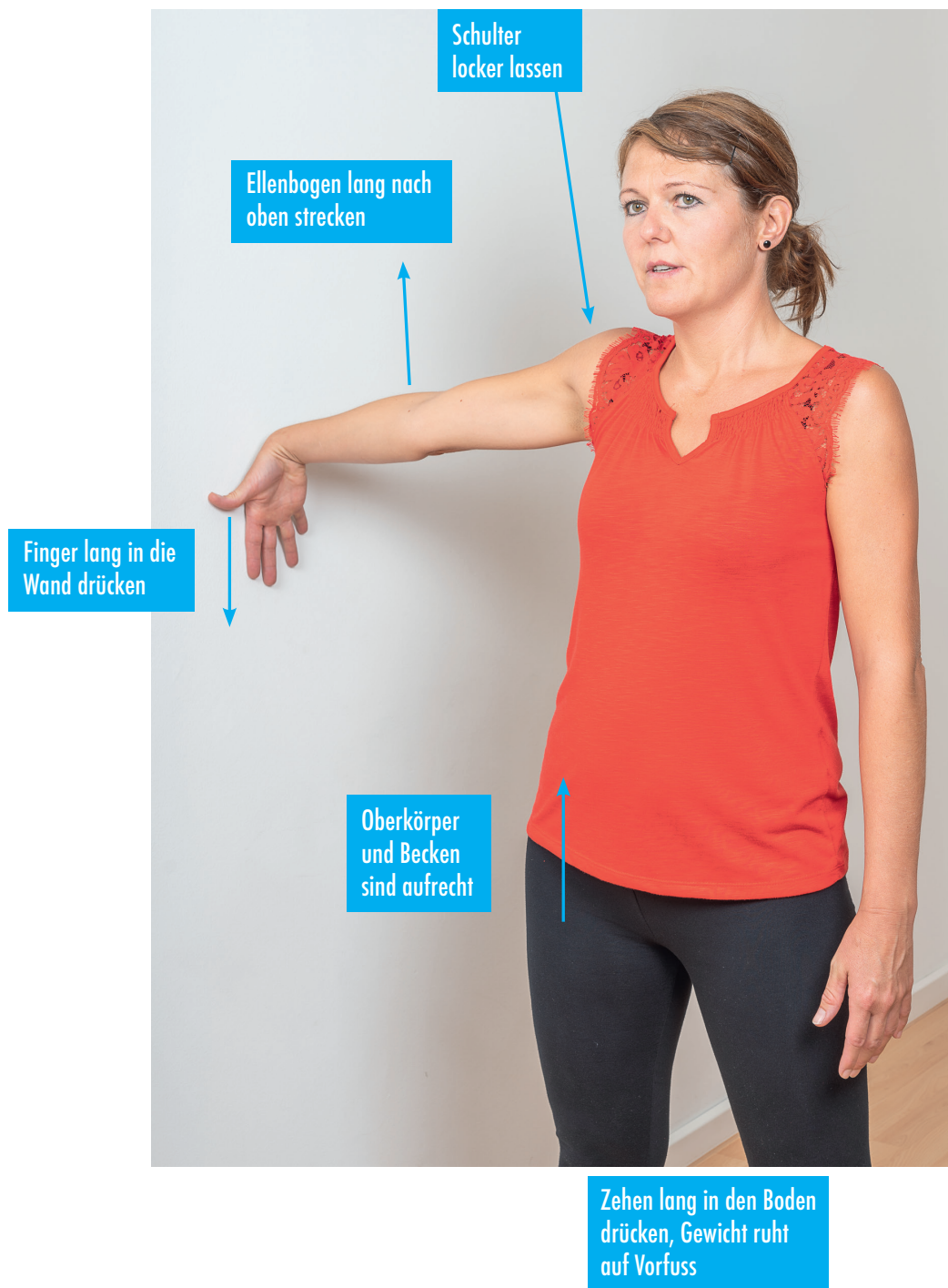


Unterarmstrecker Ausführung



Anstrengung bis zur Ermüdung der Muskulatur halten