

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

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

# Muscular System

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

tibialis anterior  
gastrocnemius  
abdominals  
gluteals  
bicep

latissimus dorsi  
rotator cuff  
pectorals  
deltoid

Hamstring group  
hip flexors  
quadricep  
tricep