

trapezius	adductor longus	deltoid	soleus	quadriceps
brachialis	trapezius	rhomboid major	anterior tibialis	soleus
tensor fasciae latae	triceps	FREE	biceps brachii	orbicularis oris
pectoralis	sternocleidomastoid	pectoralis major	gluteus maximus	rectus femoris
frontalis	biceps femoris	semitendinosus	triceps brachii	brachioradialis

triceps	anterior tibialis	soleus	brachialis	rhomboid major
deltoid	triceps brachii	quadriceps	biceps femoris	soleus
pectoralis	biceps brachii	FREE	orbicularis oris	adductor longus
gluteus maximus	semitendinosus	trapezius	brachioradialis	sternocleidomastoid
pectoralis major	rectus femoris	tensor fasciae latae	trapezius	frontalis

biceps femoris	semitendinosus	anterior tibialis	rectus femoris	biceps brachii
trapezius	pectoralis	pectoralis major	trapezius	quadriceps
tensor fasciae latae	brachioradialis	FREE	sternocleidomastoid	gluteus maximus
triceps	soleus	soleus	triceps brachii	deltoid
orbicularis oris	adductor longus	rhomboid major	brachialis	frontalis