

البطن: عند ممارسة لعبة التنس يقع العمل الشاق على عضلات منطقة وسط الجسم التي تشمل عضلات البطن وأسفل الظهر وهي العضلات التي لا تساعد فقط على حفظ التوازن عند الجري وإنما تزيد ضربات الكرة من القوة والضغط على الساقين والجزء العلوي من الجسم. ففي كل مرة تقوم فيها بضرب الكرة يجب أن تتفاعل وتستجيب بسرعة وإذا أردت أن تنجح فيجب أن ترسم إستراتيجية لكل خصم وهذا يساعد على المحافظة على نشاط المخ وشبابه. الذراعان: قد لا تحصل على عضلات من سيرينا وليامز ولكن مرجحة مضرب وزنه 11 أوقية يساعد على تقوية العضلات العليا للذراع ثنائية الرؤوس والعضلات ثلاثية الرؤوس والكتفين والساعدين. المرونة: تجبر لعبة التنس من يمارسها على تمديد عشرات العضلات في جميع أجزاء الجسم بما في ذلك عضلات لا تعرفها. الساقان: كما تعمل ممارسة التنس على تقوية عضلات الساقين السفلى والعليا رباعية الرؤوس.