

Irene's Myomassology Institute

Posterior Muscle Review Guide

- 
1. Adductor Magnus
 2. Biceps Femoris
 3. Deltoid
 4. Gastrocnemius
 5. Gemellus Inferior
 6. Gemellus Superior
 7. Gluteus Maximus
 8. Gluteus Medius
 9. Gluteus Minimus
 10. Gracilis
 11. Iliocostalis
 12. Infraspinatus
 13. Latissimus Dorsi
 14. Levator Scapula
 15. Longissimus
 16. Multifidi
 17. Obturator Externus
 18. Obturator Internus
 19. Peroneus Longus
 20. Piriformis
 21. Plantaris
 22. Popliteus
 23. Quadratus Lumborum
 24. Rhomboid Minor
 25. Rhomboid Major
 26. Semimembranosus
 27. Semispinalis Capitis
 28. Semitendinosus
 29. Soleus
 30. Spinalis
 31. Splenius Capitis
 32. Splenius Cervicis
 33. Sternocleidomastoid
 34. Supraspinatus
 35. Tensor Fasciae Latae
 36. Teres Major
 37. Teres Minor
 38. Trapezius
 39. Vastus Lateralis
 40. Quadratus Femoris
 41. Posterior Serratus Inferior
 42. Posterior Serratus Superior
 43. Serratus Anterior
 44. External Oblique
 45. Intercostals
 46. Suboccipitals