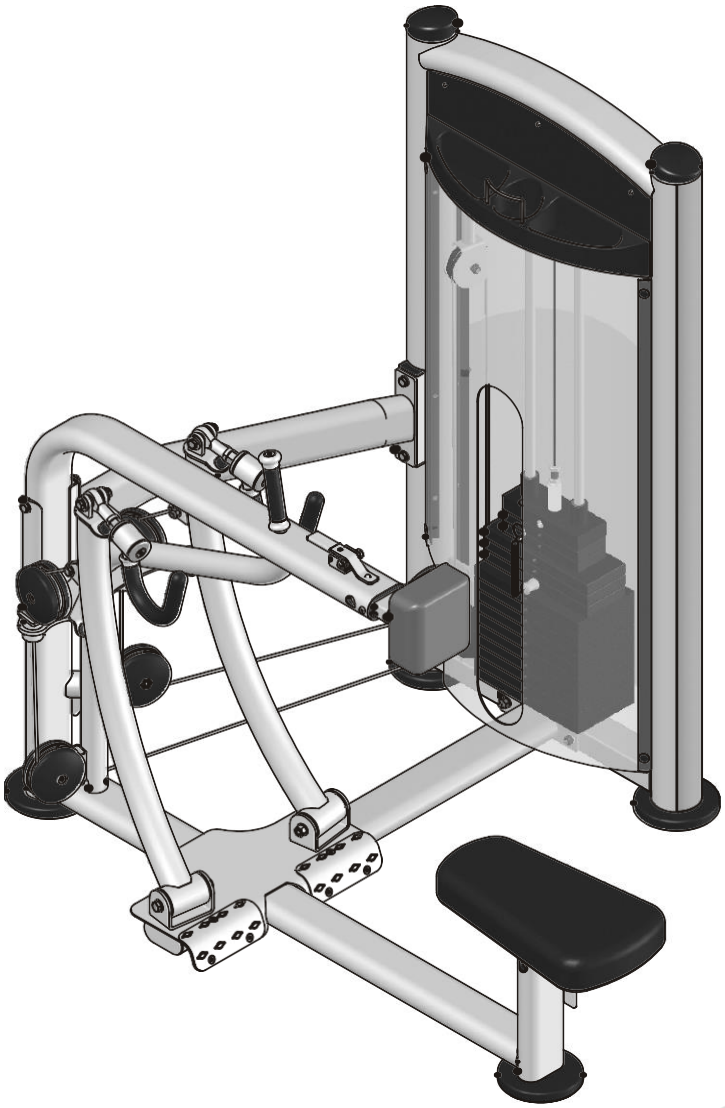
AeroFit

IT9319

ГРЕБНАЯ ТЯГА С УПОРОМ

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 ---------- 8

Инструкция по сборке ---------- 9

Этапы сборки ---------- 10

Техника выполнения упражнения ---------- 19

График технического обслуживания ---------- 20

Общая информация о техническом обслуживании ---------- 21

Общие рекомендации ---------- 22

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 со всех сторон 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.

Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

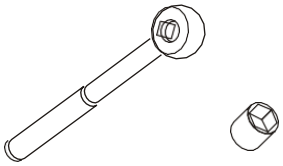
Общие рекомендации по сборке

Меры предосторожности во время сборки

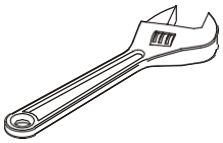
Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

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.

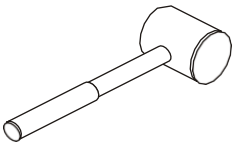
Инструменты для сборки



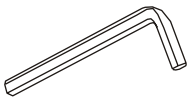
Ключ-трещотка с головкой



Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей

Список деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

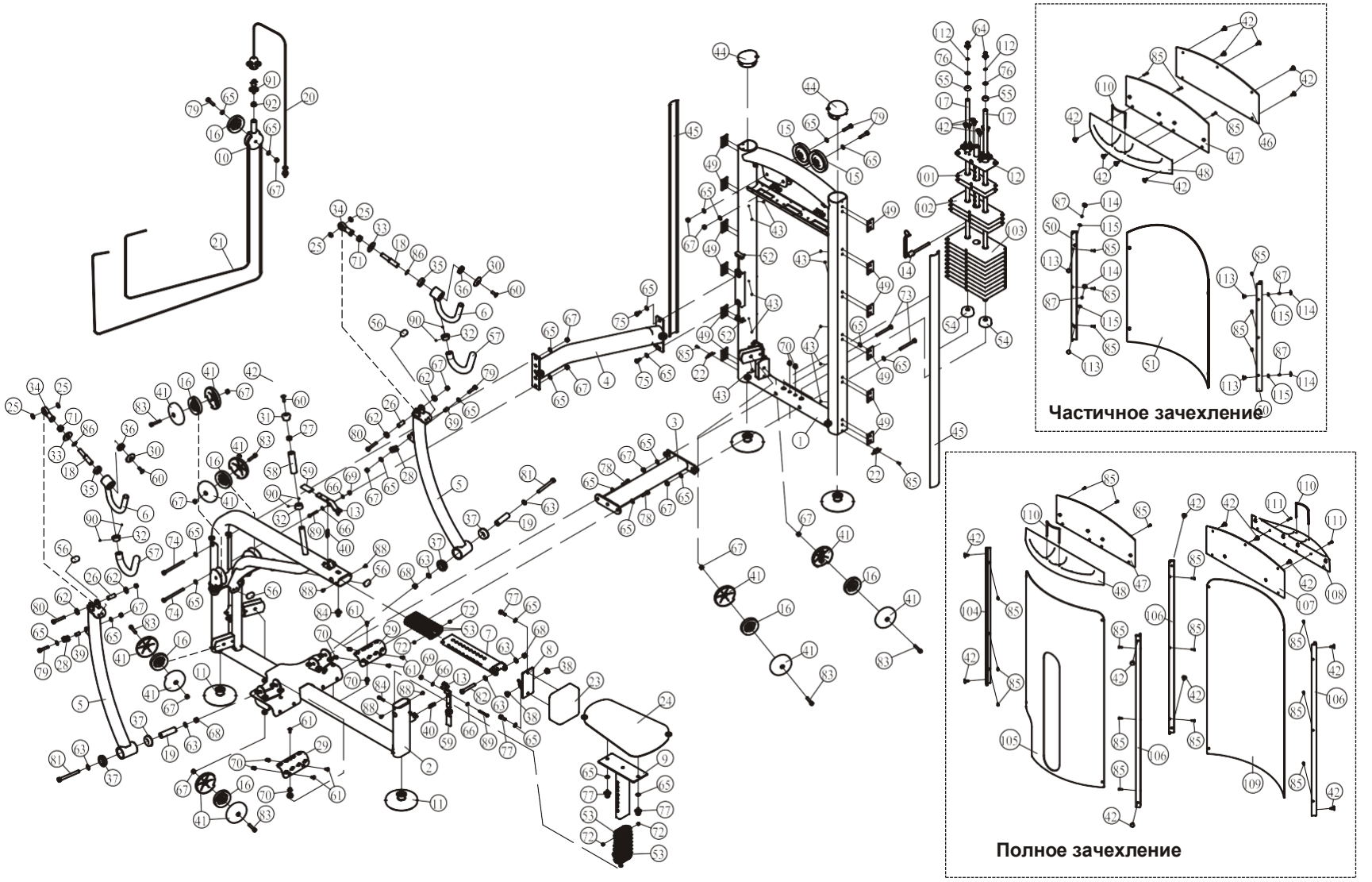
No.	Описание	К-во	No.	Описание	К-во
1	Weight Stack Frame	1	29	Foot Pad	2
2	Main Frame	1	30	Bit Washer Φ50*Φ10.5*8	2
3	Bottom Cross Brace	1	31	Aluminium Grip Cap	1
4	Rear Cross Brace	1	32	Aluminium Grip Ring	3
5	Lat Arm	2	33	Aluminium Cap Φ50*M16*8	2
6	Lat Bar	2	34	Tie Rod End M16	2
7	Chest Adjustable Tube	1	35	Bearing Φ42*Φ20*12	2
8	Chest Pad Support	1	36	Taper Bearing Φ37*Φ20*12	2
9	Seat Pad Support	1	37	Bearing Φ50.8*Φ25.4*15.9	4
10	Mobile Frame	1	38	Bushing	2
11	Adjustable Foot Plate	4	39	Spacer Φ10*Φ14*20	2
12	Top Plate	1	40	Spring	2
13	Adjustable Support	2	41	Pulley Cover Φ114*24	12
14	Selector Pin W/Coil	1	42	Button	19
15	4.5" Pulley	2	43	Button Φ8.1*7	10
16	3.5" Pulley	7	44	Plug Φ95.4*61	2
17	Guide Rod	2	45	Side Cover	2
18	Screw Shaft	2	46	Top Rear Shroud	1
19	Pivot Axle A Φ25.4*Φ12.2*92	2	47	Top Front Shroud	1
20	Cable_1	1	48	Support	1
21	Cable_2	1	49	Plastic Block	12
22	L Bracket	2	50	Short Shroud Retainer Plate	2
23	Chest Pad	1	51	Shroud	1
24	Seat Pad	1	52	Plug	2
25	Washer Φ23*Φ16.4*3	4	53	Plastic Tube Guide	4
26	Pivot Axle Φ16*42	2	54	Weight Rubber Bumper Φ63.5*Φ19*252.4	
27	Nut 25*2.5*21.6	1	55	Rubber Plug Φ29*Φ19*10	2
28	Cable End Φ25.4*Φ10*37	2	56	Elliptical Rubber Bumper	4

Список деталей

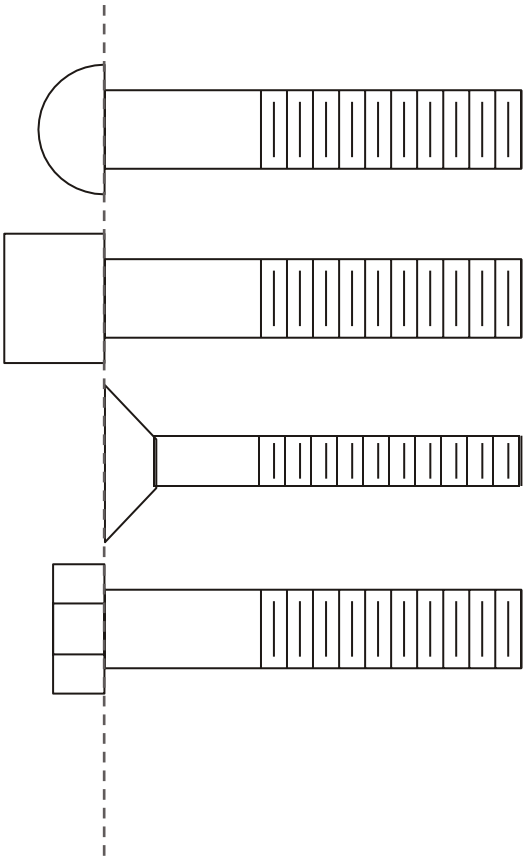
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

No.	Описание	К-во	No.	Описание	К-во
57	Grip DTΦ32*Φ24*285	2	85	Flat Philips Screw M5*16	17
58	Grip STΦ30*Φ22*120	1	86	Retaining Snap Ring Φ19	2
59	Adjustable Support Sleeve	2	87	Screw ST4.2*13	4
60	Flat Head Cap Screw M10*30	3	88	Button Head Cap Screw M6*12	4
61	Flat Head Cap Screw M8*20	6	89	Button Head Cap Screw M8*55	2
62	Flat Washer Φ28*Φ10.5*5	4	90	Socket Set Screw 10-32*3.2	6
63	Flat Washer Φ13*Φ24*1.5	6	91	Cable Connector	1
64	Hex Head Bolt M8*30	2	92	Hex Flanged Nut 1/2"-13	1
65	Flat Washer Φ11*Φ20*2	26	93	Hex Key s=3/16"	1
66	Flat Washer Φ9*Φ16*1.6	4	94	Hex Key s=3/32"	1
67	Nylon Lock Nut M10	17	95	Hex Key s=4	1
68	Nylon Lock Nut M12	3	96	Hex Key s=5	1
69	Nylon Lock Nut M8	2	97	Hex Key s=6	1
70	Rivet Nut M8	8	98	Hex Key s=8	1
71	Hex Nut M16	2	99	Wrench	1
72	Hex Nut M6	4	100	Lube	1
73	Hex Head Bolt M10*100	2	104	Left Shroud Retainer Plate	1
74	Hex Head Bolt M10*135	2	105	Front Shroud	1
75	Hex Head Bolt M10*20	2	106	Shroud Retainer Plate	3
76	Flat Washer Φ9*Φ22*1.6	2	107	Top Rear Shroud-A	1
77	Hex Head Bolt M10*30	4	108	Rear Support	1
78	Hex Head Bolt M10*35	2	109	Rear Shroud	1
79	Hex Head Bolt M10*50	5	110	Arc Bracket	1
80	Hex Head Bolt M10*65	2	111	Flat Philips Screw M5*25	2
81	Hex Head Bolt M12*120	2	112	Spring Washer Φ8	2
82	Hex Head Bolt M12*85	1	113	Connect Button Φ18*12	4
83	Socket Head Cap Screw M10*50	6	114	Plastic Cover Φ21*5.7	4
84	Socket Head Cap Screw M8*30	2	115	Plastic Washer Φ13*3	4

Сборочный чертеж



Тип крепежа

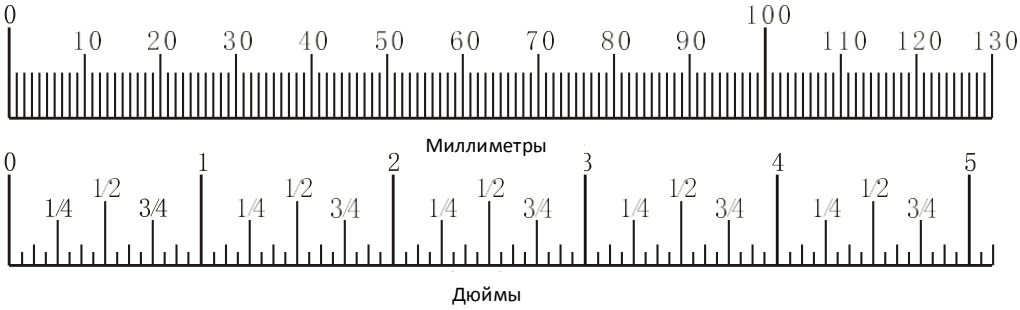


BHCS = Винт с полукруглой головкой

SHCS = Винт с внутренним шестигранником

FHCS = Винт с плоской головкой

HHB = Болт с шестигранной головкой



Инструкция по сборке

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.

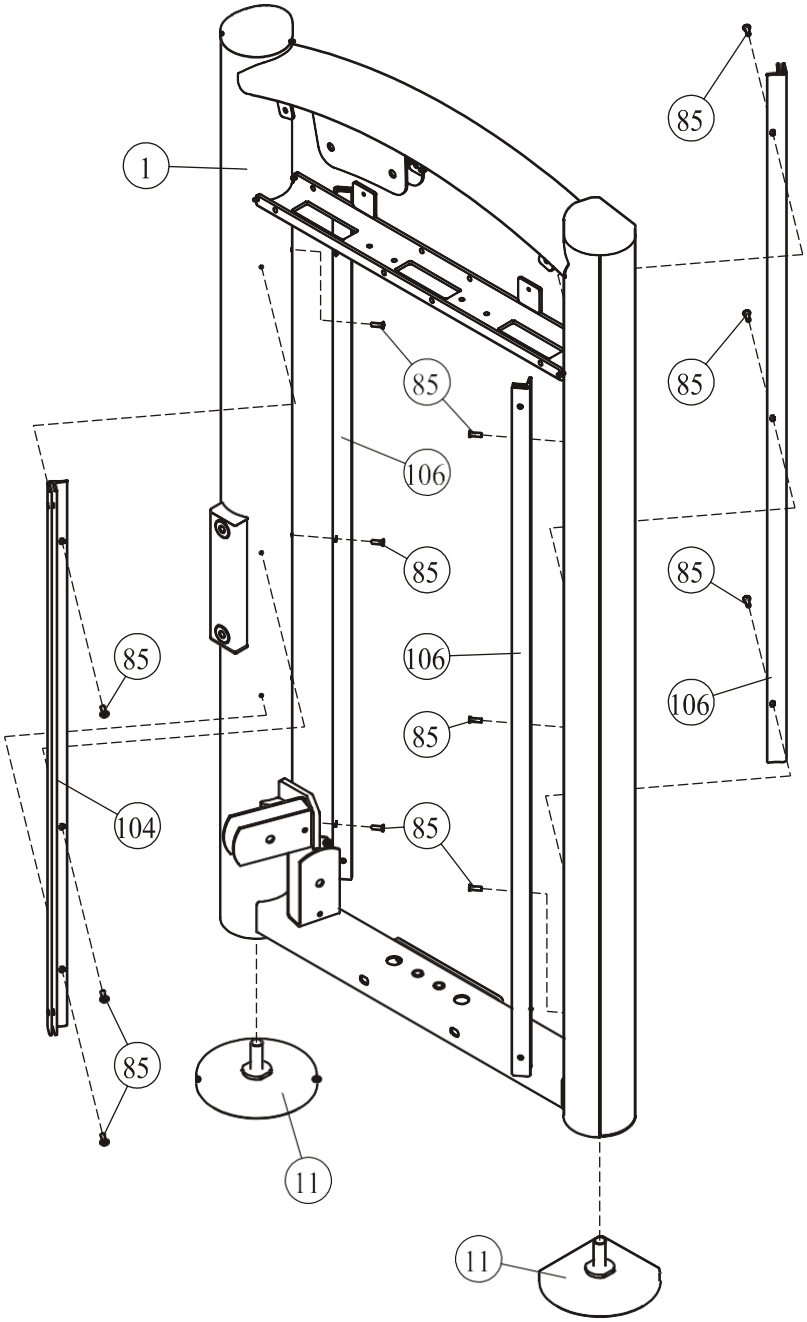
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

ШАГ 1

1. Прикрепите два регулятора (#11) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите три прижимные планки (#106) и одну прижимную планку (#104) к раме весового стека (#1) используя: двенадцать болтов M5*16 (#85).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка полного зачехления!

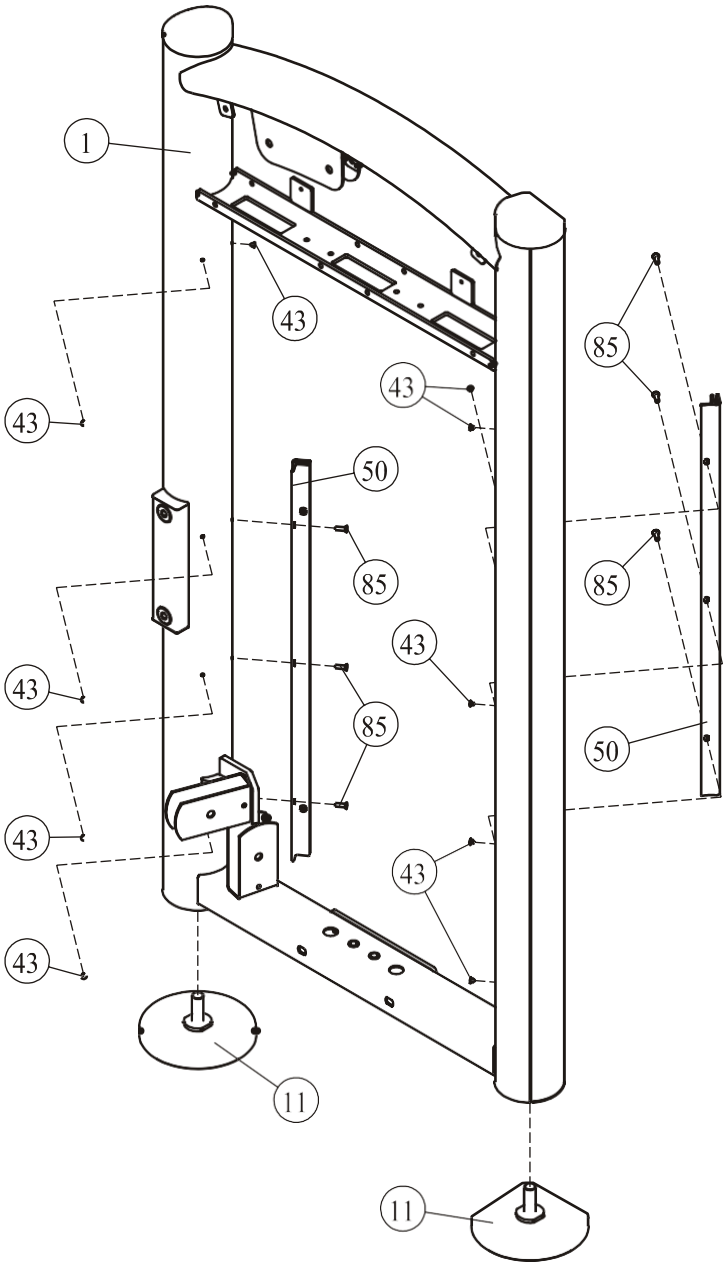


ШАГ 1

1. Прикрепите два регулятора (#11) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите две прижимные планки (#50) к раме весового стека (#1) используя: шесть болтов M5*16 (#85).
3. Прикрепите десять заглушек Ф8.1*7 (#43) к раме весового стека (#1).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

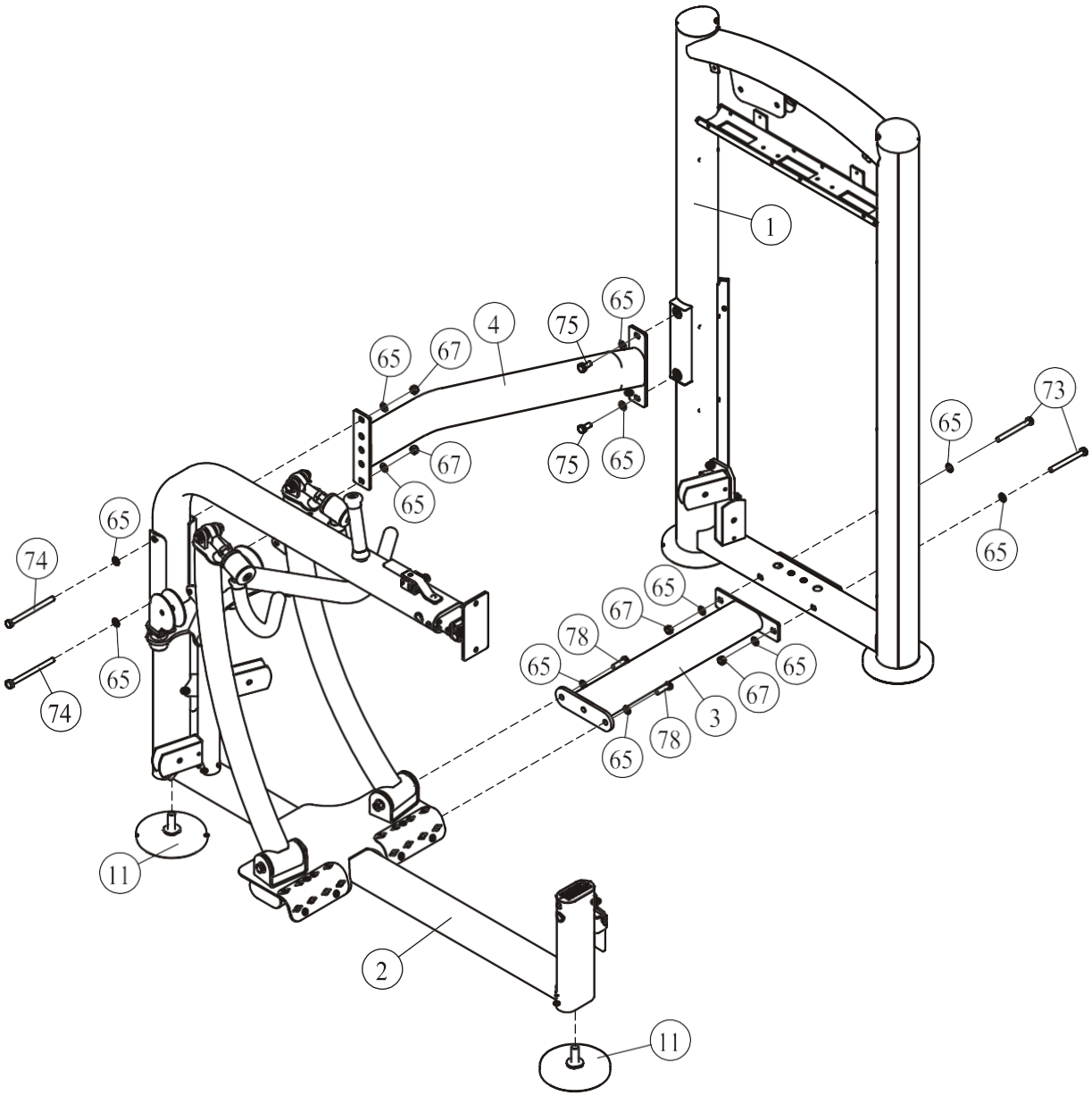
Сборка частичного зачехления!



ШАГ 2

1. Прикрепите две регулируемые опоры (#11) к основной раме (#2).
2. Прикрепите нижнюю поперечную раму (#3) к раме весового стека (#1) и к основной раме (#2) используя: Два винта М10*100 ННВ (#73), два винта М10*35 ННВ (#78), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#65), две гайки М10 (#67).
3. Прикрепите заднюю поперечную раму (#4) к раме весового стека (#1) и к основной раме (#2) используя: два винта М10*135 ННВ (#74), два винта М10*20 ННВ (#75), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#65), две гайки М10 (#67).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



ШАГ 3

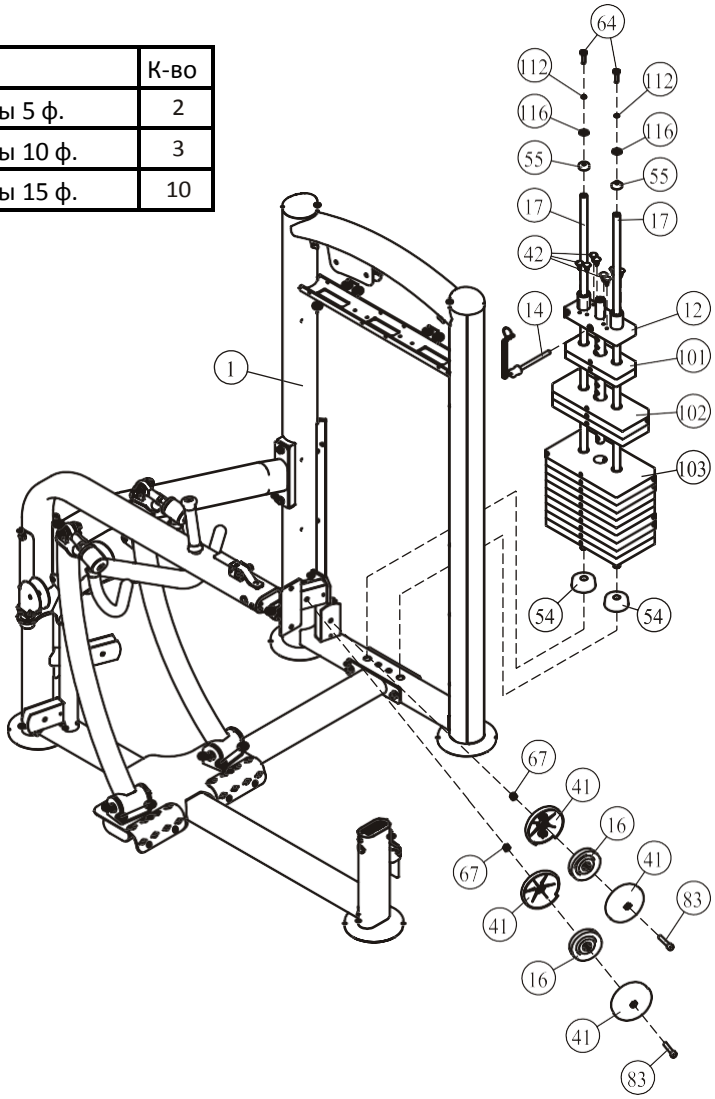
1. Прикрепите два ролика 3.5" (#16) к раме весового стека (#1) используя: два винта M10*50 SHCS (#83), две гайки M10 (#67), четыре кожуха ролика Ф114*24 (#41).
2. Прикрепите две направляющие (#17), два резиновых амортизатора Ф63.5*Ф19*25.4 (#54), десять весовых плит весом по 15 ф. (#103), три весовые плиты весом по 10 ф. (#102), две весовые плиты весом по 5 ф. (#101) и одну верхнюю плиту в сборе (#12). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте следующий крепеж: два винта M8*30 HHB (#64), две пружинные шайбы Ф8 (#112), две плоские шайбы Ф9*Ф22*1.6 (#116), две резиновые проставки Ф29*Ф19*10 (#55).
3. Прикрепите фиксатор грузов (#14) к верхней плите в сборе (#12).
4. Прикрепите восемь заглушек (#42) к верхней плите в сборе (#12).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка весового стека 200 фунтов!

200ф.

No.	Описание	К-во
101	Весовые плиты 5 ф.	2
102	Весовые плиты 10 ф.	3
103	Весовые плиты 15 ф.	10



ШАГ 3

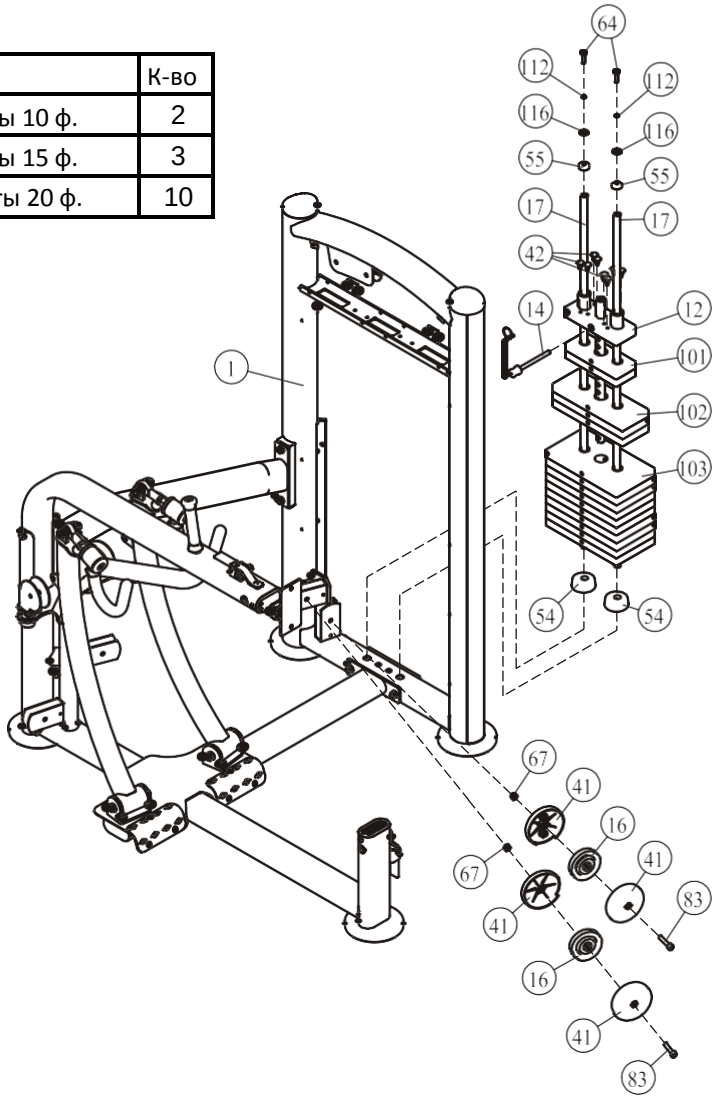
1. Прикрепите два ролика 3.5" (#16) к раме весового стека (#1) используя: два винта M10*50 SHCS (#83), две гайки M10 (#67), четыре кожуха ролика Ф114*24 (#41).
2. Прикрепите две направляющие (#17), два резиновых амортизатора Ф63.5*Ф19*25.4 (#54), десять весовых плит весом по 20ф. (#103), три весовые плиты весом по 15ф. (#102), две весовые плиты 10ф. (#101) и одну верхнюю плиту в сборе (#12). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте следующий крепеж: два винта M8*30 HHB (#64), две пружинные шайбы Ф8 (#112), две плоские шайбы Ф9*Ф22*1.6 (#116), две резиновые проставки Ф29*Ф19*10 (#55).
3. Прикрепите фиксатор грузов (#14) к верхней плите в сборе (#12).
4. Прикрепите восемь заглушек (#42) к верхней плите в сборе (#12).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка весового стека 275 фунтов!

275ф.

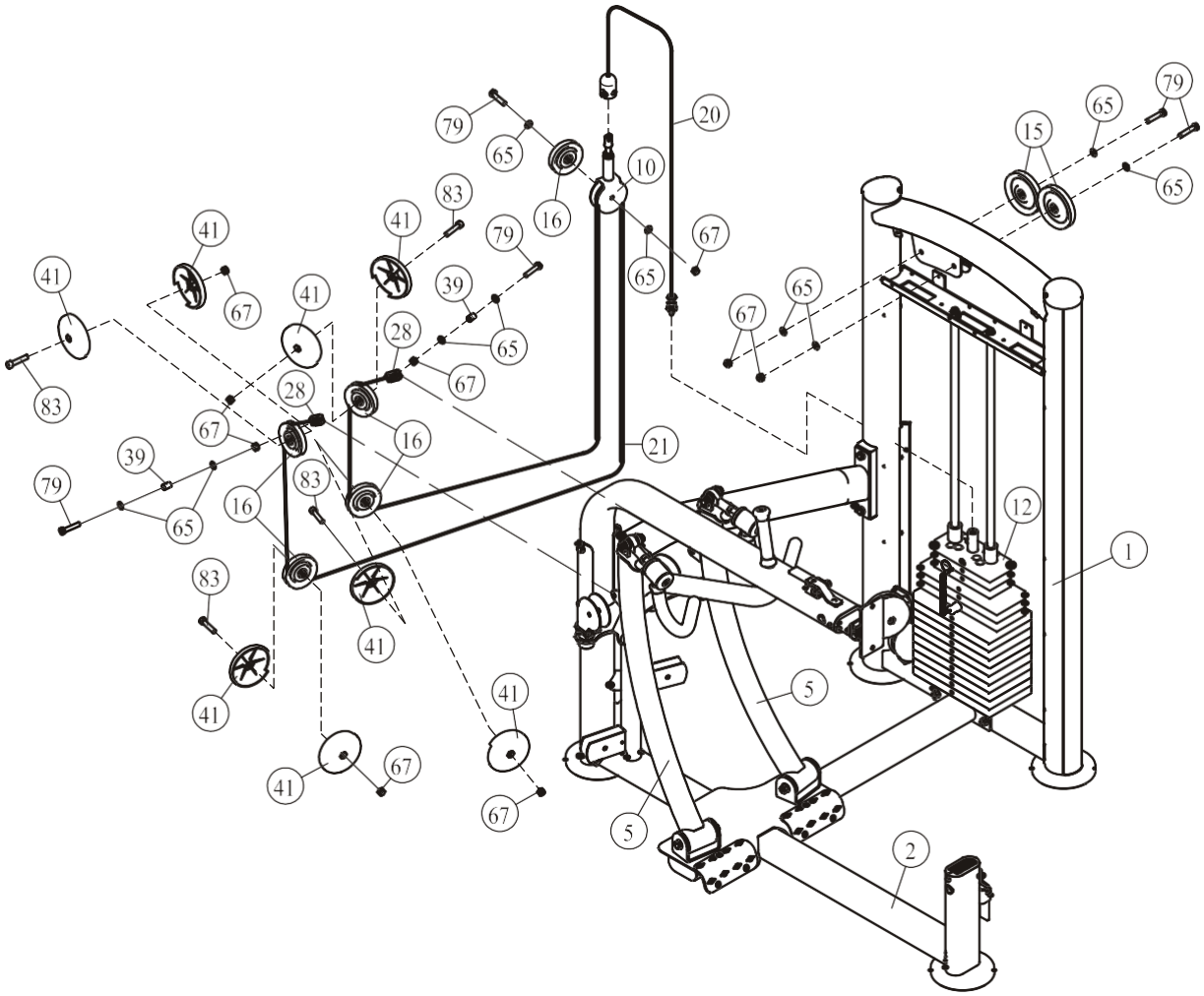
No.	Описание	К-во
101	Весовые плиты 10 ф.	2
102	Весовые плиты 15 ф.	3
103	Весовые плиты 20 ф.	10



ШАГ 4

1. Прикрепите два ролика 4.5" (#15) к раме весового стека (#1) используя: два винта M10*50 HHB (#79), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#65), две гайки M10 (#67).
2. Прикрепите четыре ролика 3.5" (#16) к основной раме (#2) используя: четыре винта M10*50 SHCS (#83), четыре гайки M10 (#67), восемь кожухов ролика Ф114*24 (#41).
3. Прикрепите один ролик 3.5" (#16) к подвижному блоку роликов (#10) используя: один винт M10*50 HHB (#79), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#65), одну гайку M10 (#67).
4. Прикрепите трос_1 (#20) к верхней плите в сборе (#12) и к подвижному блоку (#10).
5. Прикрепите трос_2 (#21) к подвижному блоку (#10) и к двум рычагам (#5) используя: два винта M10*50 HHB (#79), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#65), две гайки M10 (#67), два наконечника Ф25.4*Ф10*37 (#28), две проставки Ф10*Ф14*20 (#39).

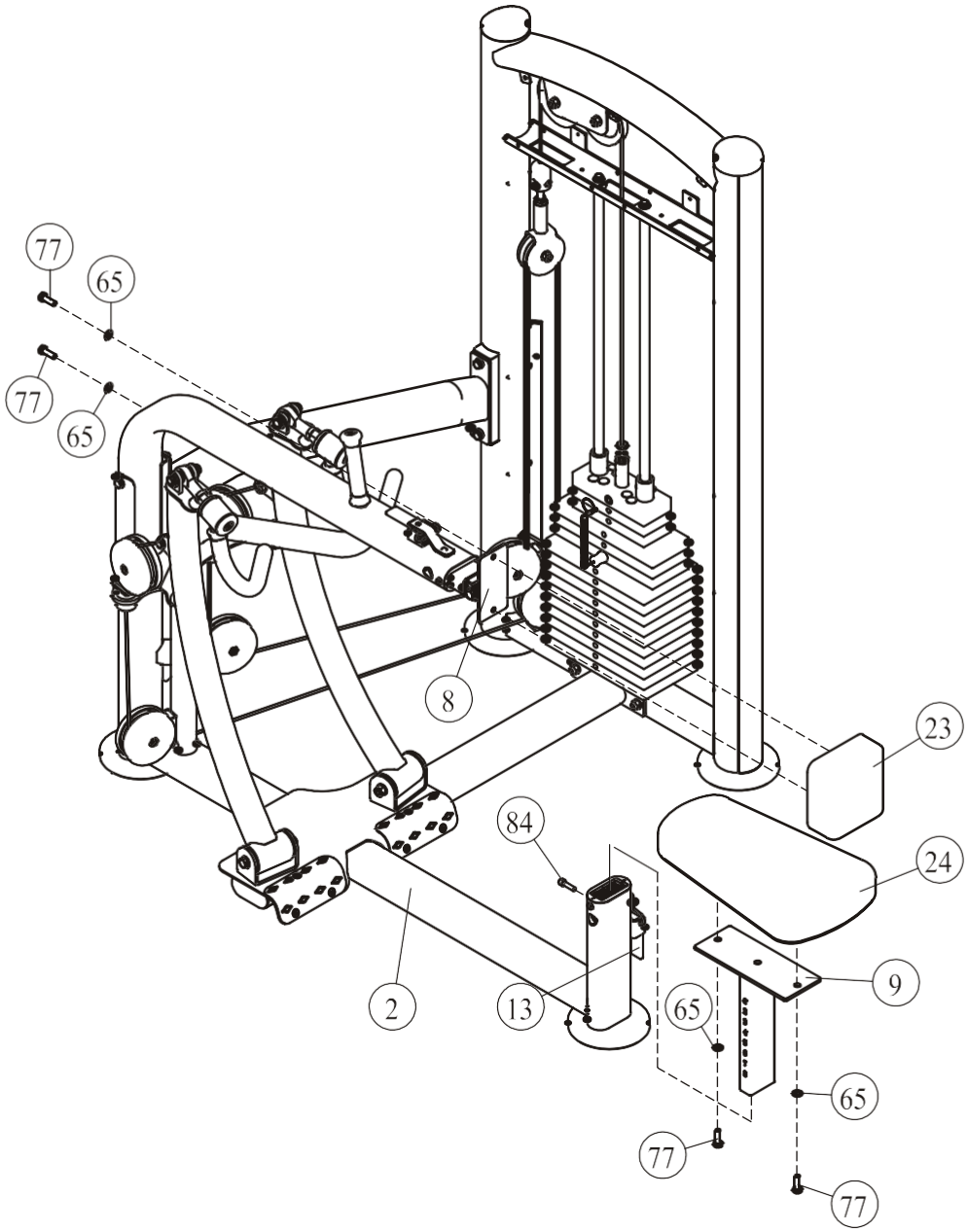
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



ШАГ 5

1. Прикрепите упорную подушку (#23) к раме (#8) используя: два винта M10*30 HHB (#77), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#65).
2. Прикрепите сиденье (#24) к раме сиденья (#9) используя: два винта M10*30 HHB (#77), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#65).
3. Вставьте раму сиденья (#9) в основную раму (#2) и зафиксируйте при помощи регулятора (#13), затем затяните болты M8*30 SHCS (#84).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

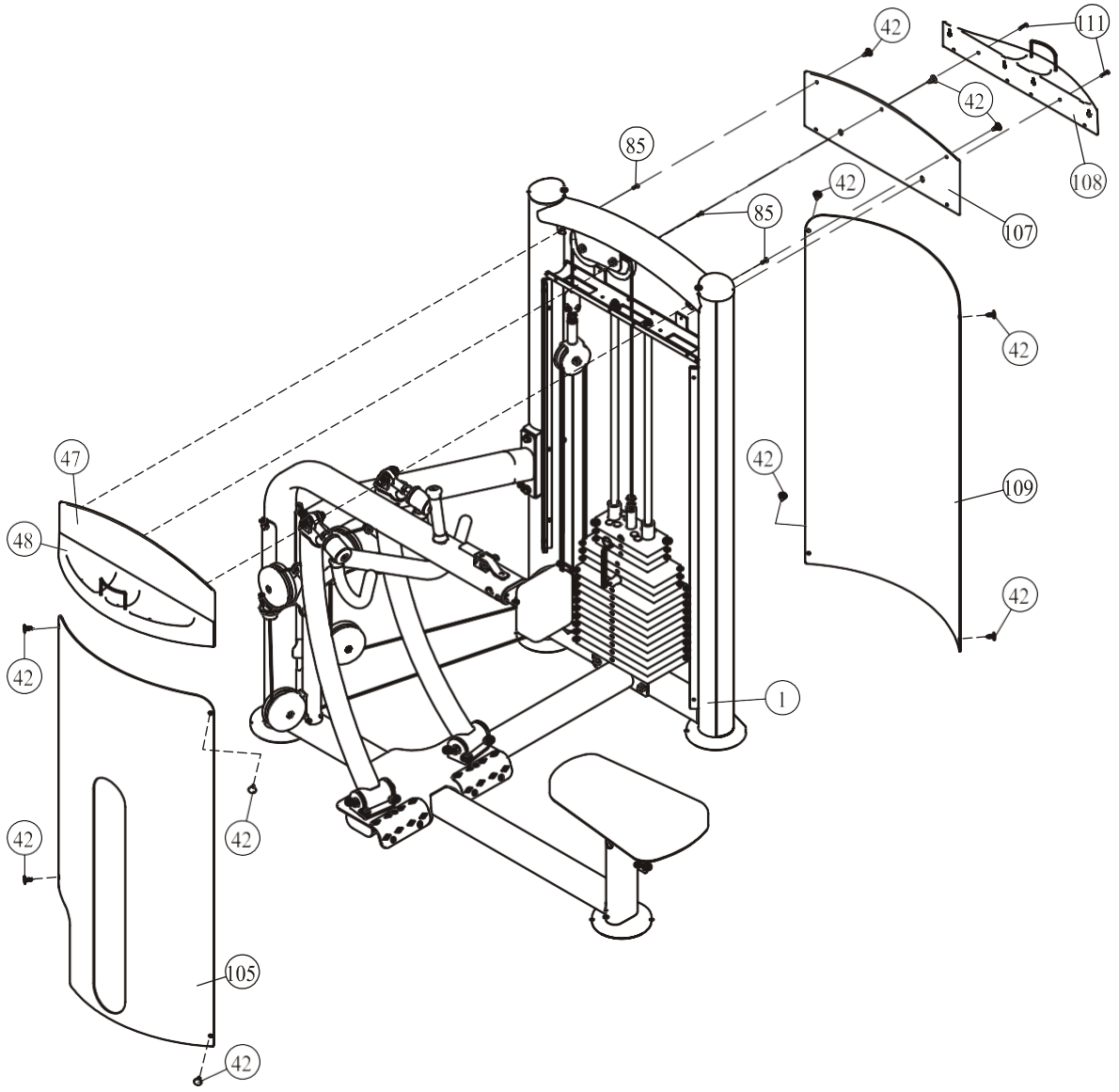


ШАГ 6

1. Прикрепите переднее зачехление (#105) и заднее зачехление (#109) к раме весового стека (#1) используя: восемь клипс Ф8*Ф20*23 (#42)
2. Прикрепите верхнее переднее зачехление (#47) и держатель (#48) к раме весового стека (#1) используя: три болта М5*16 (#85).
3. Прикрепите верхнее заднее зачехление-А (#107) и держатель (#108) к раме весового стека (#1) используя: Три клипсы Ф8*Ф20*23 (#42), два болта М5*25 (#111).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка полного зачехления!

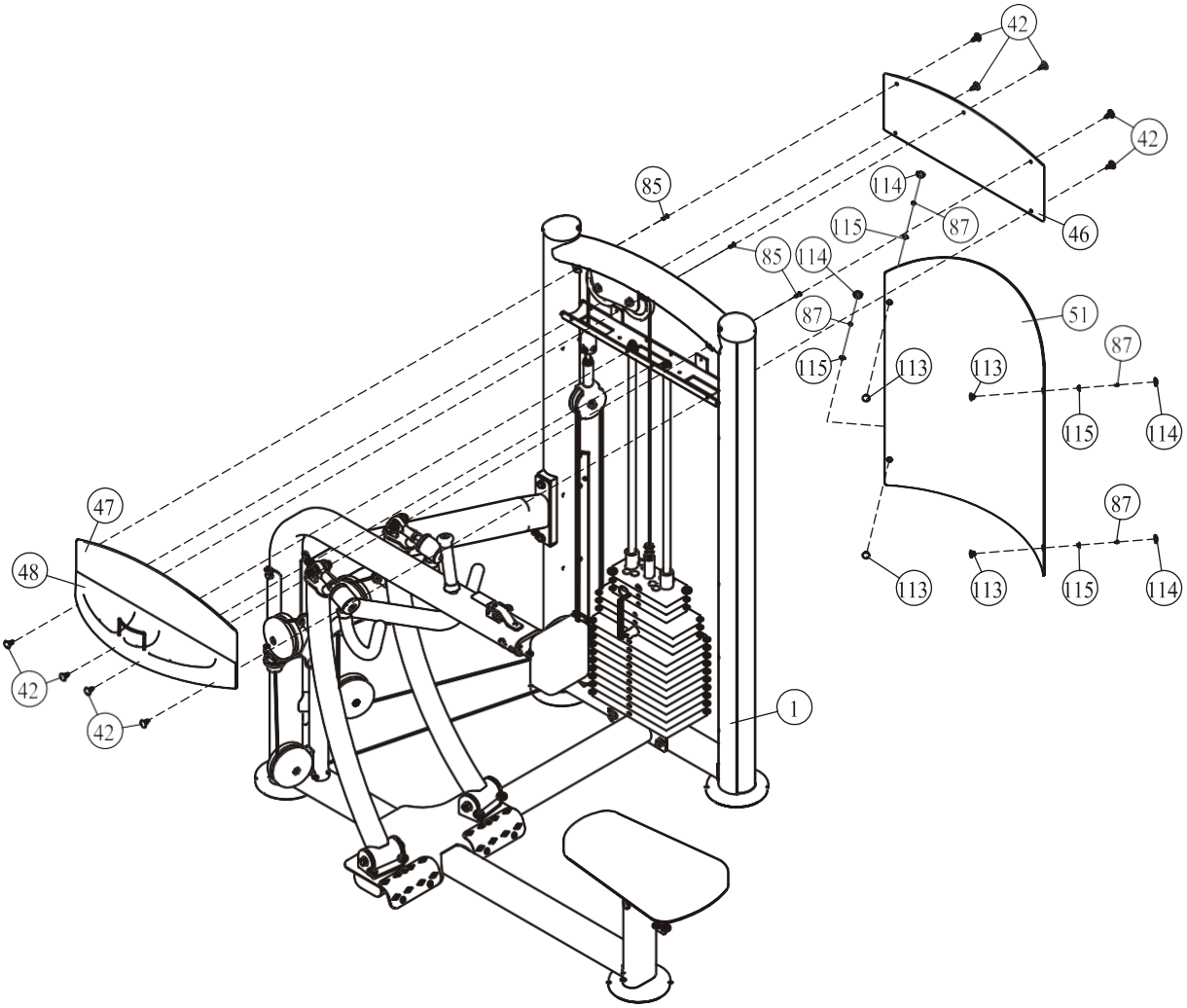


ШАГ 6

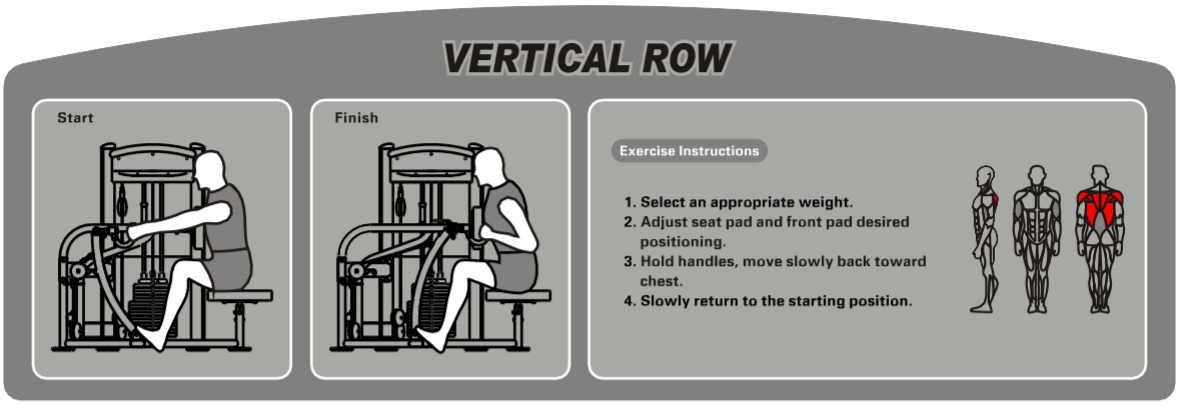
1. Прикрепите зачехление (#51) к раме весового стека (#1) используя: четыре Ф18*12 заглушки (#113), четыре пластиковые шайбы Ф13*3 (#115), четыре болта ST4.2*10 (#87), четыре заглушки Ф21*5.7 (#114).
2. Прикрепите верхнее переднее зачехление (#47) и держатель (#48) к раме весового стека (#1) используя: четыре Ф8*Ф20*23 клипсы (#42), три болта M5*16 Flat (#85).
3. Прикрепите верхнее заднее зачехление (#46) к раме весового стека (#1) используя: пять Ф8*Ф20*23 клипс (#42).

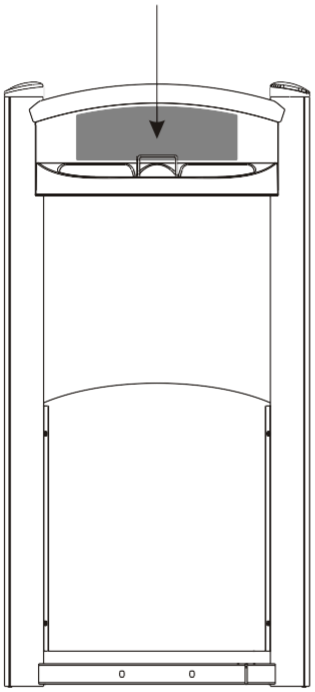
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка частичного зачехления!



Техника выполнения упражнения





Техника выполнения упражнения

1. Выберите необходимый вес
2. Отрегулируйте положение сиденья и упорной подушки.
3. Займите удобное положение, возьмитесь за рукоятки, начните тянуть к груди.
4. Затем плавно вернитесь в исходное положение.

Характеристики

Класс: S

Максимальный вес стека: 125 кг/ 275ф.

Максимальный вес пользователя: 150кг/ 330ф.

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.

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
IT9319 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