

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

# The Principal Muscles

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

quadriceps femoris

pectoralis major

gluteus maximus

rectus abdominis

triceps brachii

biceps femoris

biceps brachii

gastrocnemius

trapezius

deltoids

soleus