

B	I	N	G	O
Splenius Capitis	Erector Spinae	Multifidi	Semispinalis Capitis	Rectus Capitis Posterior Major
Longissimus	Splenius Capitis	Rotatores	Erector Spinae	Semispinalis Capitis
Spinalis	Splenius Cervicis	FREE	Iliocostalis	Oblique Capitis Superior
Quadratus Lumborum	Spinalis	Quadratus Lumborum	Oblique Capitis Inferior	Rectus Capitis Posterior Minor
Multifidi	Iliocostalis	Rotatores	Splenius Cervicis	Longissimus

B	I	N	G	O
Splenius Cervicis	Erector Spinae	Semispinalis Capitis	Longissimus	Rotatores
Multifidi	Splenius Cervicis	Rectus Capitis Posterior Major	Iliocostalis	Semispinalis Capitis
Quadratus Lumborum	Iliocostalis	FREE	Oblique Capitis Superior	Erector Spinae
Oblique Capitis Inferior	Rotatores	Splenius Capitis	Longissimus	Spinalis
Quadratus Lumborum	Rectus Capitis Posterior Minor	Spinalis	Splenius Capitis	Multifidi

B	I	N	G	O
Iliocostalis	Rotatores	Erector Spinae	Rectus Capitis Posterior Minor	Iliocostalis
Splenius Capitis	Quadratus Lumborum	Quadratus Lumborum	Splenius Capitis	Rectus Capitis Posterior Major
Spinalis	Longissimus	FREE	Spinalis	Oblique Capitis Inferior
Splenius Cervicis	Semispinalis Capitis	Semispinalis Capitis	Splenius Cervicis	Multifidi
Oblique Capitis Superior	Erector Spinae	Rotatores	Longissimus	Multifidi