

ANATOMICAL MUSCULAR SYSTEM

High-Definition Reference Chart | Anterior & Posterior Views

ANTERIOR (FRONT)

[High-Res Anterior Graphic]
Deltoid
Pectoralis Major
Biceps Brachii
Rectus Abdominis
Quadriceps

POSTERIOR (BACK)

[High-Res Posterior Graphic]
Trapezius
Latissimus Dorsi
Triceps Brachii
Gluteus Maximus
Hamstrings

UPPER BODY

- 01. Pectoralis Major
- 02. Deltoids (Ant/Med/Post)
- 03. Biceps Brachii
- 04. Triceps Brachii
- 05. Trapezius

CORE & TRUNK

- 06. Rectus Abdominis
- 07. External Obliques
- 08. Latissimus Dorsi
- 09. Erector Spinae

- 10. Serratus Anterior

LOWER BODY

- 11. Gluteus Maximus
- 12. Quadriceps Femoris
- 13. Biceps Femoris
- 14. Gastrocnemius
- 15. Tibialis Anterior