

Triceps ■

Deltoids ■

Trapezius ■

Biceps ■

Extensors ■

Pectorals ■

Abdominals ■

Obliques ■

LOWER BODY

Sartorius ■

Adductors ■

Quadriceps ■

Abductors ■

Tibialis Anterior ■

Gastrocnemius ■

