AeroFit

IT9303

БИЦЕПС

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---------- 7

Тип крепежа Сборочный чертеж ---------- 8

Инструкция по сборке ---------- 9

Этапы сборки---------- 10

Техника выполнения упражнения---------- 20

График технического обслуживания---------- 21

Общая информация о техническом обслуживании---------- 22

Общие рекомендации----------23

Варианты сборки весового стека и зачехления отличаются в зависимости от выбранного типа

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 60-ти см свободного пространства при полной амплитуде движения составных частей тренажера, 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 врачу.
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.

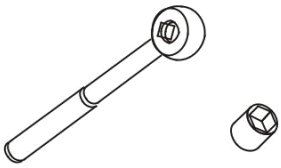
Общие рекомендации по сборке

Меры предосторожности во время сборки

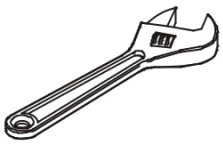
Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

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.

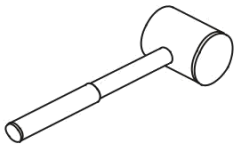
Инструменты для сборки



Ключ-трещотка с головкой



Разводной ключ



Резиновый молоток

Набор шестигранных ключей

Список деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

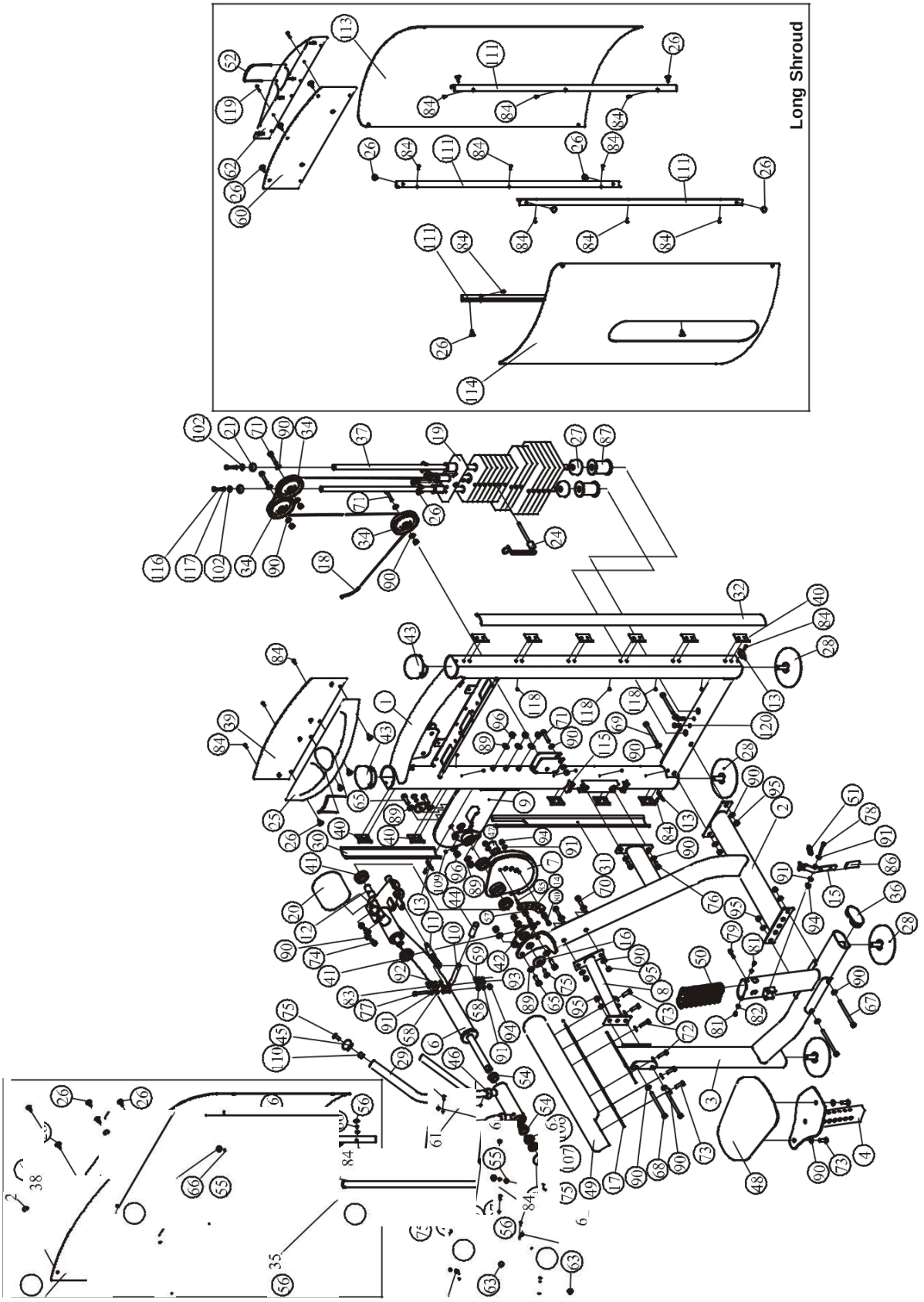
No.	Описание	К-во	No.	Описание	К-во
1	Weight Stack Frame	1	31	Bottom Side Cover	1
2	Bottom Cross Brace	1	32	Side Cover	1
3	Main Frame	1	34	4.5" Pulley	3
4	Seat Pad Support	1	35	Shroud	1
5	Hand Bracket	1	36	Plug RT50*100	1
6	Arm Bracket	1	37	Guide Rod Φ19*1177	2
7	Cam Wheel Brackets	1	38	Top Rear Shroud	1
8	Top Cross Brace	1	39	Top Front Shroud	1
9	Main Bracket	1	40	Plastic Block	11
10	Adj. Handle	1	41	Bearing Φ50.8*Φ25.4*15.9	4
11	Pin	1	42	Flange	2
12	Main Shaft Φ25.4*335.4	1	43	Plug Φ95.4*61	2
13	L Bracket	3	44	Yellow Grip	1
14	Scaleboard	1	45	Aluminium Grip Cap	2
15	Adjustable Support	1	46	Aluminium Grip Ring	2
16	Aluminium Cap Φ50*Φ10.5*8	2	47	Bumper Φ32*Φ25.4*40	1
17	Underlaying Flat Steel	1	48	Seat Pad	1
18	Press Cable	1	49	Arm Pad	1
19	Top Plate	1	50	Plastic Tube Guide	2
20	Counter Poise Block	1	51	Spring	1
21	Rubber Plug Φ29*Φ19*10	2	52	Arc Bracket	1
24	Selector Pin W/Coil	1	53	Big Aluminous Cap Φ60*Φ10.5*10	1
25	Front Support	1	54	Bushing	2
26	Button Φ8*Φ20*23	19	55	Plastic Washer Φ13*3	4
27	Weight Rubber Bumper	2	56	Plastic Cover Φ21*5.7	4
28	Adjustable Foot plate	4	57	Little Bumper Φ17*10.5	2
29	Grip Φ22*Φ30*355	2	58	Bushing Φ16*8	2
30	Top Side Cover	1	59	Plate	2

Список деталей

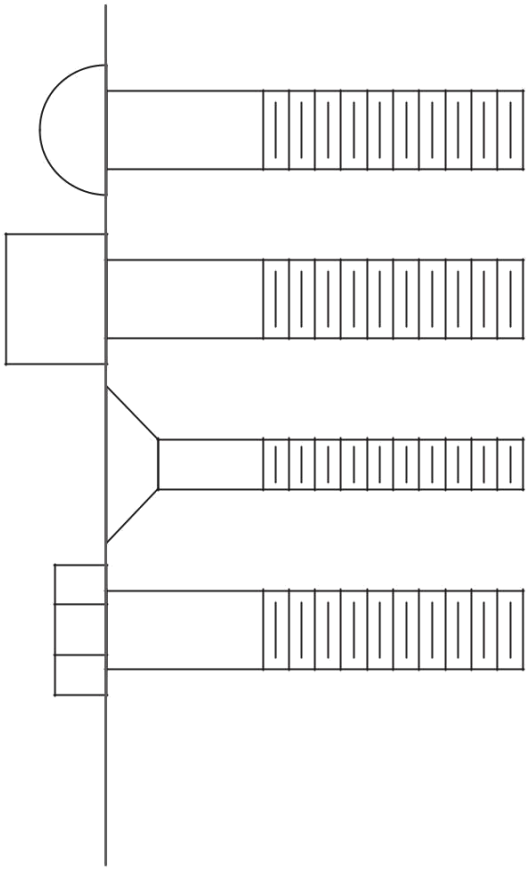
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

No.	Описание	К-во	No.	Описание	К-во
60	Top Rear Shroud-A	1	91	Flat Washer Φ9*Φ16*1.6	6
61	Short Shroud Retainer Plate	2	92	Flat Washer Φ5.5*Φ12*1	4
62	Rear Support	1	93	Nylon lock Nut M5	2
63	Connect Button Φ18*12	4	94	Nylon lock Nut M8	4
65	Hex Head Bolt M12*35	4	95	Nylon lock Nut M10	12
66	Self-Tapping Screw ST4.2*10	4	96	Nylon lock Nut M12	7
67	Hex Head Bolt M10*135	2	97	Socket Set Screw10-32*3.2	4
68	Hex Head Bolt M10*130	2	98	Hex Key s=3	1
69	Hex Head Bolt M10*100	2	99	Hex Key s=4	1
70	Hex Head Bolt M10*80	2	100	Hex Key s=5	1
71	Hex Head Bolt M10*50	4	101	Hex Key s=6	1
72	Hex Head Bolt M10*35	2	102	Flat Washer Φ9*Φ22*1.6	2
73	Hex Head Bolt M10*30	6	103	Hex Key s=3/32"	1
74	Hex Head Bolt M10*25	2	104	Wrench	1
75	Flat Head Cap Screw M10*30	5	105	Lube	1
76	Hex Head Bolt M10*20	2	106	Location ring	1
77	Socket Head Cap Screw M8*60	1	107	Locking ring	1
78	Button Head Cap Screw M8*55	1	109	Socket Set Screw M8*8	4
79	Socket Head Cap Screw M8*30	1	110	Nut	2
80	Socket Head Cap Screw M8*20	2	111	Shroud Retainer Plate	4
81	Button Head Cap Screw M6*12	2	113	Rear Shroud	1
82	Hex Nut M6	2	114	Front Shroud	1
83	Socket Head Cap Screw M5*25	2	115	Plug 48*22.7*R48	2
84	Flat Philips Screw M5*16	18	116	Hex Head Bolt M8*30	2
85	Socket Head Cap Screw M4*15	1	117	Spring Washer Φ8	2
86	Adjustable Support Sleeve	1	118	Button Φ8.1*7	10
87	Weight Stack Space	2	119	Flat Philips Screw M5*25	2
89	Flat Washer Φ13*Φ24*1.5	11	120	Rivet Nut M8	2
90	Flat Washer Φ11*Φ20*2	36			

Сборочный чертеж



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.

Внимание

Для монтажа оборудования производитель рекомендует обратиться к профессиональным сборщикам.

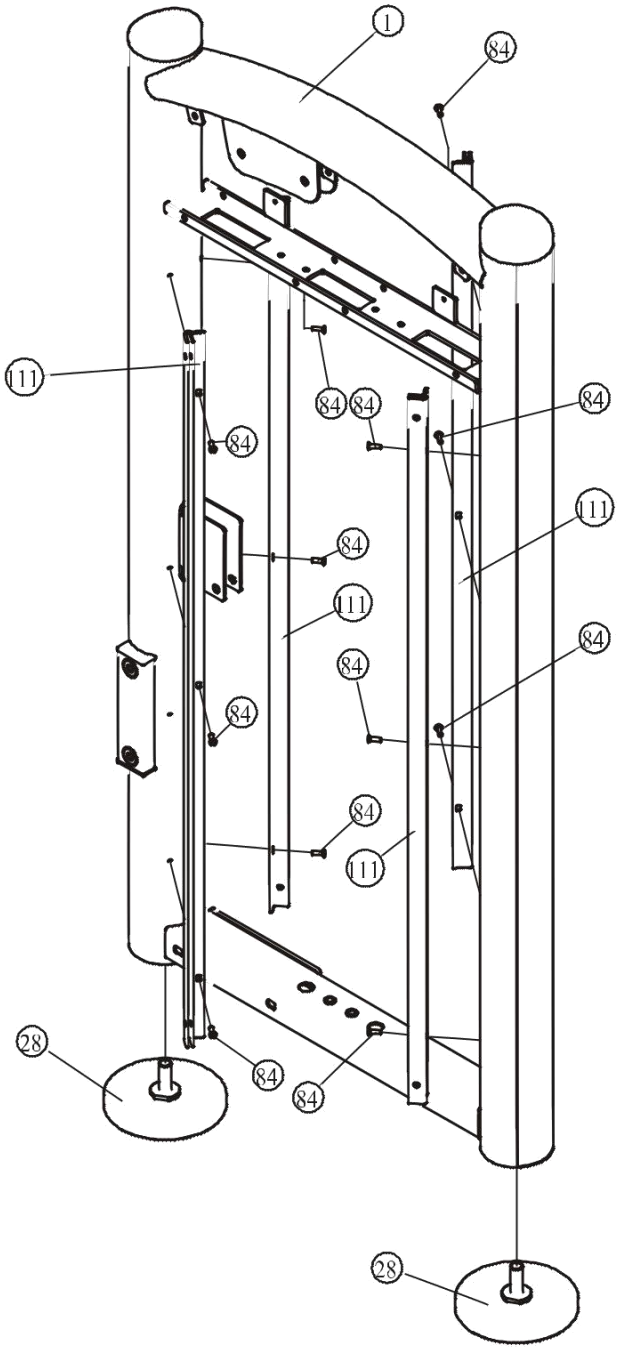
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

ШАГ 1

1. Прикрепите два регулятора (#28) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите три прижимные планки (#111) к раме весового стека (#1) используя: двенадцать болтов M5*16 (#84).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка полного зачехления!



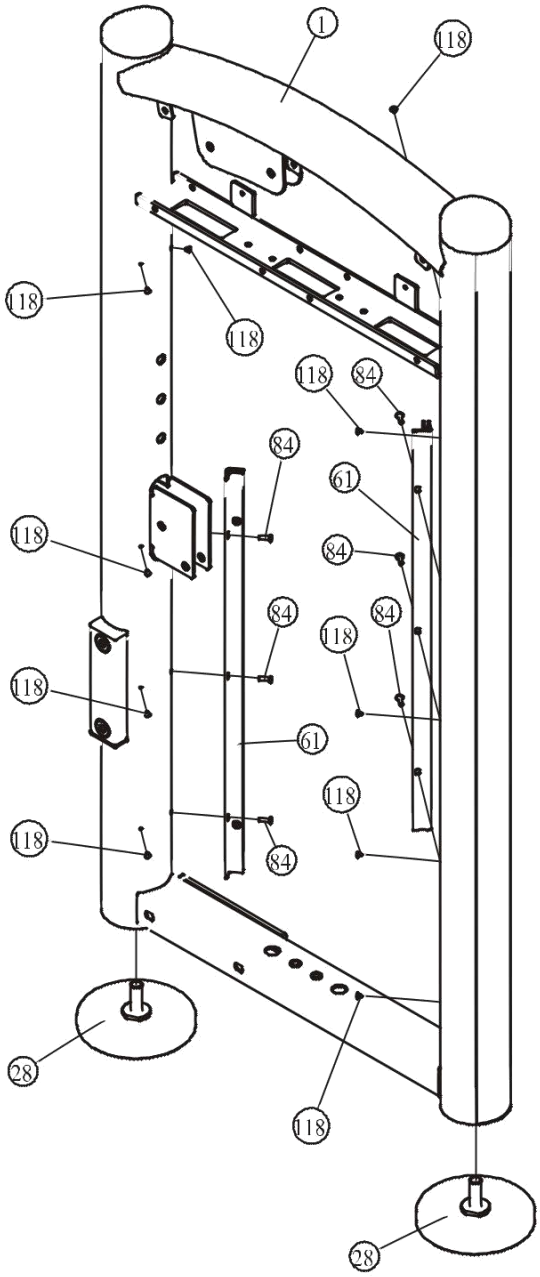
ШАГ 1

1. Прикрепите два регулятора (#28) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите две прижимные планки (#61) к раме весового стека (#1) используя: шесть болтов M5*16 (#84).

3. Прикрепите десять заглушек Ф8.1*7 (#118) к раме весового стека (#1).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ

Сборка частичного зачехления!



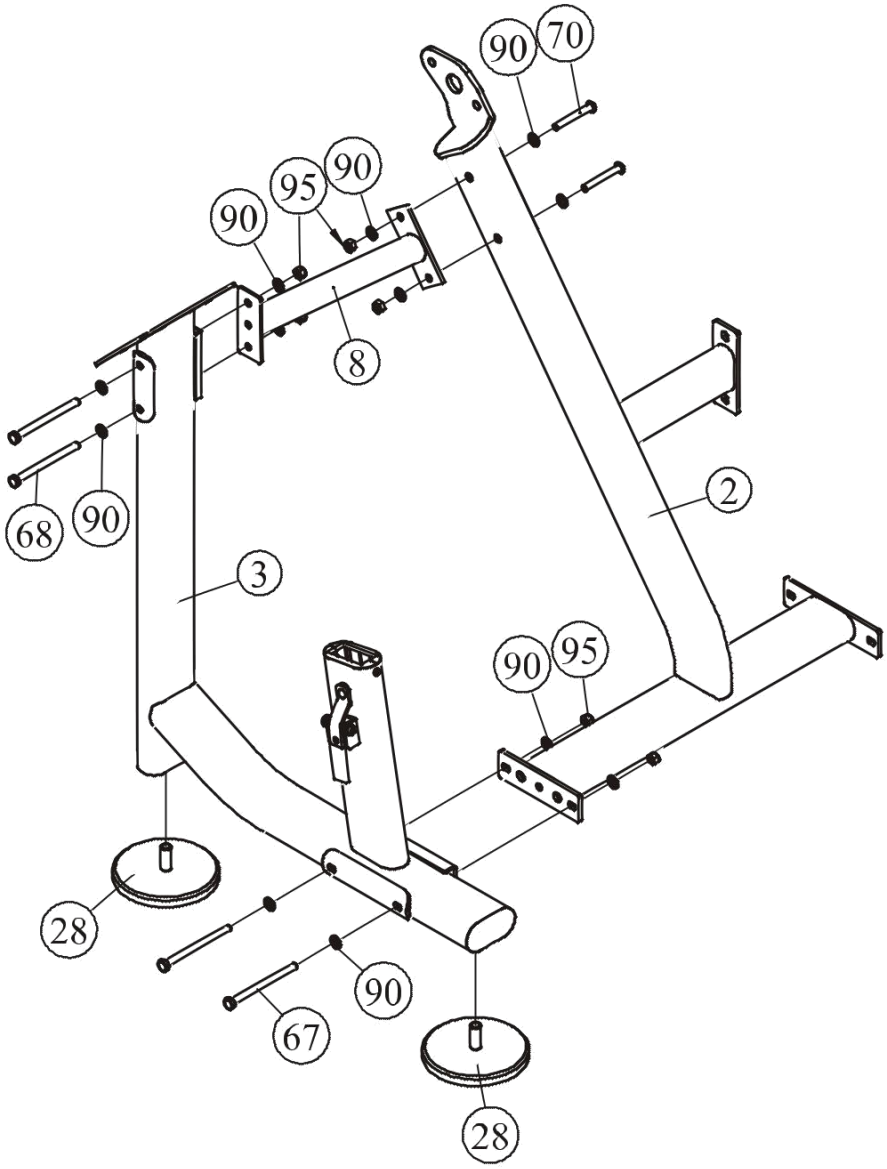
ШАГ 2

1. Прикрепите два регулятора (#28) к главной раме (#3).
2. Прикрепите раму (#2) к главной раме (#3) используя: два винта HHB M10*135 (#67), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#90), две нейлоновые гайки M10 (#95).
3. Прикрепите поперечную раму (#8) к главной раме (#3) используя:

   Два винта HHB M10*130 (#68), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#90), две нейлоновые гайки M10 (#95).
4. Прикрепите раму (#2) к поперечной раме (#8) используя:

   два винта HHB M10*80 (#70), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#90), две нейлоновые гайки M10 (#95).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



ШАГ 3

1. Прикрепите держатель (#9) к раме весового стека (#1) используя: три плоские шайбы Ф13*Ф24*1.5 (#89), три нейлоновые гайки М12 (#96).
2. Прикрепите фланец (#42) к раме (#2) используя: два винта ННВ М12*35 (#65), четыре плоские шайбы Ф13*Ф24*1.5 (#89), две нейлоновые гайки М12(#96).
3. Прикрепите второй фланец (#42) к держателю (#9) используя: два винта ННВ М12*35 (#65), четыре плоские шайбы Ф13*Ф24*1.5 (#89), две нейлоновые гайки М12 (#96).
4. Прикрепите раму рукоятки (#6) и раму регулятора (#7) к двум фланцам (#42) используя:

два винта с плоской головкой М10*30 (#75), одну ось Ф25.4*335.4 (#12)

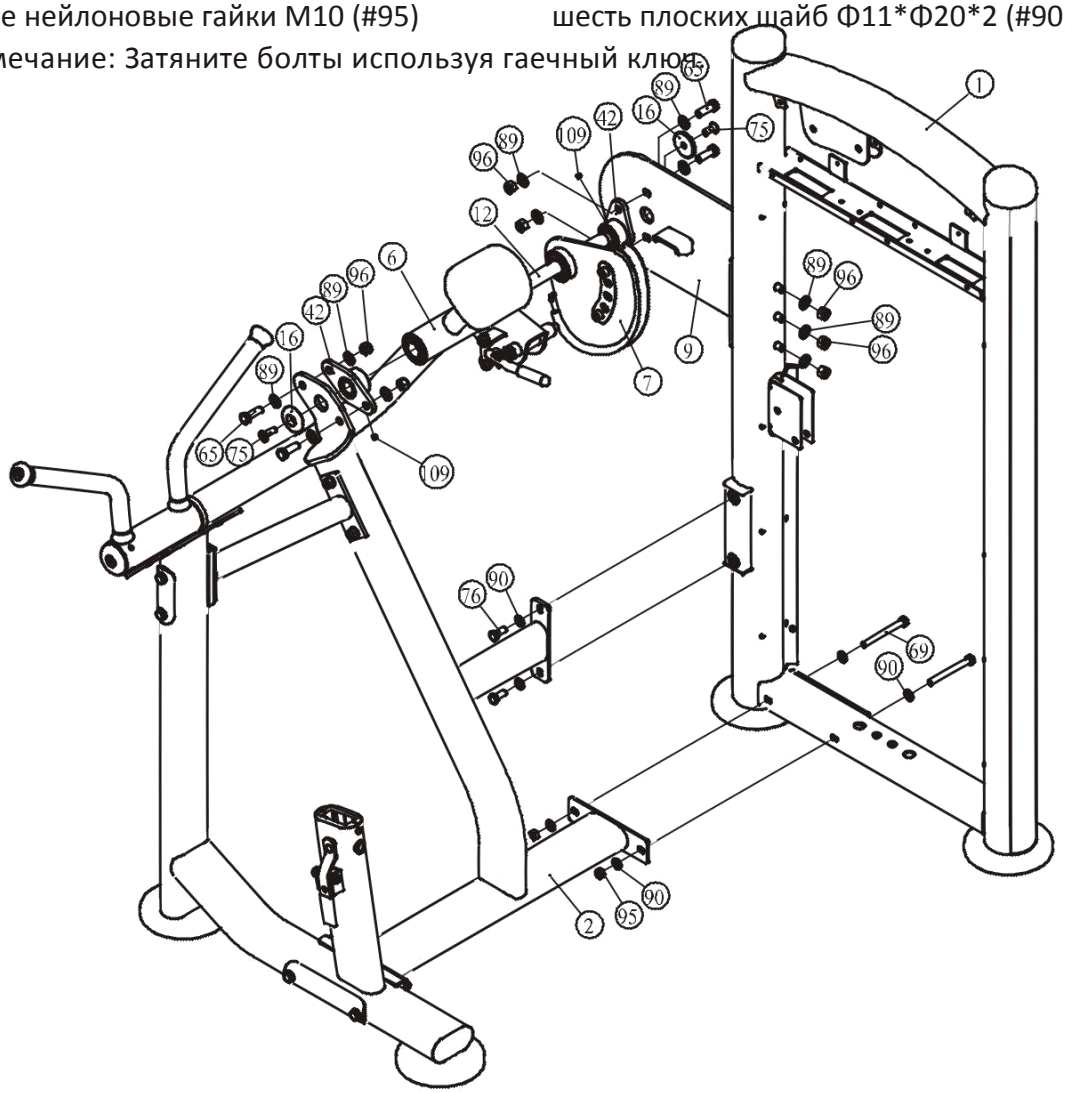
две алюминиевые заглушки Ф50*Ф10.5*8(#16) четыре болта М8*8 (#109)

5. Прикрепите раму (#2) к раме весового стека (#1) используя:

два винта ННВ М10*100 (#69) два винта М10*20 ННВ (#76)

две нейлоновые гайки М10 (#95) шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#90)

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



ШАГ 4

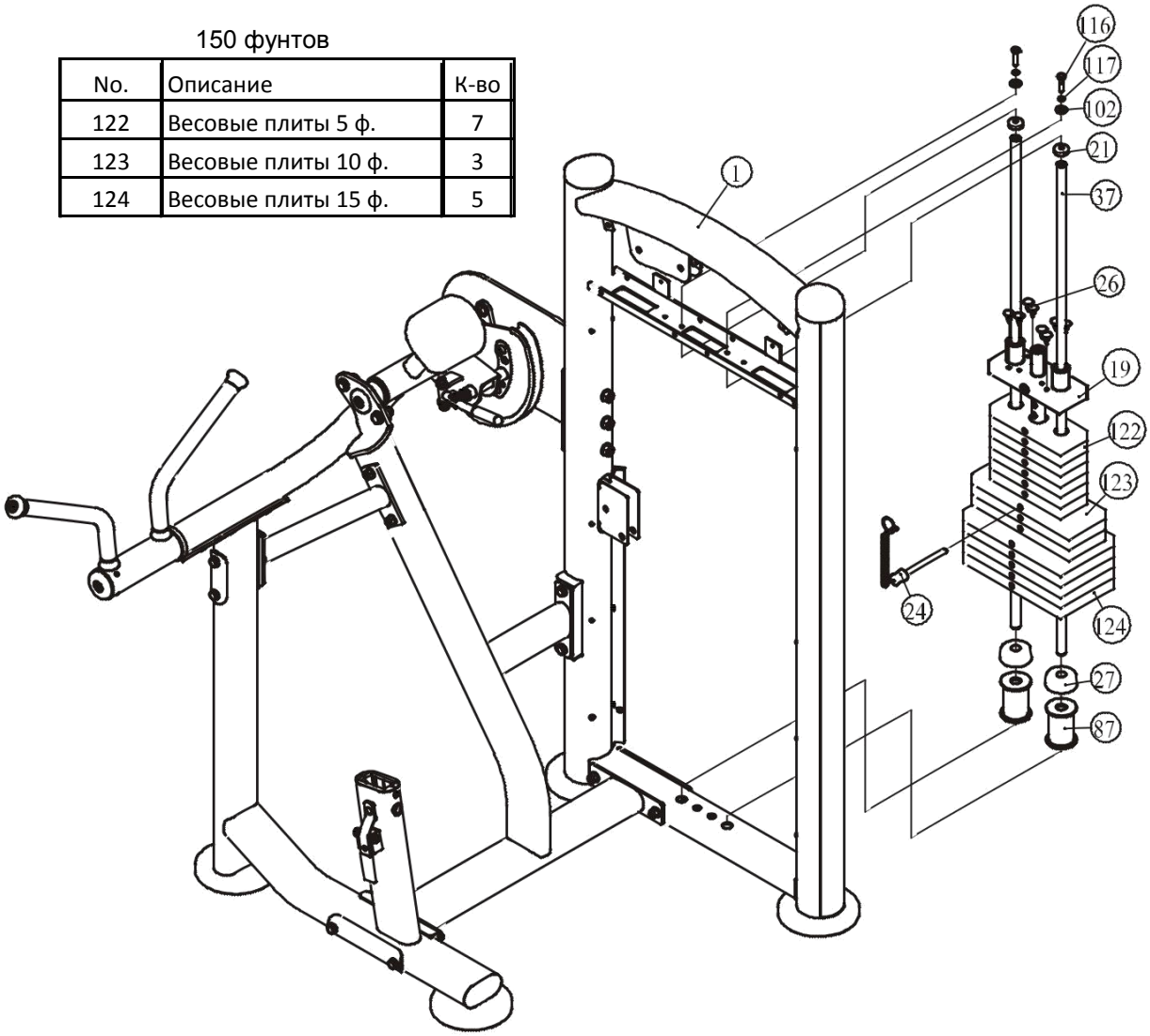
1. Для сборки используйте две направляющие Ф19*1177 (#37), два резиновых амортизатора Ф63.5*Ф19*25.4 (#27), две проставки (#87), пять весовых плит весом по 15 фунтов (#124), три весовые плиты весом по 10 фунтов (#123), семь весовых плит весом по 5 фунтов (#122) и одну верхнюю плиту в сборе (#19). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте следующий крепеж: два винта HHB M8*30 (#116), две пружинные шайбы Ф8 (#117), две плоские шайбы Ф9*Ф22*1.6 (#102), две резиновые заглушки Ф29*Ф19*10 (#21).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#24) к верхней плите в сборе (#19).
3. Прикрепите восемь заглушек Ф8*Ф20*23 (#26) к верхней плите (#19).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка весового стека 150 фунтов!

150 фунтов

No.	Описание	К-во
122	Весовые плиты 5 ф.	7
123	Весовые плиты 10 ф.	3
124	Весовые плиты 15 ф.	5



ШАГ 4

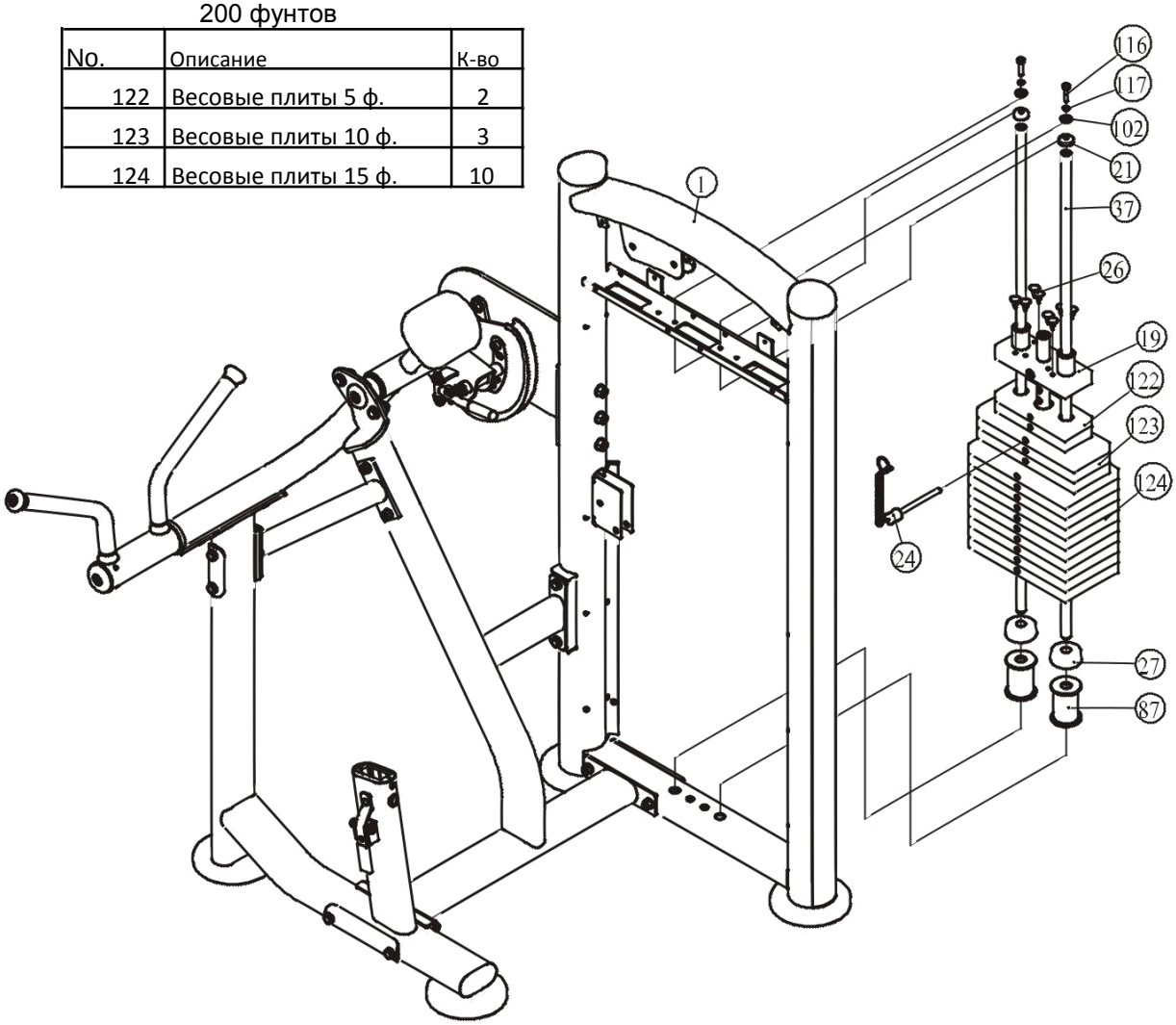
1. Для сборки используйте две направляющие Ф19*1177 (#37), два резиновых амортизатора Ф63.5*Ф19*25.4 (#27), две проставки (#87), десять весовых плит весом по 15 фунтов (#124), три весовые плиты весом по 10 фунтов (#123), две весовые плиты весом по 5 фунтов (#122) и одну верхнюю плиту в сборе (#19). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте следующий крепеж: два винта HHB M8*30 (#116), две пружинные шайбы Ф8 (#117), две плоские шайбы Ф9*Ф22*1.6 (#102), две резиновые заглушки Ф29*Ф19*10 (#21).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#24) к верхней плите в сборе (#19).
3. Прикрепите восемь заглушек Ф8*Ф20*23 (#26) к верхней плите (#19).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка весового стека 200 фунтов!

200 фунтов

No.	Описание	К-во
122	Весовые плиты 5 ф.	2
123	Весовые плиты 10 ф.	3
124	Весовые плиты 15 ф.	10



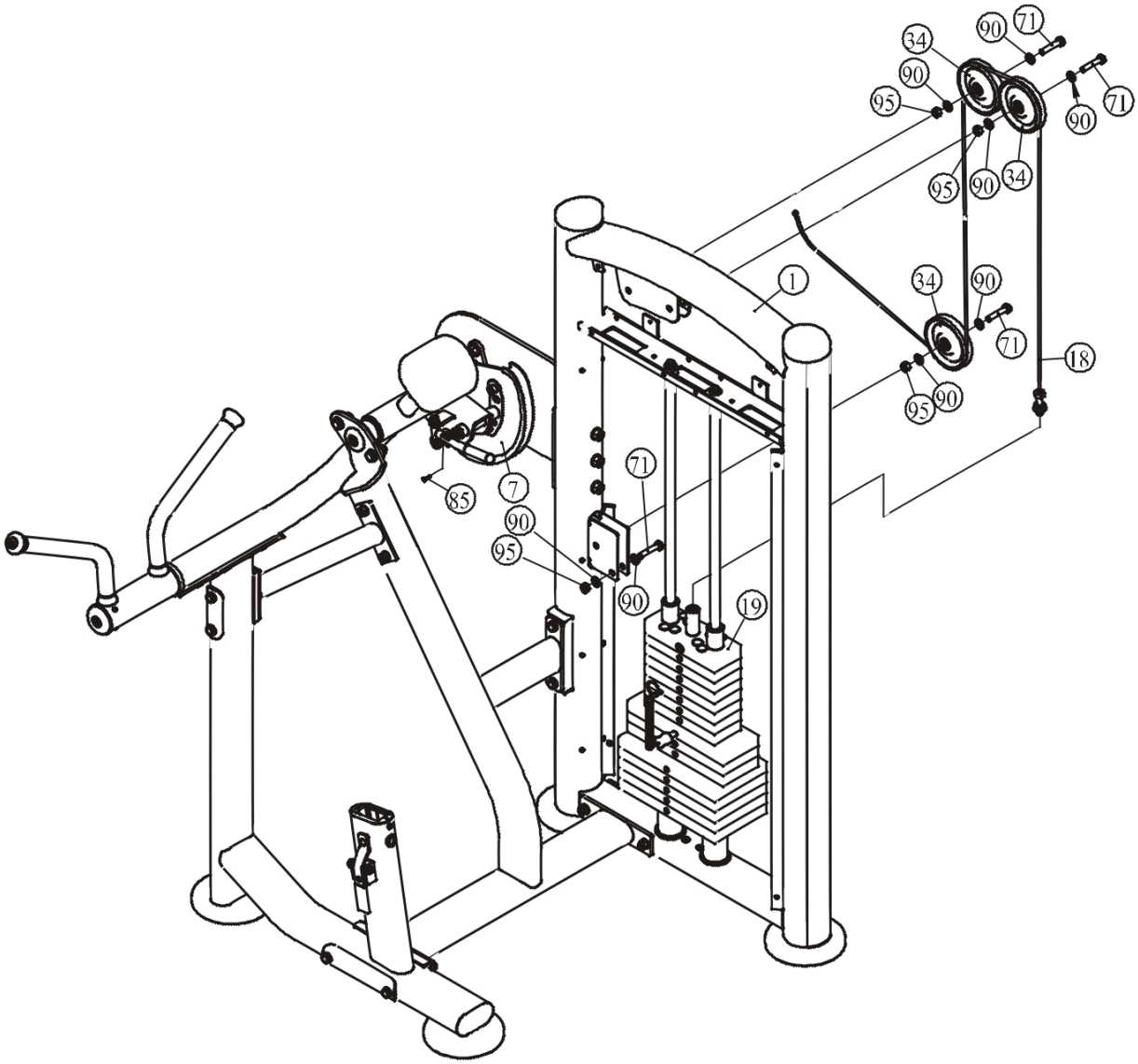
ШАГ 5

1. Прикрепите один конец троса (#18) к верхней плите (#19).
2. Прикрепите три ролика 4.5" (#34) к раме весового стека (#1) используя:

   Четыре винта HHB M10*50 (#71), восемь плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#90), четыре нейлоновые гайки M10 (#95).
3. Прикрепите второй конец троса (#18) к раме регулятора (#7) используя:

   один винт SHCS M4*15 (#85).

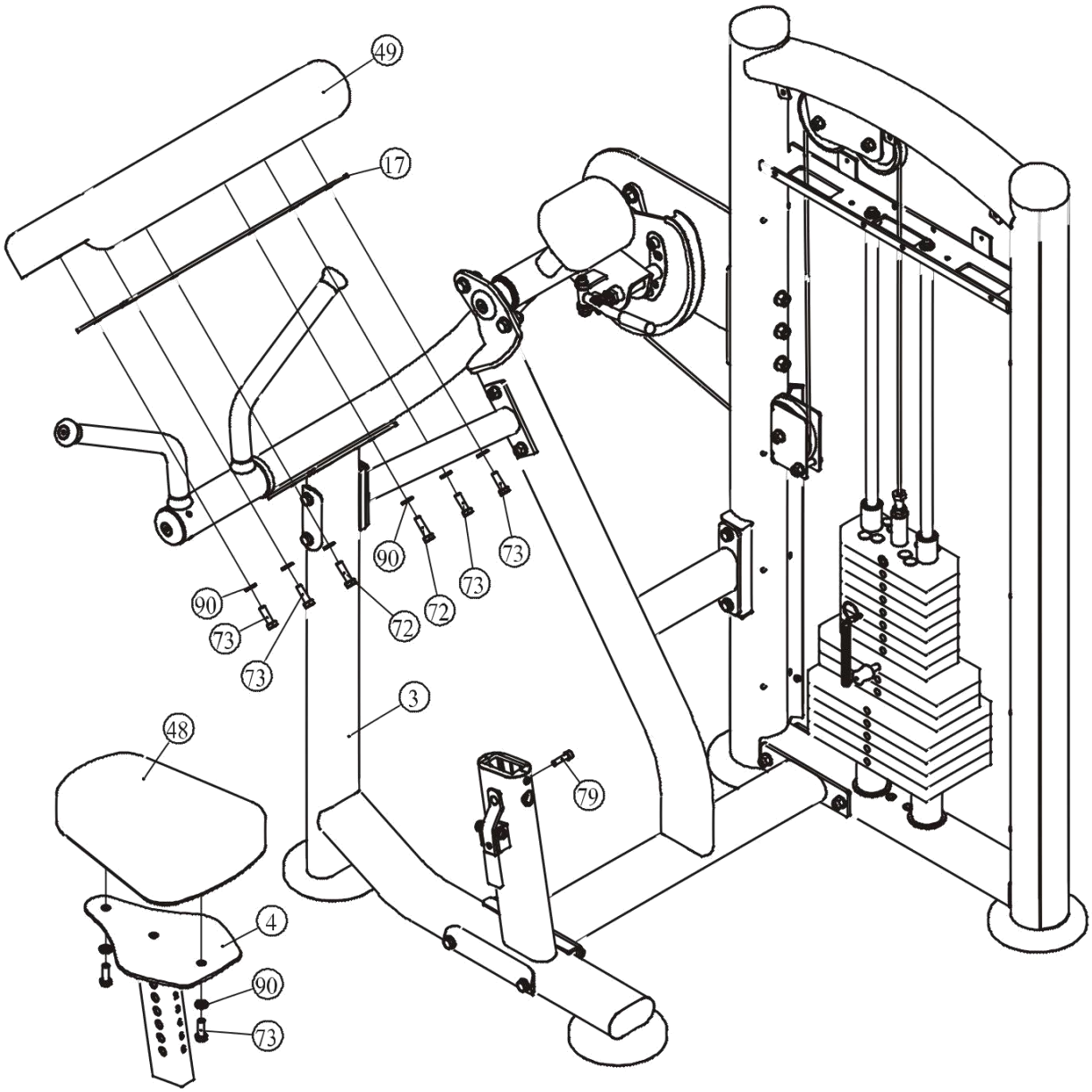
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



ШАГ 6

1. Прикрепите раму сиденья (#4) к главной раме (#3) используя: один винт M8*30 SHCS (#79).
2. Прикрепите сиденье (#48) к раме сиденья (#4) используя: два винта HHB M10*30 (#73), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#90).
3. Прикрепите валик рукоятки (#49) и стальную пластину (#17) к главной раме (#3) используя: четыре винта HHB M10*30 (#73), два винта HHB M10*35 (#72), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#90).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

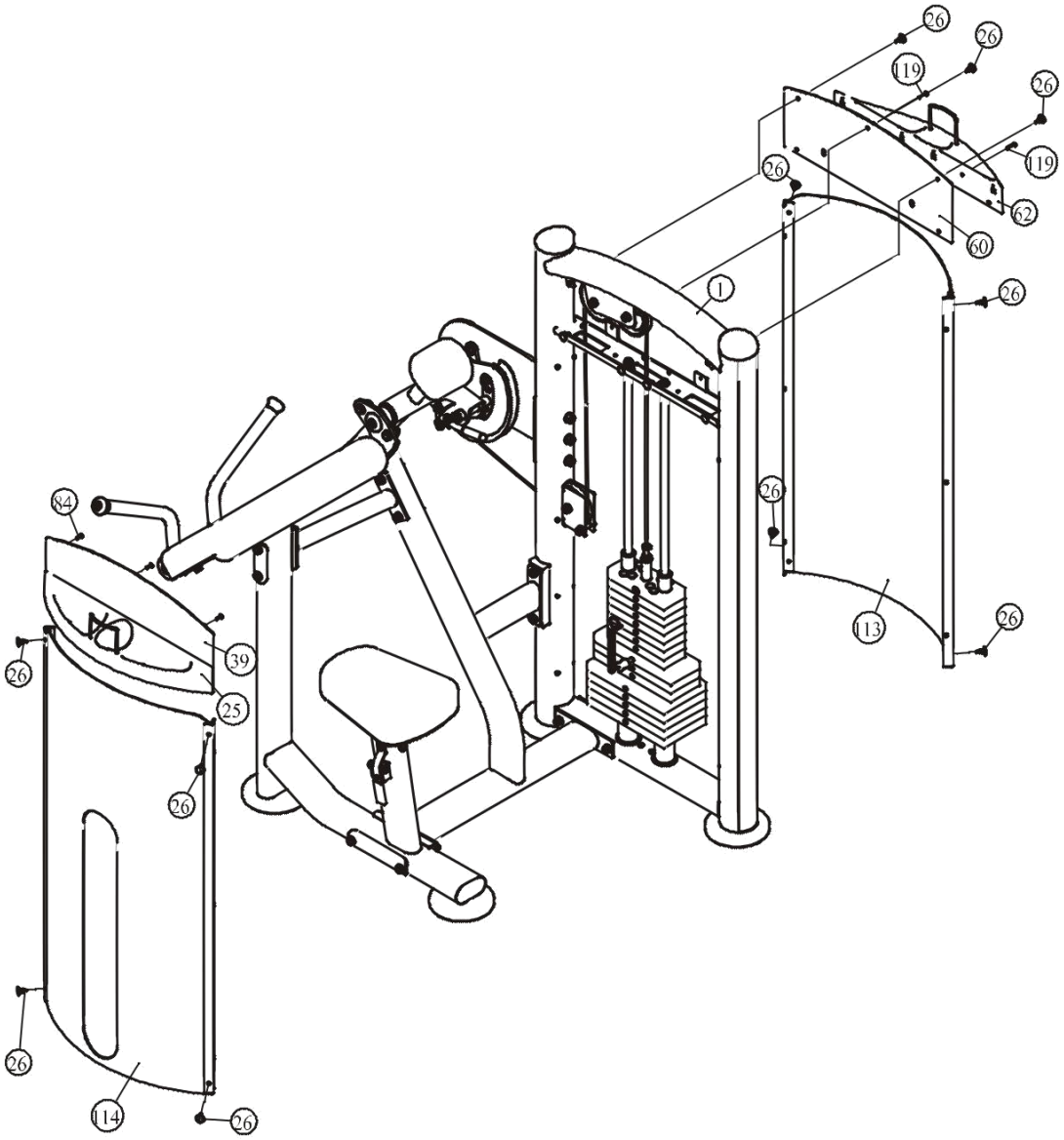


ШАГ 7

1. Прикрепите переднее зачехление (#114) и заднее зачехление (#113) к раме весового стека (#1) используя: восемь крепежных шурупов Ф8*Ф20*23 (#26).
2. Прикрепите верхнюю декоративную панель и держатель для бутылки (#39 & #25) к передней части рамы весового стека (#1) используя: три болта М5*16 (#84).
3. Прикрепите верхнюю декоративную панель -А (#60) и держатель для бутылки (#62) к задней части рамы весового стека (#1) используя: три крепежных шурупа Ф8*Ф20*23 (#26), два болта М5*25 (#119).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка полного зачехления!



ШАГ 7

1. Прикрепите одно зачехление (#35) к раме весового стека (#1) используя:

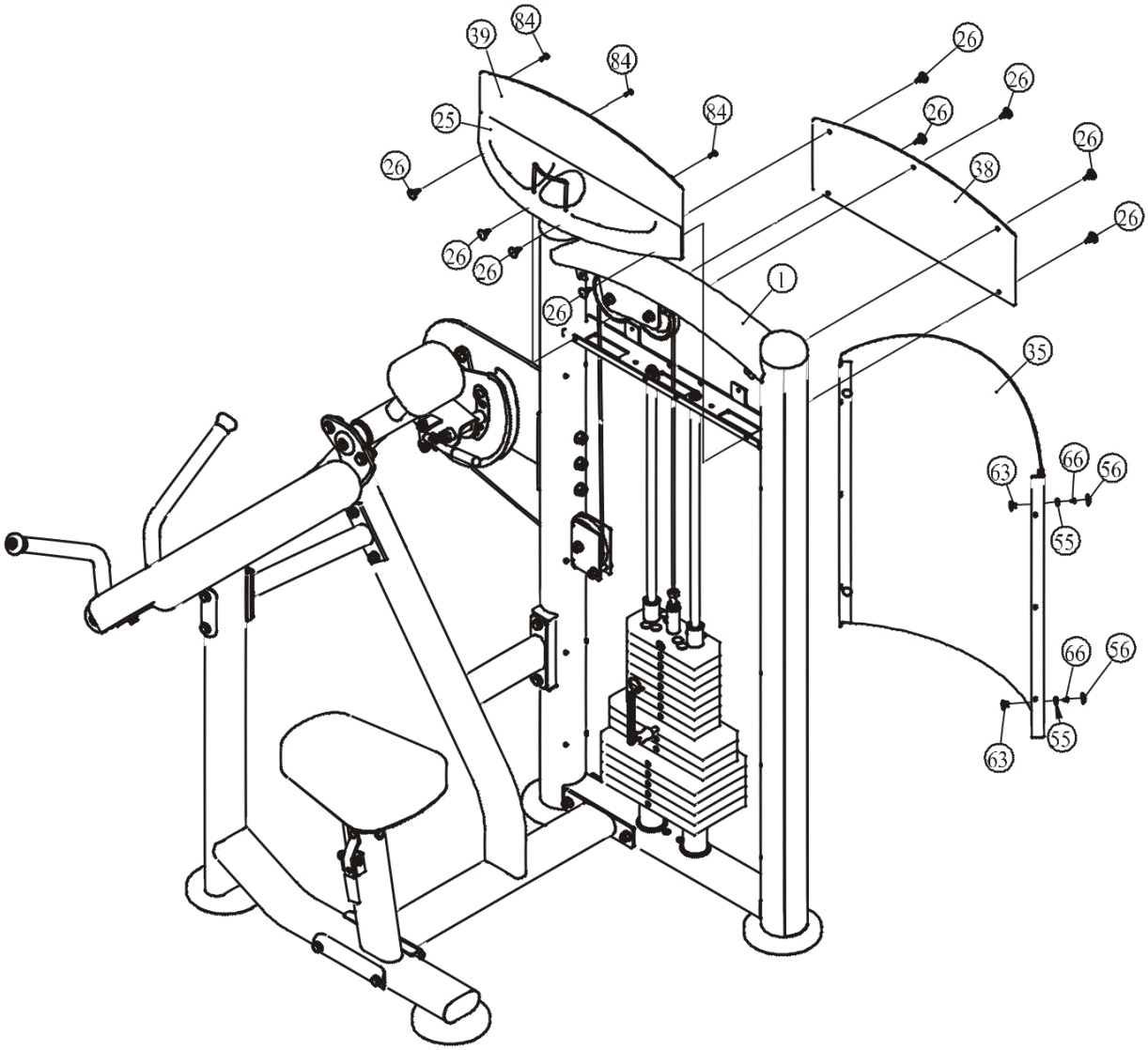
четыре пластиковые шайбы Ф13*3 (#55) четыре заглушки Ф21*5.7 (#56)

четыре втулки Ф18*12 (#63) четыре болта ST4.2*10 (#66)

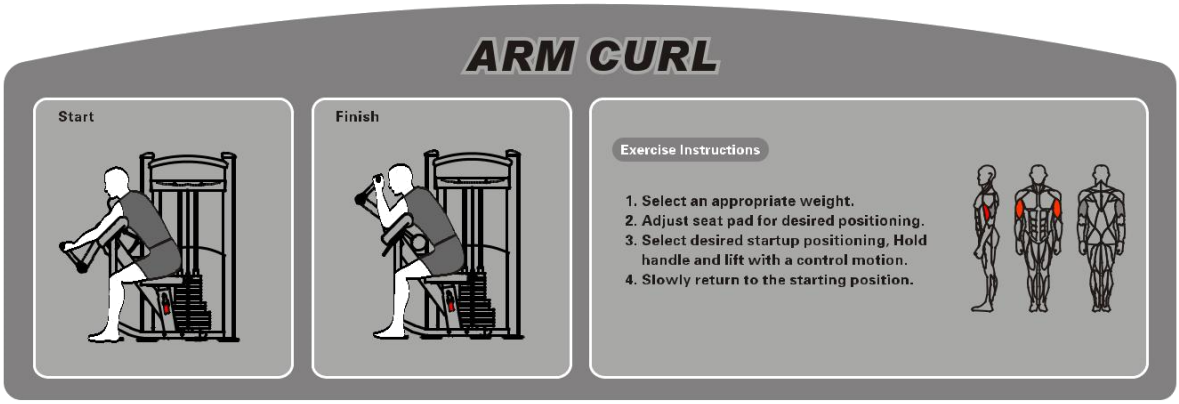
2. Прикрепите верхнюю декоративную панель и держатель для бутылки (#39 & #25) к раме весового стека (#1) используя: четыре крепежных шурупа Ф8*Ф20*23 (#26) три болта М5*16 (#84).

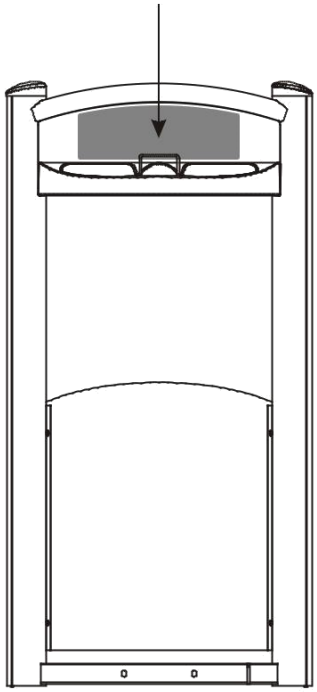
3. Прикрепите декоративную панель (#38) к задней части рамы весового стека(#1) используя: five Ф8*Ф20*23 Buttons (#26). Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка частичного зачехления!



Техника выполнения упражнения





Техника выполнения упражнения

1. Выберите необходимый вес
2. Установите наиболее комфортную высоту сиденья
3. Возьмитесь за рычаги и плавно потяните их к себе
4. Затем плавно верните рычаги в исходное положение

Характеристики

Класс: S

Максимальный вес стека: 91 кг/ 200 ф.

Максимальный вес пользователя: 150 кг/ 330 ф.

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 МЕС							
Проверка наличия наклеек	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕС							
Осмотр гаек и болтов, при необходимости их затяжка	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕС							
Проверка антискользящего покрытия	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕС							
Чистка и смазка Направляющих стержней весовых стеков, тефлоносодержащей или силиконовой смазкой	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕС							
Смазка пластиковых направляющих, линейных подшипников и втулок	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕС							
Эстетическая чистка глянцевых элементов	РАЗ В 6 МЕС	ЕЖЕГОДНО							
Обновление литиевой смазки в линейных подшипниках	РАЗ В 6 МЕС	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.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального тренажера
IT9303 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