

Name: _____

Date: _____

Transverspinalis Group

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

bilateral extention

transverse process

spinous process

semispinalis

sacral bone

multifidi

insertion

rotators

anatomy

action

origin