

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# Major Muscles in the Arms and Legs

L G S E Z A R O Q K F H F G Z P N W G Z X I C H  
P G D E S I R O M E F S P E C I B L Z O C V Y A  
M Q H A J P F E G J Y L Z H L Q C T P M A A X Q  
Y R I V P E L G G S C R G Y D C N Z W N T S N O  
I T A I Z A G K R B R J J C F C W E Y Z G T Q T  
W J E F O I G C Z W P O X E H Q T G Z A F U N K  
N B I C E P S B R A C H I I G T W O M J M S Y V  
D A G F Y I M M T A J Y D G Z X X O S X H I I U  
Z W Q E U R M I T R A P E Z I U S K I Z I N V M  
V U C I Q J X X T C I Y Y F Y C A T R N G T B Y  
E M Y Z L M J N L B K C G L Q W D I O T L E D G  
G K V C H T U X Z O D K E Q U O O D M Y O R B T  
L Z B J K Y F I F K R R E P N L S F E K R M U C  
V A S T U S L A T E R A L I S U Y L F N N E Z X  
T O P B T C B P V O J Z S H J B X E S E H D U K  
Y B E H X L O T K G O K O I D L R N U Q Y I E I  
B W Z S S T M B H X K V J O A O Q A T O D U U K  
P A L K T W K S I W I J K M T N T I C R Y S W X  
V I N L J J U A N A K T P D L C C P E H F D J T  
Z W W F I O G O H E S P M W B R Z O R V I I K N  
B K N Q F I D I B L M X H X Q F V C N G Q I L Y  
O A R S G N R V X D N R G R S T C C C E D Z X C  
U H P A R S I L A I D E M S U T S A V T U V I X  
I D R A Y C F Q M J Q G N P K A Q P B Y L S W H

Vastus Intermedius

Vastus Lateralis

Vastus Medialis

Triceps Brachii

Rectus Femoris

Biceps Femoris

Biceps Brachii

Trapezius

Anconeus

Deltoid