	1
12	IF81211200	Back Pad	1
13	IF81222700	Pop Pin I	1
14	IF81211400	Pop Pin II	1
15	IF81211500	Front Shroud	1
16	IF81211600	Rear Shroud	1
17	IF81162200	Top Shroud	1
18	IF81211700	Shaft	3
19	IF81211800	Cable	1
20	IF81211900	Shaft I	1
21	SG500110400	4.5" Pulley	7
22	IF81161400	Guide Rod φ25*2.5*1229	2
23	IF81223900	Mount Sleeve φ40*25	2
24	PTSHILO12800	Weight Rubber Bumperφ76.2*φ26.9*38.1	2
25	IF81162000	Foot Cover	4
26	B5010300	Adjustable Screw	1
27	FS543400	wheel	4
28	IF81212000	End Cap	8
29	IF81212100	Adjustable Plate	1
30	IT90313400	Grip φ36*φ28*150	2
31	M01402000	Bushingφ25*φ12.2*13	2
32	M02502000	Bushingφ38*φ25.4*18	6
33	GB2766005-2Z	Bearing 6005-2Z	2
34	IN-S10111200	Spacer φ17*10.5	2
35	IF81212500	Bolt φ9.4*86	4
36	IF81212600	Adjustable Spacer 1	4
37	FS547700	Adjustable Spacer 2	4
38	IF81212700	Nut	2
39	FS544600	Plastic Spacer	2
40	KFFID2800	Plug □50.8*76.2	1

Список деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

№	НОМЕР ДЕТАЛИ.	ОПИСАНИЕ	К-ВО
41	KFCR1800	Plug □25.4*76.2	2
42	BNH0004	Plug φ50.8	2
43	ROC-IT1012400	Cushion	1
44	IF81162100	Shroud Clip	4
45	IF81212300	Plastic Knob - Cap	2
46	IF81212400	Plastic Knob - Base	2
47	IF81162700	Plastic Plate	2
48	IF81163500	Selector Pin W/Coil	1
49	PL90165400	Top Plate	1
50	H2-A070	Spacer φ10*φ14*20	1
51	CNLM10*30*30DS2NL	Flat Head Cap Screw M10*30	2
52	GB5780M10*50DS20	Hex Head Bolts M10*50	8
53	GB5780M10*105DS20	Hex Head Bolts M10*105	6
54	GB5780M10*80DS20	Hex Head Bolts M10*80	2
55	GB5780M10*75DS20	Hex Head Bolts M10*75	1
56	GB5780M10*65DS20NL	Hex Head Bolts M10*65	2
57	GB5780M10*60DS20	Hex Head Bolts M10*60	1
58	GB5780M10*45DS20	Hex Head Bolts M10*45	1
59	GB5780M10*30DS20	Hex Head Bolts M10*30	6
60	GB5780M12*125DS20	Hex Head Bolts M10*125	1
61	PNLM6*15DS2	Button Head Cap Screw M6*15	2
62	GB819M5*15DS2	Flat Philips Screw M5*15	8
63	GB70M8*20DS2	Socket Head Cap Screw M8*20	2
64	GB77M8*8DS18	Socket Set Screw M8*8	4
65	GB77M6*6DS18NL	Socket Set Screw M6*6	4
66	DQ10DS2A	Flat Washer φ11*φ23*2	43
67	GB958DS2	Flat Washer φ9*φ16*1.6	2
69	GB9512DS2	Flat Washer φ13*φ24*2.5	2
70	DQ6DS2A	Flat Washer φ6.6*φ15*6	2
71	NM10DS2	Nylon lock Nut M10	18
72	NM8DS2	Nylon lock Nut M8	6
73	NM12DS2	Nylon lock Nut M12	1
74	NBS6DHS	Hex Key s=6	1
75	NBS5DHS	Hex Key s=5	1
76	NBS4DHS	Hex Key s=4	1
77	NBS3DHS	Hex Key s=3	1
78	LW200BS	Wrench	1
79	YHY	Lube	1
83	CNLM10*25*25DS2NL	Flat Head Cap Screw M10*25	8
84	GB41M10DS2	Hex Nut M10	1

Список деталей – ВЕСОВЫЕ СТЕКИ

! Данный тренажер может быть укомплектован следующими весовыми стеками: **170ф./200ф./250ф**.:

ВЕСОВОЙ СТЕК 170Ф

No.	Артикул.	Описание	К-во
80	PLWS1000	Весовые плиты 10ф.	16

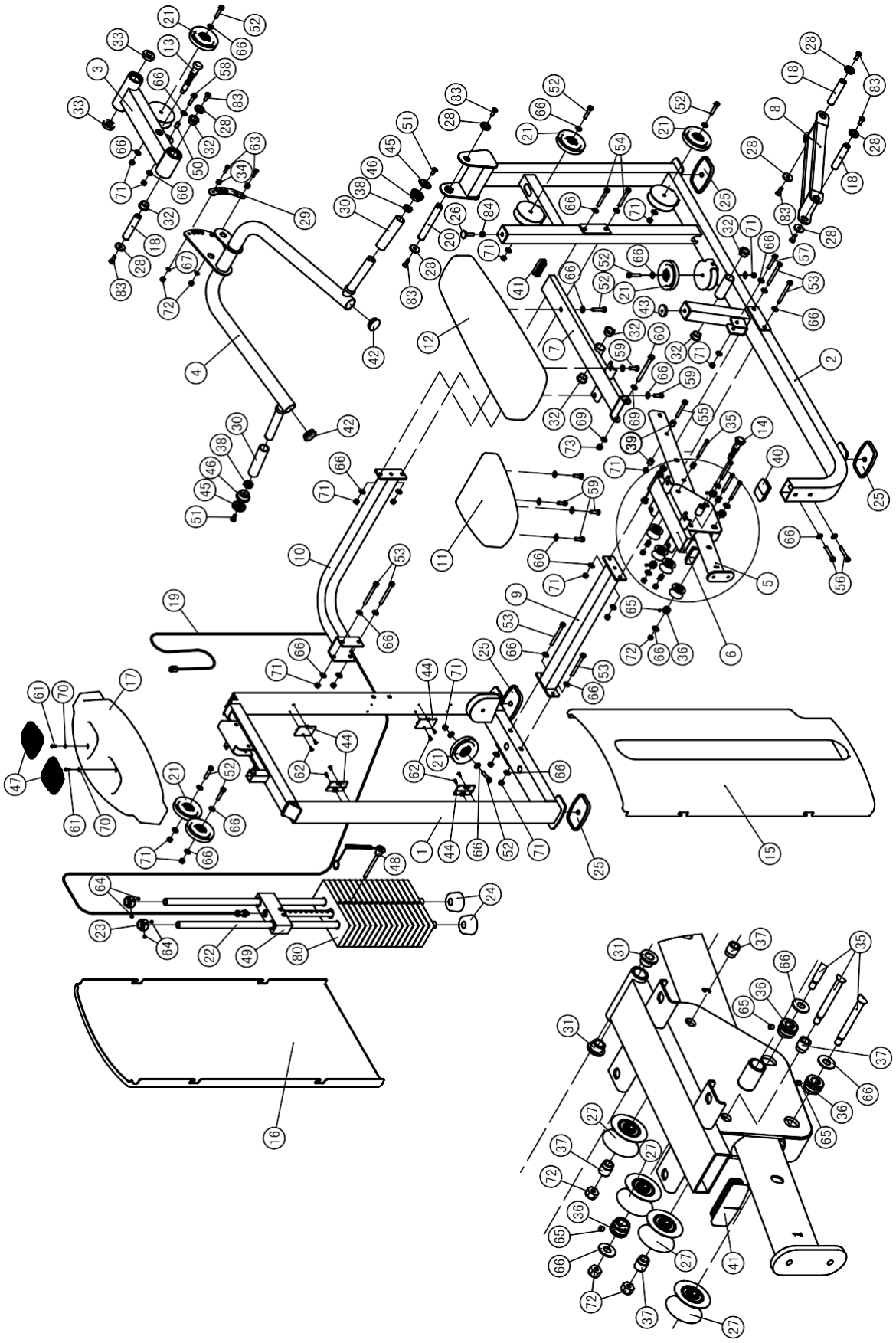
ВЕСОВОЙ СТЕК 200Ф

No.	Артикул.	Описание	К-во
80	PLWS1000	Весовые плиты 10LBS	10
85	IF8WS1500	Весовые плиты 15LBS	6

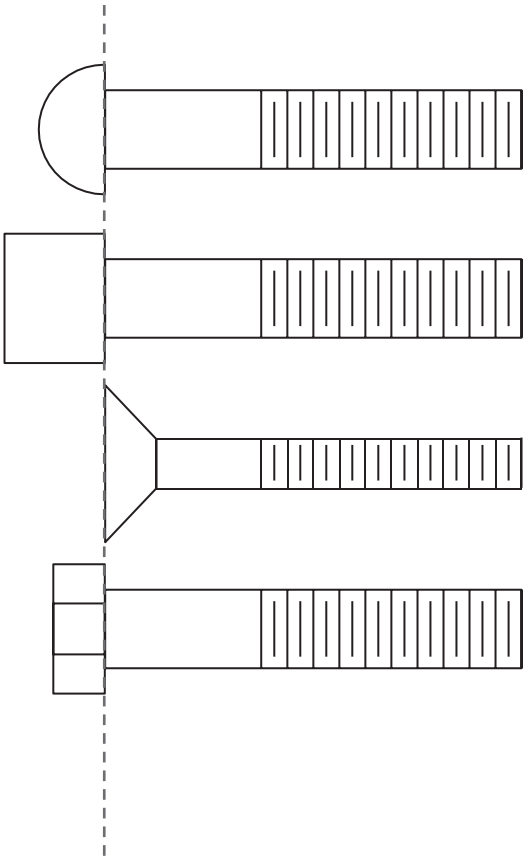
ВЕСОВОЙ СТЕК 250Ф

No.	Артикул.	Описание	К-во
85	IF8WS1500	Весовые плиты 15LBS	16

Список деталей



Тип крепежа



BHCS = Винт с полукруглой головкой

SHCS = Винт с внутренним шестигранником

FHCS = Винт с плоской головкой

HHB = Болт с шестигранной головкой

Примерное время сборки тренажера составляет 2 часа. Если вы производите сборку самостоятельно, это займет больше времени. Сборка должна осуществляться двумя людьми, в целях безопасности не собирайте тренажер в одиночку.

После сборки проверьте правильно ли работают все части тренажера. При возникновении неполадок, сначала проверьте правильность сборки согласно инструкции, при условии, если сборка была самостоятельной. Если проблему не удалось решить, обратитесь к официальному представителю. При обращении в сервисную службу необходимо назвать серийный номер тренажера. Проверьте все детали прежде чем начать сборку.

Note

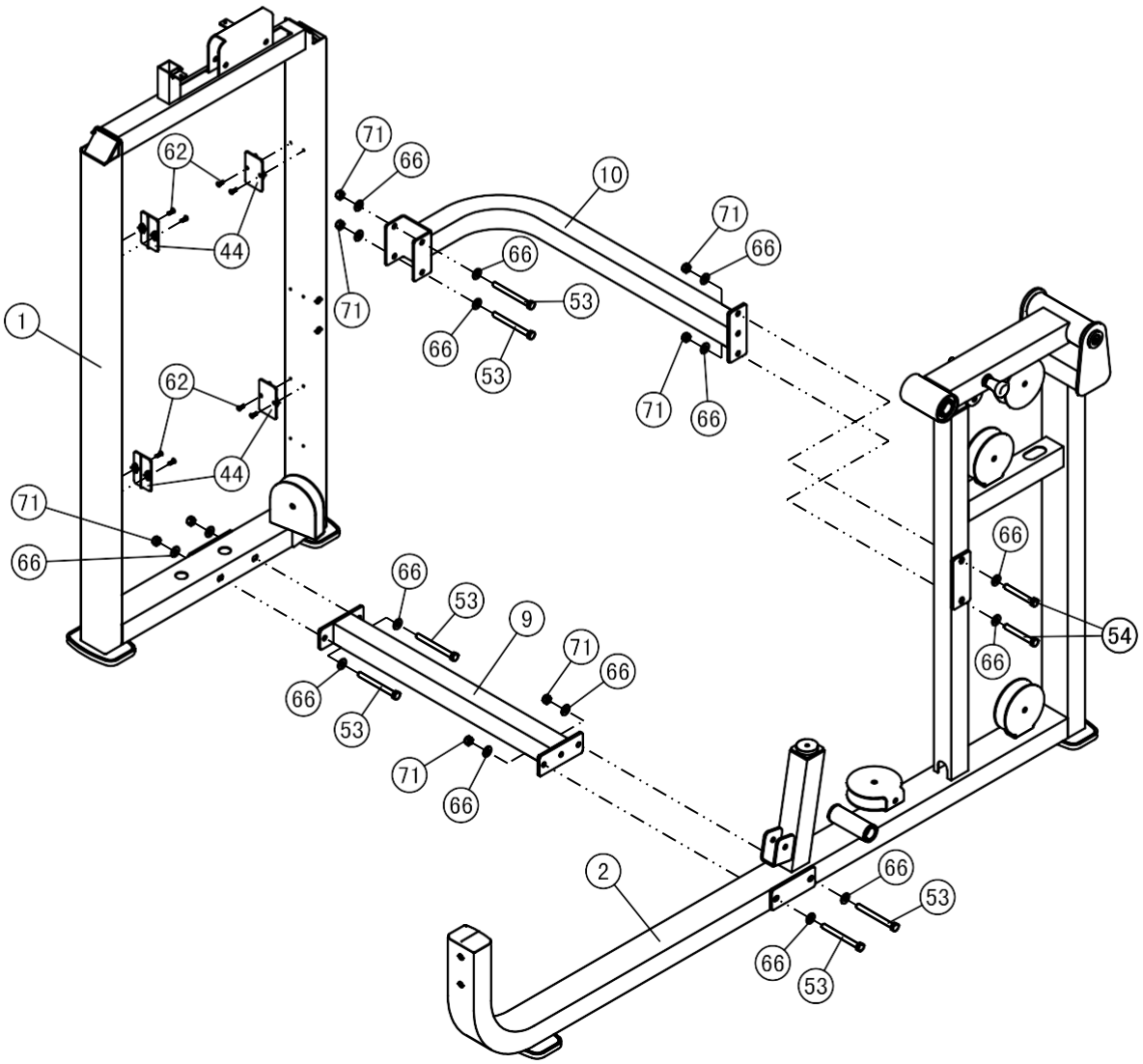
Для монтажа оборудования производитель рекомендует обратиться к профессиональным сборщикам.

До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

ШАГ 1

1. Прикрепите нижнюю поперечную раму (#9) и верхнюю поперечную раму (#10), к главной раме (#2) и к раме весового стека (#1) используя:
   шесть болтов M10*105 HHB (#53), два болта M10*80 HHB (#54),
   шестнадцать плоских шайб Ф11*Ф23*2 (#66), восемь нейлоновых гаек M10(#71).
2. Прикрепите четыре клипсы (#44) к раме весового стека (#1) используя:
   восемь винтов M5*15 (#62).

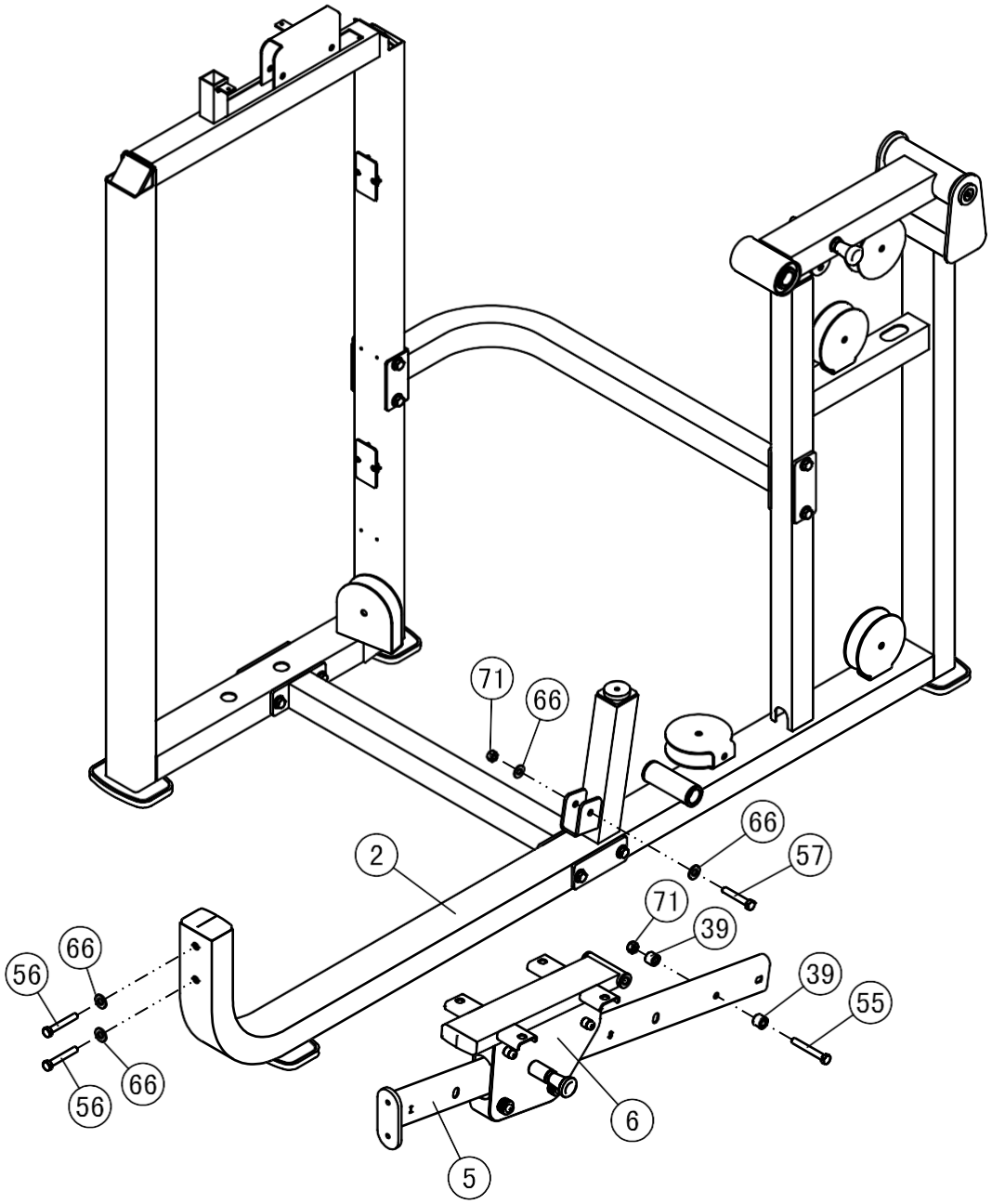
Прим.: Не затягивайте туго болты и гайки до завершения сборки.



ШАГ 2

Прикрепите направляющую раму (#5) с кареткой (#6) к главной раме (#2) используя: два болта M10*65 HHB (#56), один болт M10*60 HHB (#57), один болт M10*75 HHB (#55), четыре плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#66), две пластиковые втулки Ф20*Ф16 (#39), две нейлоновые гайки M10 (#71)

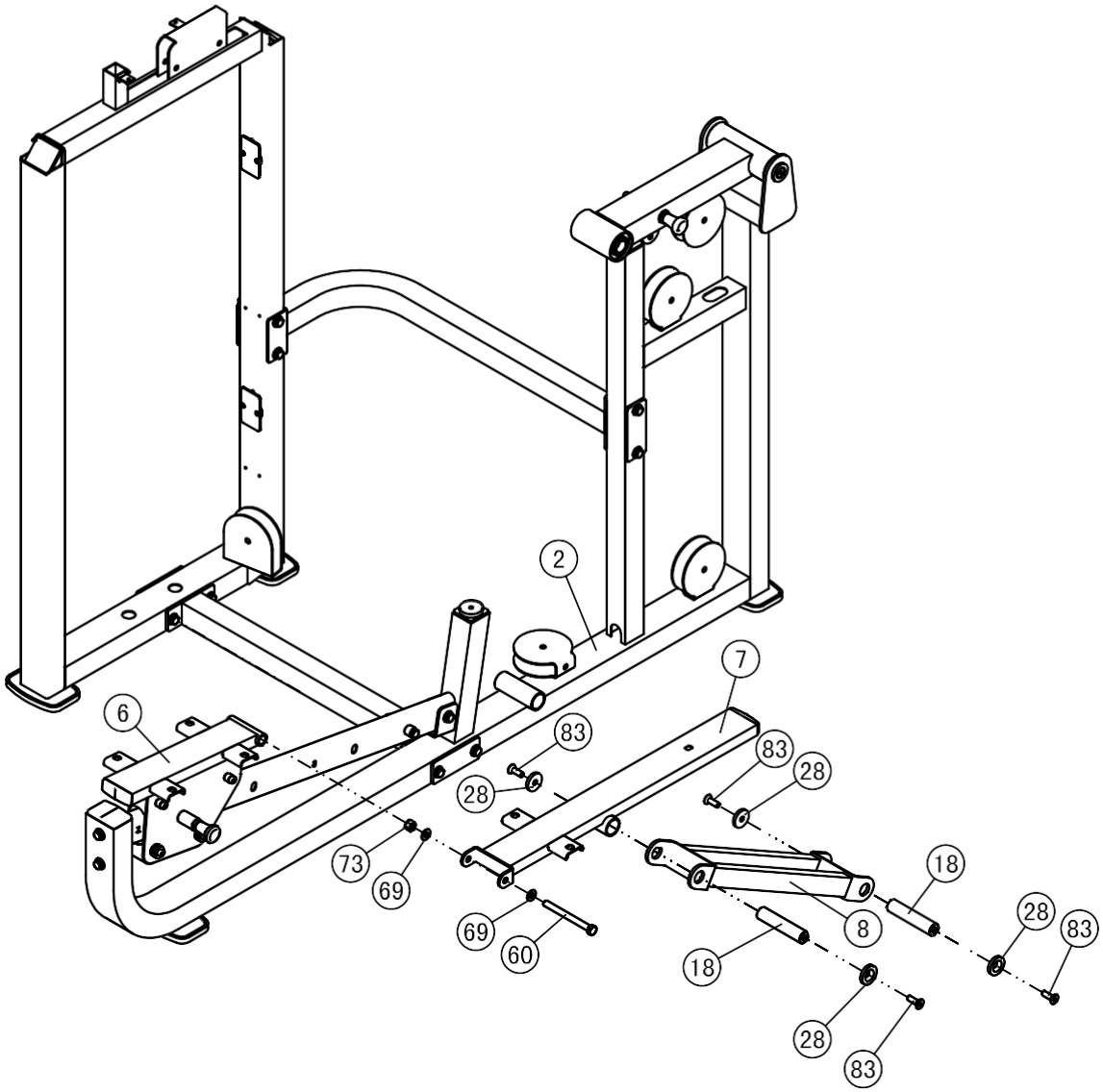
Прим.: Не затягивайте туго болты и гайки до завершения сборки.



ШАГ 3

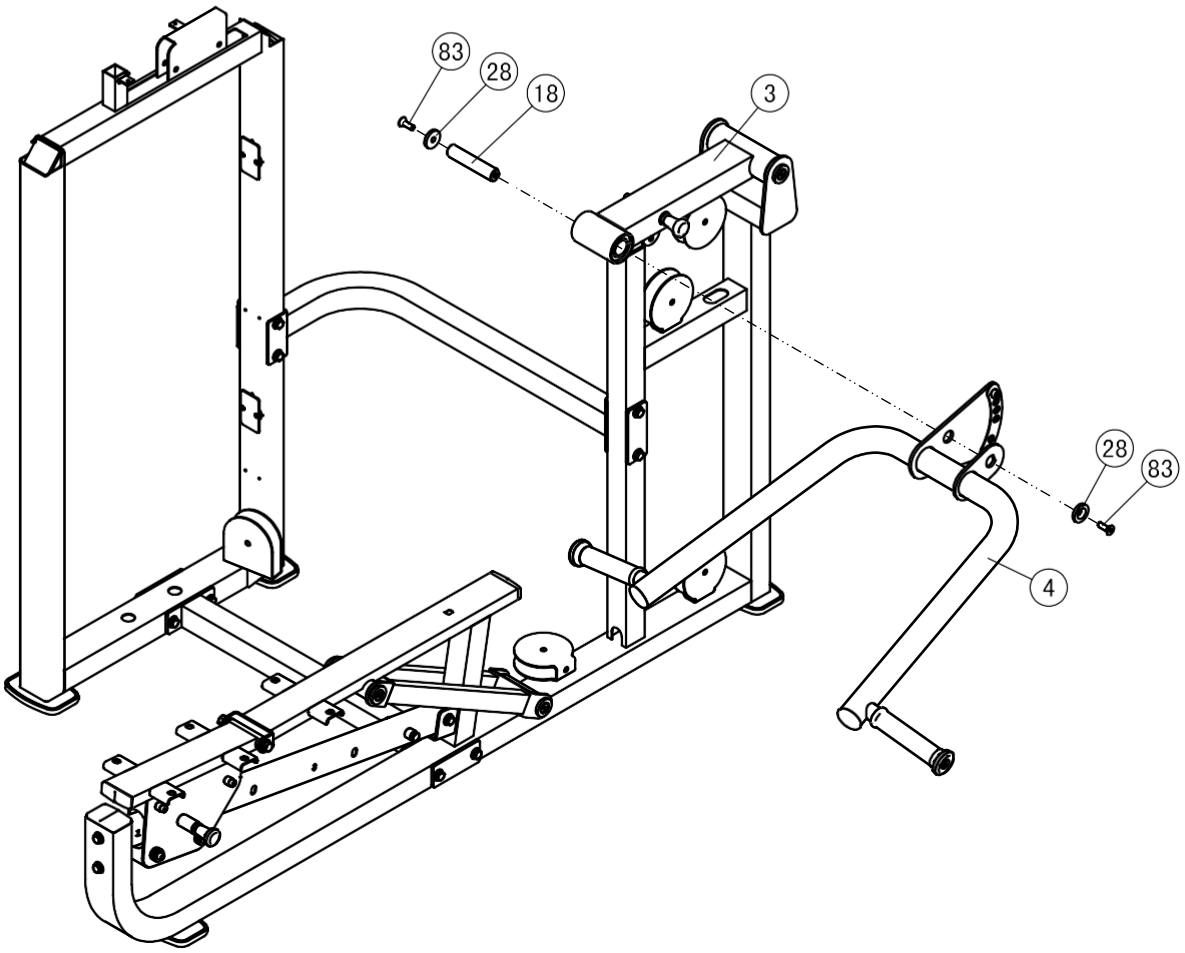
1. Прикрепите опорную раму (#8) к главной раме (#2) используя: два винта M10*25 (#83), две заглушки Ф38*6 (#28), одну ось Ф25.4*120 (#18).
2. Прикрепите рельс-раму (#7) к каретке (#6) и к опорной раме (#8) используя: два винта M10*25 (#83), две заглушки Ф38*6 (#28), одну ось Ф25.4*120 (#18), один болт M12*125 HHB (#60), две плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#69), одну нейлоновую гайку M12 (#73).

Прим.: Не затягивайте туго болты и гайки до завершения сборки.



ШАГ 4

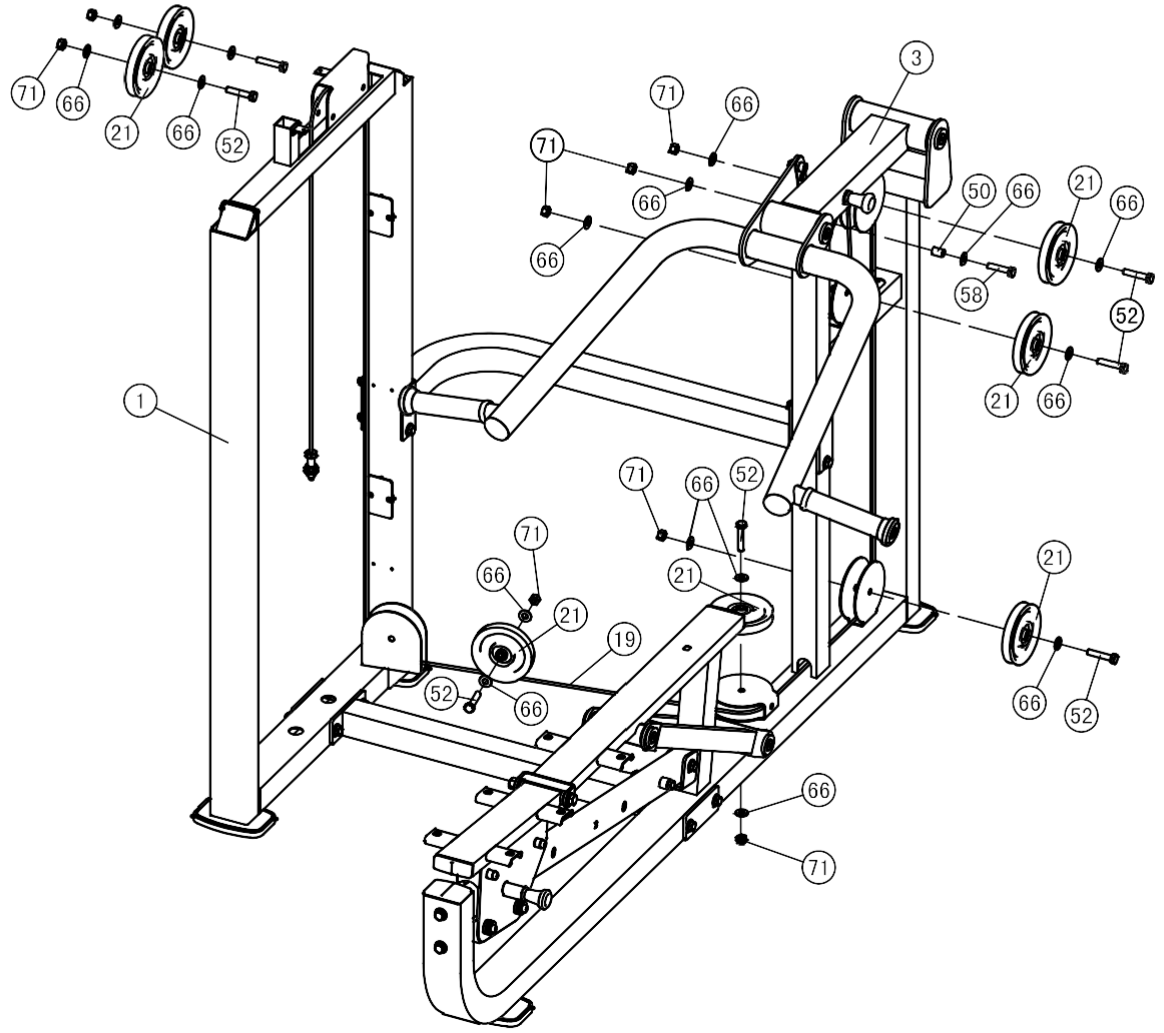
Прикрепите подвижную раму (#4) к вертикальной раме (#3) используя: два болта M10*25 (#83), две заглушки Ф38*6 (#28), одну ось Ф25.4*120 (#18).
Прим.: Не затягивайте туго болты и гайки до завершения сборки.



ШАГ 5

1. Прикрепите три ролика 4.5" (#21) к раме весового стека (#1) используя: три болта М10*50 ННВ (#52), шесть плоских шайб Ф11*Ф23*2 (#66), три нейлоновые гайки М10 (#71).
2. Прикрепите три ролика 4.5" (#21) к раме весового стека (#2) используя: три болта М10*50 ННВ (#52), шесть плоских шайб Ф11*Ф23*2 (#66), три нейлоновые гайки М10 (#71).
3. Прикрепите один ролик 4.5" (#21) к вертикальной раме (#3) используя: один болт М10*50 ННВ (#52), две плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#66), одну нейлоновую гайку М10 (#71).
4. Прикрепите один конце троса (#19) к вертикальной раме (#3) используя: Один болт М10*45 ННВ (#58), две плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#66), одну нейлоновую гайку М10 (#71), одну втулку Ф10*Ф14*20 (#50).

Прим.: Не затягивайте туго болты и гайки до завершения сборки.



ШАГ 6

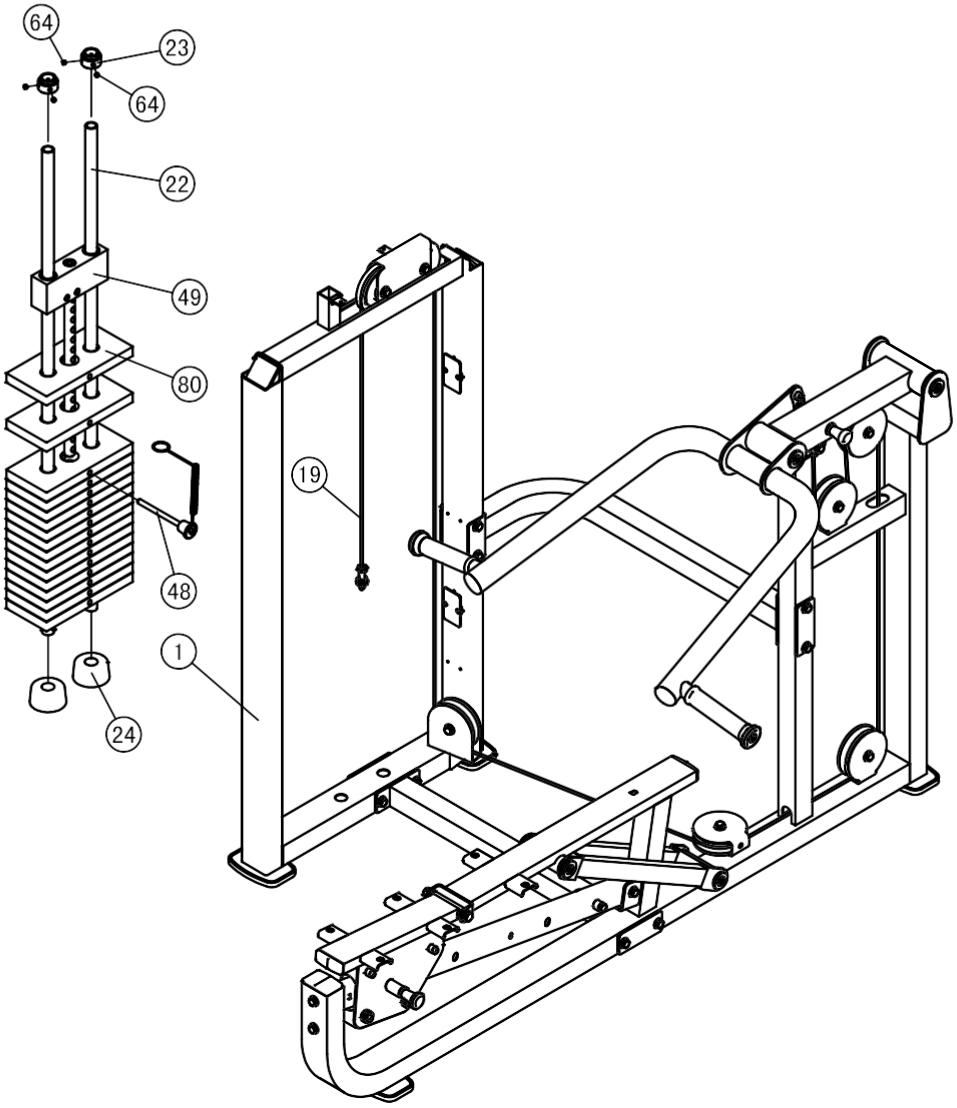
1. Для сборки используйте две направляющие Ф25*2.5*1229 (#22), два резиновых амортизатора Ф76.2*Ф26.9*38.1 (#24), шестнадцать весовых плит весом по 10 фунтов (#80) и одну верхнюю плиту в сборе (#49). Для крепления данных деталей к раме весового стека используйте следующий крепеж: две пластиковые втулки Ф40*25 (#23), четыре болта M8*8 (#64),

2. Прикрепите фиксатор грузов (#48) к верхней плите в сборе (#49);

3. Прикрепите трос (#19) к верхней плите в сборе (#49).

Прим.: Не затягивайте туго болты и гайки до завершения сборки.

Производите сборку весового стека в строгом соответствии с инструкцией



ШАГ 6

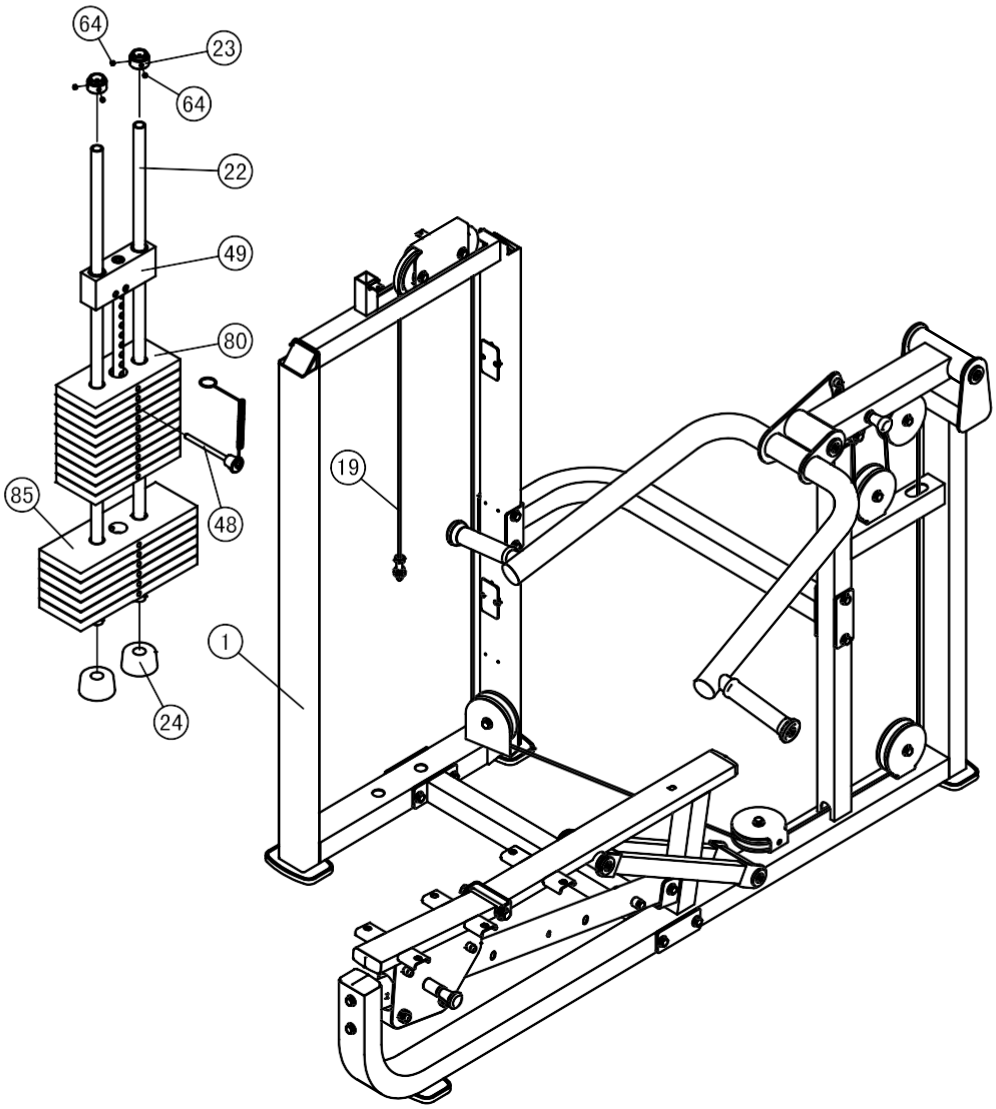
1. Для сборки используйте две направляющие Ф25*2.5*1229 (#22), два резиновых амортизатора Ф76.2*Ф26.9*38.1 (#24), десять весовых плит весом по 10 фунтов (#80), шесть весовых плит весом по 15 фунтов (#85), и одну верхнюю плиту в сборе (#49). Для крепления данных деталей к раме весового стека используйте следующий крепеж: две пластиковые втулки Ф40*25 (#23), четыре М8*8 болта (#64).

2. Прикрепите фиксатор грузов (#48) к верхней плите в сборе (#49);

3. Прикрепите трос (#19) к верхней плите в сборе (#49).

Прим.: Не затягивайте туго болты и гайки до завершения сборки

Производите сборку весового стека в строгом соответствии с инструкцией



ШАГ 6

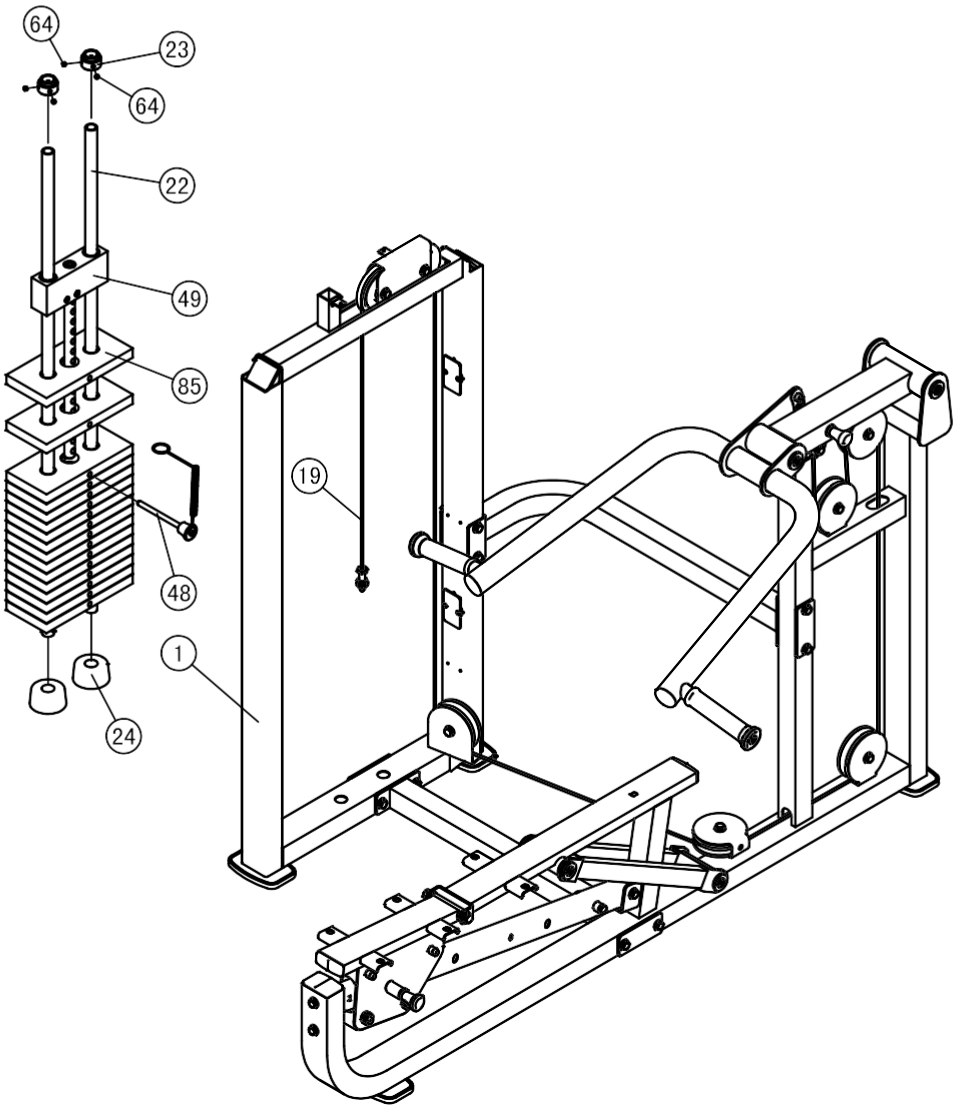
1. Для сборки используйте две направляющие Ф25*2.5*1229 (#22), два резиновых амортизатора Ф76.2*Ф26.9*38.1 (#24), шестнадцать весовых плит весом по 15 фунтов (#85), и одну верхнюю плиту в сборе (#49). Для крепления данных деталей к раме весового стека используйте следующий крепеж: две пластиковые втулки Ф40*25 (#23), четыре болта М8*8 (#64).

2. Прикрепите фиксатор грузов (#48) к верхней плите в сборе (#49);

3. Прикрепите трос (#19) к верхней плите в сборе (#49).

Прим.: Не затягивайте туго болты и гайки до завершения сборки

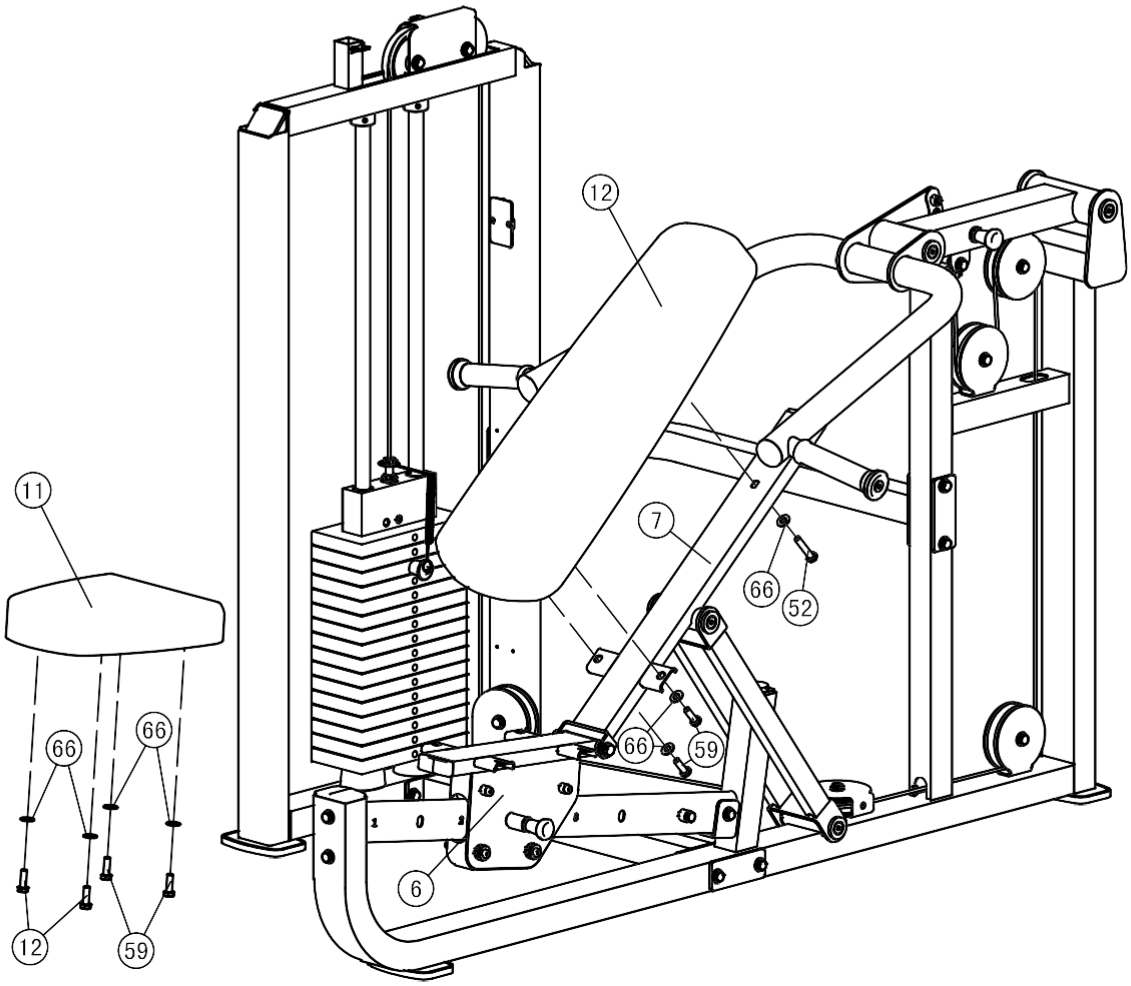
Производите сборку весового стека в строгом соответствии с инструкцией



ШАГ 7

Прикрепите сиденье (#11) и спинку (#12) к каретке (#6) и раме (#7) используя： шесть болтов M10*30 HHB (#59), один болт M10*50 HHB (#52), семь плоских шайб Ф11*Ф23*2 (#66).

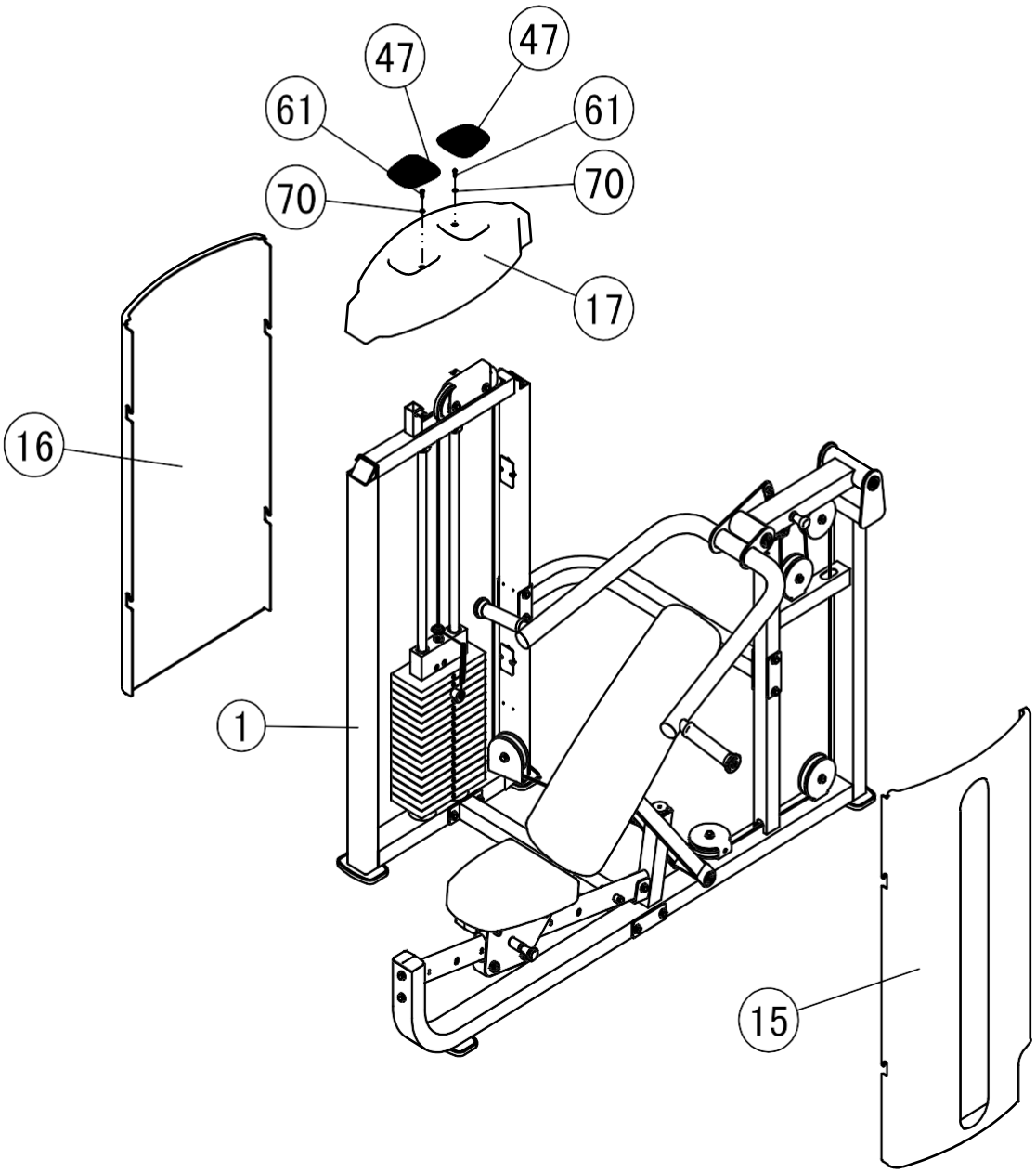
Прим.: Не затягивайте туго болты и гайки до завершения сборки

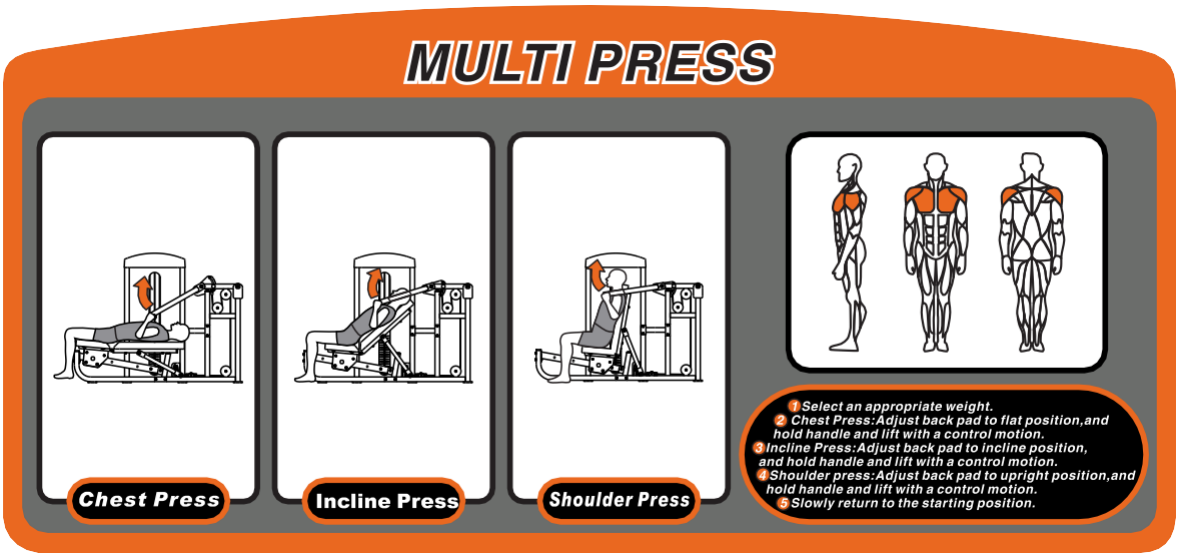


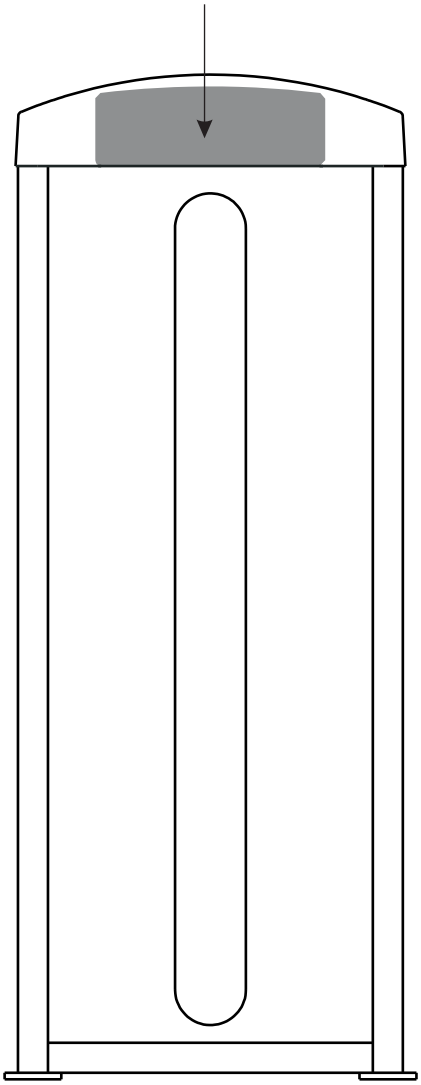
ШАГ 8

1. Прикрепите переднее зачехление (#15) и заднее зачехление (#16) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите верхний декоративный кожух (#17) к раме весового стека (#1) используя：два болта M6*15 BHCS (#61), две плоские шайбы Ф6.6*Ф15*2 (#70).

Прим.: Не затягивайте туго болты и гайки до завершения сборки







Exercise Instructions

1. Выберите необходимый вес

2. Жим от груди: приведите спинку в горизонтальное положение, возьмитесь за рычаги и плавно отведите их от груди до максимума, полностью контролируя движение.

3. Жим под наклоном: Приведите спинку в наклонное положение, возьмитесь за рычаги и плавно отведите их от груди до максимума, полностью контролируя движение.

4. Жим от плеч: Приведите спинку в вертикальное положение, возьмитесь за рычаги и плавно отведите их от груди до максимума, полностью контролируя движение.

5. Плавно верните рычаги в исходное положение.

График технического обслуживания

Типовая проверка	Коммерческое использование	Использование дома	ОТМЕТКИ						
Осмотр цепей и их соединений, фиксаторов грузов, карабинов, фиксаторов положения, шарнирных соединений	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Чистка обивки	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Проверка тросов, ремней и их натяжения	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Осмотр поручней, рукояток, турников	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	раз В 3 М-ЦА							
Проверка наличия наклеек	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	раз В 3 М-ЦА							
Осмотр гаек и болтов, при необходимости их затяжка	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	раз В 3 М-ЦА							
Проверка антискользящего покрытия	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	раз В 3 М-ЦА							
Чистка и смазка Направляющих стержней весовых стеков, тефлоносодержащей или силиконовой смазкой	ЕЖЕМЕСЯЧНО	раз В 3 М-ЦА							
Смазка пластиковых направляющих, линейных подшипников и втулок	ЕЖЕМЕСЯЧНО	раз В 3 М-ЦА							
Эстетическая чистка глянцевых элементов	РАЗ В 6 М-ЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Обновление литиевой смазки в линейных подшипниках	РАЗ В 6 М-ЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Замена тросов, ремней и соединительных частей	ЕЖЕГОДНО	раз В 3 ГОДА							

Данный тренажер предназначен для коммерческого использования, соответственно должен обслуживаться согласно графику для коммерческого использования.

Во избежание преждевременного износа деталей и предотвращения поломки тренажера, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание.

Общая информация о техническом обслуживании

Цепи и их соединения, Фиксаторы грузов, Карабины, Фиксаторы положения, Шарнирные соединения, Пружины:
Проверьте все вышеперечисленные детали на предмет износа или повреждения.
Проверьте пружины в фиксаторах положения, если пружина растянулась, необходимо ее заменить.

Обивка:
Для продления срока службы обивки и в целях соблюдения гигиены, обивку необходимо протирать влажной тряпкой, каждый раз после завершения тренировки.
Периодически необходимо проводить полную чистку обивки, используя мягкое мыло или специальное средство, предназначенное для чистки винила.
После чистки производитель рекомендует использовать специальное средство по уходу за покрытиями из винила или ПВХ. Не используйте абразивные чистящие средства или другие средства, не предназначенные для ухода за винилом.
Порванную или потрескавшуюся обивку необходимо заменить.
Держите острые или режущие предметы вдали от валиков и сидений.

Наклейки:
Каждая наклейка содержит первичную информацию о технике безопасности, а также другую пользовательскую информацию.

Гайки и болты:
Осмотрите затянуты ли все гайки и болты, при необходимости затяните.
Периодически необходимо производить повторное затягивание болтов и гаек, во избежание расшатывания деталей.

Антискользящая поверхность:
Упоры для ног покрыты специальным покрытием, которое препятствует проскальживанию ног во время тренировки, если покрытие износилось или истерлось его необходимо заменить.

Ремни и тросы:
Данный тренажер укомплектован высококачественными ремнями и тросами.
Необходимо проводить периодический визуальный осмотр ремней и тросов, на предмет наличия трещин, царапин заусенцев.
Когда тренажер не используется, возьмитесь двумя пальцами за трос и проведите по всей длине торса. Это позволит проверить выпуклости и вмятины на тросе.
Необходимо немедленно производить замену тросов и ремней при появлении первых признаках истирания и износа. Не используйте оборудование с изношенными тросами.

Натяжение ремней и тросов:
Проверьте правильное положение тросов, (обратитесь к инструкции по сборке) а также проверьте затянуты ли болты и надежность фиксации самих тросов.
Проверьте не провисает ли трос, при необходимости отрегулируйте натяжение.

Втулки, Направляющие стержни:
Удалите тряпкой грязь и пыль с направляющих стержней, перед нанесением смазки.
Нанесите силикон или специальный спрей на втулки и направляющие стержни.

Линейные подшипники:
Перед сборкой/при проведении тех. обслуживания извлеките линейные подшипники и нанесите смазку во внутреннюю часть подшипника, при помощи трубки-удлинителя, вдавив смазку в шарики.
Используйте вышеуказанные рекомендации во время проведения профилактических работ и технического обслуживания.

Общие рекомендации

Перед началом использования тренажера внимательно ознакомьтесь со всей инструкцией по эксплуатации или пройдите вводный инструктаж. Для достижения максимального результата, а также во избежание повреждений и травм необходимо получить персональную консультацию от фитнес-тренера и следовать его рекомендациям.

Для достижения видимого результата от выполнения силовых упражнений необходимо знать и соблюдать общие основы методик тренировок. Не спешите приступать к выполнению упражнений без первоначальных знаний.

Перед тем как начать тренировку на силовом тренажере необходимо сделать разминку. Растяжка, йога, бег трусцой, гимнастика или другие кардио упражнения помогут разогреть мышцы и подготовить их для силовых нагрузок.

Прежде чем устанавливать слишком тяжелый вес, необходимо проконсультироваться с фитнес инструктором. Для тренировки правильных групп мышц следите за положением тела во время тренировки.

Не превышайте свои физические возможности. Если у вас нет опыта или Вы приступили к тренировке после длительного перерыва, во избежание получения увечий и травм, увеличивайте веса постепенно.

Контролируйте дыхание во время тренировки и не задерживайте его.

Данный тренажер предназначен для использования в фитнес клубе или спортзале, перед тренировкой необходимо пройти вводный инструктаж.

Техническая информация

1. Класс: S
2. Максимальный вес стека: 113 кг/ 250 ф.
3. Максимальный вес пользователя: 150 кг/330 ф.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального тренажера IF8121 от Impulse.

Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение высококачественного тренажера и желаем успешных тренировок!

Тренажеры AEROFIT проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров AEROFIT или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром AEROFIT по контактной информации, указанной ниже:

Тел.: 8(800) 777-70-70 (многоканальный)

Электронный адрес: aerofit2013@yandex.ru

Согласно статистическим данным, профессиональное регулярное обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

ООО «СпортРус»
Официальный представитель AEROFIT и Impulse
на территории Российской Федерации и СНГ
РФ, Московская область,
Ленинский район, пос. Горки Ленинские
ул. Западная, вл.1, стр.1
Территория складского комплекса
"АБК "ТЕХНОПАРК М-4"
8(800) 777-70-70
www.aerofit.ru