

Supinating Curl

Geschrieben von: Christin

Freitag, den 13. Januar 2017 um 09:19 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 13. Januar 2017 um 15:13 Uhr

Supinating Curls sind gedrehte Bizep Curls. Zum besseren Verständnis <https://www.youtube.com/watch?v=LPwlaUWIA0w>