SQUASH – bekhend

Nápřah:
Trup:
- Rotace
- Flexory trupu

Nohy:
- Flexory kyčle
- Extenzory kyčle
- Plantární flexory hlezna

Nápřah:
Paže:
- Flexory ramene
  M. DELTOIDEUS (klavikulární část), M. CORACOBRACHIALIS
- Flexory lokte
  M. BICEPS BRACHII, M. BRACHIALIS, M. BRACHIORADIALIS
- Pronátory předloktí
  M. PRONATOR TERES, M. PRONATOR QUADRATUS

Úder:
Trup:
- Flexory trupu

Nohy:
- Extenzory kyčle
- Flexory kolene
- Plantární flexory hlezna

Nápřah:

Paže:
- Abduktory ramene:
  M. DELTOIDEUS (akromiální část), M. SUPRASPINATUS
- Extenzory ramene:
  M. LATISSIMUS DORSI, M. TERES MAJOR, M. DELTOIDEUS (spinální část)
- Extenzory lokte

- Pronátory předloktí:
  M. PRONATOR TERES, M. PRONATOR QUADRATUS
- Palmární flexory zápěstí:
  M. FLEXOR CARPI RADIALIS, M. FLEXOR CARPI ULNARIS
- Dorzální flexory zápěstí:
  MM. EXTENSORES CARPI RADIALES, M. EXTENSOR CARPI ULNARIS

Protažení:
Trup:
- Rotace

Nohy:

- Extenzory kolene

Nápřah:
Paže:

- extenzory lokte
- Dorzální flexe + radialní dukce zápěstí:
  MM. EXTENSORES CARPI RADIALES, M. EXTENSOR CARPI ULNARIS, M. FLEXOR CARPIS RADIALIS