

Muscles seen from the front

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

Intercostal muscles

Sternocleidomastoid

Tibialis anterior

Rotator cuffs

Hip flexors

Quadriceps

Abdominals

Pectorals

Triceps

Biceps