

【质量保证】供应多种型号的电镀杠铃片

产品名称	【质量保证】供应多种型号的电镀杠铃片
公司名称	临沂上和五金机械有限公司
价格	8.00/千克
规格参数	品牌:客户定牌 材质:铸铁 重量:10000 (kg)
公司地址	中国 山东 临沂市 临沂市河东区凤凰大街中段
联系电话	86 0539 8097208 013954912687

产品详情

品牌	客户定牌	材质	铸铁
重量	10000 (kg)	规格	150 (cm)
货号	00008	产地	临沂

我公司成立于1997年,是一家集铸造、机加工和电镀于一体的生产贸易型企业,于2005年注册为有限责任公司,是江北最早生产吊线锤的企业,有十年的生产经验,生产的顺和牌镀铬吊线锤畅销全国,并出口到韩国、东南亚、俄罗斯等国家和地区.公司于2002年,依托本地资源优势,开始生产电镀杠铃片和电镀哑铃,生产的产品主要出口到韩国等国家.并于2005年7月取得自营出口权.我司产品质量优,价格低,可承揽对外加工业务.电镀组合哑铃,电镀明亮,方便组装,电镀包胶杆

电镀就是利用电解原理在某些金属表面上镀上一薄层其它金属或合金的过程。电镀时,镀层金属做阳极,被氧化成阳离子进入电镀液;待镀的金属制品做阴极,镀层金属的阳离子在金属表面被还原形成镀层。为排除其它阳离子的干扰,且使镀层均匀、牢固,需用含镀层金属阳离子的溶液做电镀液,以保持镀层金属阳离子的浓度不变。电镀能增强金属的抗腐蚀性(镀层金属多采用耐腐蚀的金属)、增加硬度和表面美观。因其这些特性,家用运动器材选择时,常常被选用。

我公司专业批发各种哑铃产品,家用运动器材。我公司的电镀哑铃价格优惠,质量优保障,详情和我们的在线客服联系!

哑铃正握腕弯曲准备动作:1)双手正握一对哑铃,跪在地板上,面对长凳的横边。2)

将小臂放在长凳上,从而使哑铃在长凳另一侧垂下来。训练动作:3)

向后弯曲手腕,保持这一伸展动作。4)

回复到起始姿势,重复上述动作。上斜哑铃屈臂提示:为了将训练重点转向二头肌的外头(outer head),也就是你屈臂显示二头肌时的小山包,你可以用上斜长凳做哑铃屈臂。

准备动作:1)将长凳的上斜角度调到75度,靠背端坐。2)双手持一对哑铃,反握,手臂下垂。

训练动作:3)将哑铃屈向肩膀。4)当哑铃距离肩膀前大约15-20厘米的位置,停止屈臂并挤压二头肌。

5)保持压缩片刻,然后缓缓下低哑铃,回复到起始位置。动作要领:·

不要靠上身后仰来帮助自己举起更大的重量。· 在整个动作过程中，将双臂始终靠紧身体两侧。·

长凳上斜角度越低，对肩膀的难度越大。站姿哑铃弯举准备动作：1)

双脚分立，约两倍肩宽，哑铃放在脚前。2) 从臀部俯身，腰背挺直，上身同地面大致水平。3)

用非主导手持哑铃，另一只手放在同侧的大腿中部支撑你的腰背。4)

保持腰背平直，持重量的手臂从肩部下垂。训练动作：5)

将哑铃朝着脸部向上屈起，只有前臂动作，确保肘部不要向后移动。6)

当哑铃大约达到下巴高度时停止屈臂，稍稍停顿，挤压二头肌。7)

然后缓缓下低哑铃，回复到起始位置。8)

完成一组练习后，换另一只手臂重复上述动作。颈后双手单铃臂屈伸准备动作：1)

坐在长凳的一端，双手持一只重量适中的哑铃。2)

虎口环绕哑铃柄，手掌包住哑铃向上一头的内侧。3) 将哑铃举过头顶。4) 保持肘部靠近头两侧。

训练动作：5) 下低哑铃，直到前臂刚刚超过同地面平行的角度。6)

稍稍停顿，然后回复到起始位置。7) 重复上述动作。动作要领：·

在整个动作过程中，上臂始终保持同样的姿势。俯身哑铃侧举准备动作：1)

双手全握一对哑铃，双腿分立，膝盖微屈，双脚距离比双肩略宽。2)

从臀部起屈背，腰背努力同地面大致平行。3)

双臂下垂，肘部微屈，手持哑铃在身前，左右掌心相对，两个哑铃之间的距离约为5-10公分。

训练动作：4) 将哑铃向身体外侧举起，直到上臂与地面平行。5)

保持同样的腰背姿势和肘部角度。6) 稍稍停顿，然后缓缓下铃，回复到起始位置。7)

重复上述动作，直至完成一组练习。动作要领：·

同站姿哑铃侧平举相比，屈背侧举的训练重点在于肩三角肌后部。·

屈背角度至少做到60度以上，尽量达到90度。换言之，要努力使腰背同地面保持平行。· 保持肘部微屈

，膝盖微屈，这样的姿势有助于保护肘关节和腰背。在哑铃上下行动中不要挺直任何关节。腰背参与

动作会削弱对肩三角肌的训练强度；而手臂一伸直，训练的就不是肩三角肌，而变成了一个不伦不类的

臂三头肌练习。哑铃单臂弯举准备动作：1) 坐在长凳上，双膝向两侧分开。2)

用非主导手全握哑铃，上身微微前倾。3)

肘部后侧靠在你大腿内侧，膝盖旁边，另一只手搭在另一侧的膝盖上。4)

下低哑铃，直到手臂从肩膀处垂下，手掌向外。训练动作：5) 保持上臂不动，缓缓屈肘将哑铃向脸

的方向尽可能举高，上臂不要转向，上身不要抬起，不要扣手腕。6) 稍稍停顿，感受二头肌的压缩。7)

慢慢下低哑铃到起始位置，将手腕向内旋转。8) 重复上述动作，直至完成一组练习。9)

换另一只手，以同样的练习次数重复上述动作。动作要领：·

在整个动作过程中，身体始终保持同一姿势，前臂应当是全身唯一的活动部位。·

当用很重的哑铃训练时，要避免在做动作时后仰，否则二头肌就会减少用力。俯身哑铃划船提示：

这一训练主要增强上背肌。准备动作：1) 一只手全握哑铃，掌心朝向长凳。2)

另一侧的手撑在长凳前端，单膝跪在长凳后端。3) 腰背平塌，同长凳和地面平行。4)

持铃手的手臂从肩部下垂。

训练动作：5) 从腹部外侧提起哑铃，提铃动作结束时肘部对着天花板。6)

稍稍停顿，然后缓缓下低哑铃，回复到起始位置。7) 重复上述动作，直至完成一组训练。8) 完成一只

手臂的一组训练之后，将哑铃换到另外一只手，跪在长凳上的膝盖和撑在长凳上的手亦做相应的调换。9)

重复上述动作，直至完成一组训练，数量应当同另一只手臂一致。动作要领：· 第一组训练先从非

优势手做起。换言之，如果你是左撇子，就先用相对较弱的右手持铃进行训练，然后再换到较为强壮的

左手。这样两只手每组的提铃数量就可以保持一致。两只手分别完成相同数量的训练才算完成完整的一

组训练。· 始终绷紧腰腹肌以保持稳定。· 上铃到顶和下铃到底时都要稍稍停顿，下铃过程尤其要缓慢

而有控制。要努力克服哑铃在垂直动作中所产生的势能和重力，训练效果好坏往往取决于此。·

在做动作时手和手臂放松，有助于从背肌发力。·

将意念集中在后三角肌，背阔肌，中斜方肌和菱形肌，而不是手臂。· 如果是中级以上水准，你可以在

在做动作时使肘部离开上身，这样可以在训练中调动后背更多的肌肉群。· 在整个动作中使上半身始终保

持一个固定的姿势。坐姿哑铃上举哑铃坐姿上举这一训练主要增强肩三角肌中束。准备动作：1)

双手全握一对哑铃，端坐在长凳正中的边缘。2) 将哑铃持在肩膀两侧，与肩同高，手掌朝外。3)

向外挺胸，向后收肩，两眼平视前方。训练动作：4) 将哑铃向头上推举，直至手臂挺直。5)

稍稍停顿，然后缓缓下铃到起始位置。6) 重复上述动作，直至完成一组练习。动作要领：
· 将意念集中在肩三角肌上，在想象中始终用三角肌举哑铃，而不是靠三头肌。
· 在整个动作中要保持挺胸收腹，不要弓背。
· 手臂向上举，而不是向外举。手臂挺直时，肘部仍然保持微屈，不要锁定肘关节。
· 哑铃上行下行时既不要旋转肩膀，也不要旋转手腕。
· 下行时不要将哑铃停靠在肩膀上休息。坐姿哑铃旋转上举提示：
哑铃坐姿旋转上举这一训练主要增强肩三角肌中束。准备动作：1)
双手反手全握一对哑铃，端坐在长凳正中的边缘。2)
双腿分开，与肩同宽，双脚坚实地踩在地板上。3)
将哑铃持在肩膀两侧，下巴以下，与肩同高，手背向外。4) 向外挺胸，向后收肩，两眼平视前方。

【价格，图片，产品属性，仅供参考,不作交易价格,具体以实物为准,欢迎来电咨询】

一、公司介绍

本公司销售多种优质产品，价格公道，产品质量优质，欢迎新老客户来电具体详谈。我们的宗旨是“小胜凭智，大胜靠德”，我们本着“诚信第一”“专业专注”、“服务一流”的态度立足。

二、产品详情

产品样本如下：

电镀组合哑铃，电镀明亮，方便组装，电镀包胶杆

电镀组合哑铃，电镀明亮，方便组装，电镀包胶杆

电镀组合哑铃，电镀明亮，方便组装，电镀包胶杆

【价格属性等仅供参考，具体来电咨询】

来电详谈

【感谢您浏览本条信息，感谢您的支持，欢迎来电详谈】

我们的理念：

我们崇尚简约精致的设计理念，本着以客户为本，客观实际，创新发展的原则，在追求完美极致的道路上努力打造行业新标准。

追求卓越·在市场竞争中不断取胜，在反省中超越自我，在学习中超越平庸、不断进步。·实现目标后体验成功的快乐，追求过程中体验奋斗的乐趣。

经营理念：一切以用户价值为依归

·坚持“用户第一”理念，为用户创造价值、维护用户正当利益是经营的第一要务；·保持对用户需求的敏感，重视用户的消费体验，服务水准适当超出用户的期望；·注重培育用户的满意度和忠诚度，不断提高与用户沟通的服务水准；·以用户价值的最大化创造公司价值的最大化。

愿景：同行业最受客户欢迎企业·公司将以长远的眼光、诚信负责的操守、共同成长的理念，发展公司的事业。与公司相关利益共同体和谐发展，以受到用户、员工、股东、合作伙伴和社会的尊敬为自身的自豪和追求；·坚持“用户第一”理念，从创造用户价值、社会价值开始，从而提升企业价值，同时促进社会文明的繁荣；·重视员工利益，激发员工潜能，在企业价值最大化的前提下追求员工价值的最大实现；·与所有合作伙伴一起成长，分享成长的价值；·不忘关爱社会、回馈社会，以身作则，推动行业的健康发展；

我们的优势： 1.快速反应：承诺以最快的时间给予您详细的报价说明及产品资料;承诺以最短的时间为你量身定制你要求的产品 2.优质的产品和价格：我公司通过厂家采购，大定量采购各种原材料等措施使降低了公司的成本，且保证产品优质且价廉，并切实将我公司的规模效应所获得的优势直接优惠于客户

3.贴心的服务：我公司所出售产品均享受部分有偿服务。量大或者长期合作客户更可成为我公司vip客户，享受更加实惠的价格和贵宾般的服务。我公司的口号“因为专注，所以专业”，我公司将一如既往的倾尽公司全体员工的心血为您生产优质的产品。欢迎新老客户来电垂询。

我们的团队：

我们是一个年轻化的民主大家庭，允许犯错，允许个人主张，允许创意，我们不断扩张，成长迅速，同样需要不断进取，积极向上的你，与我们一同迈步，共同成长！

1、关于产品质量：网络交易，诚信为王。作为阿里巴巴的战略合作伙伴，我们对产品的要求和把控极其严格，所有的产品在出货前均会经过采购、qc、仓管相关人员的三次质检，确保发货到您手里的产品是合格产品，请您在收到产品后尽快确认。万一产品有质量问题（货流量大，疏露在所难免，在此深表歉意），请提供图片证据，并在48小时内反馈，超过48小时，概不退还。

2、关于断货：虽然我们是原厂的一手货源，但是线下供货商走货也非常快，我们将尽量保证货源的稳定，但是也不可避免地会出现断货的情况，请客户多多理解。一旦出现断货，我们会在3小时内通知到买家，为您换款，或者48小时内完成退款。

3、关于退换货：换货、退货请先与我们的销售客服联系确认，未经客服允许自行退货我司将拒收。销售客服接待有关退换货事项，在符合退换货标准的情况下方才受理。仓库接到退货要求后，将根据快递单查找，如填写不明者予以拒收处理。请您仔细核对退货数量、认真填写退货单据。

客户在点击购买此产品后，即表示同意以上产品服务协议。

温馨提示：-----

1、本公司照顾绝大多数用户的需求，尽量使图片与实际产品相同，但是由于不同显示器显示效果增色不尽相同，实拍图与实物有细微颜色误差属正常情况，请勿以质量问题要求退换货，谢谢合作。

2、我公司所有产品均支持支付宝交易，诚信为本。联系我们请通过已验证的阿里巴巴企业名片或直接通过阿里旺旺沟通，在产品内容里出现的任何联系方式均为虚假信息