

Lunedì: Auto e Motori Martedì: Design, Arredamento, Hi Tech e Web Mercoledì: Turismo e Tempo libero  
 Giovedì: Moda e Bellezza Venerdì: Soldi e Famiglia Sabato: Salute e Benessere Domenica: Il carnet settimanale

Il carnet della domenica

Davide Denina

# SQUASH

## UNA *pallina* CONTRO LO STRESS

Le imprevedibili traiettorie di una pallina da squash ricordano quelle della biglia di un flipper. Per seguirne i movimenti, riflessi e muscoli dei giocatori sono messi alla prova in una delle attività fisiche più complete. Secondo la rivista Forbes, lo squash conduce la classifica degli sport più sani al mondo, davanti - sentite un po' - al nuoto, al canottaggio e all'arrampicata. Esperti di fitness, allenatori, atleti e psicologi sono unanimamente giunti alla conclusione che i suoi vantaggi sul benessere di corpo e mente sono infiniti. Nato a Londra quasi due secoli fa, il "tennis da salotto" si è poi diffuso rapidamente: oggi conta 17 milioni di appassionati. E sono 50 mila i campi sparsi ai quattro angoli del pianeta.

### I benefici

Praticato in un'area lunga 9,75 metri e larga 6,40 da due giocatori che si alternano a colpire la pallina spedendola sul muro di fondo campo e poi cercando di intercettarla dopo l'unico rimbalzo concesso a terra, lo squash, grazie alla corsa quasi costante durante gli

scambi, rafforza la parte inferiore del corpo. I rapidi cambiamenti di direzione, inoltre, rendono la schiena e l'addome più flessibili. Il risultato di 30 minuti di esercizio è un'impressionante allenamento cardiorespiratorio. Se praticato ad intensità alta, lo squash fa bruciare in mezz'ora tra le 600 e le 800 calorie. E anche la concentrazione e la coordinazione mente-corpo ne traggono benefici: basti pensare alle numerosissime sollecitazioni dei riflessi.

C'è però da stare attenti ai traumi visivi: la pallina è imprevedibi-

le nei suoi movimenti. Se non adeguatamente protetti dagli specifici occhiali, si corre il rischio di farsi male agli occhi.

### Dove allenarsi

Oltre alla protezione visiva e a un abbigliamento adatto, ciò che

serve per praticare lo squash sono una racchetta apposita (lunga come una racchetta da tennis, ma con un piatto corde più piccolo) e una pallina di gomma del peso di circa 20 grammi su cui sono disegnati alcuni puntini colorati che ne indicano la durezza e di conseguenza la velocità.

Oggi le palestre del Belpaese organizzano corsi per tutti i livelli e per tutte le esigenze: lezioni singole e di gruppo, serali e pomeridiane, con l'istruttore e senza.

Esistono una federazione italiana (la FIGS) e una "federation" mondiale, la World Squash Federation. Il loro obiettivo? Fare in modo che a Tokio 2020 lo squash sia finalmente riconosciuto come disciplina olimpica.

## Protezione ad alta quota



Le vacanze si avvicinano e per molti significa trascorrere qualche giorno sulla neve: ecco come proteggersi dai raggi solari.

Ciabattoni > a pagina 36 <

## Vestirsi in pelle, il nuovo chic

Il total look in nappa leggera delle passerelle testimonia il ritorno del genere, per uno stile moderno, coraggioso, grintoso e chicchissimo.

Desiderio > a pagina 37 <

## Porta a tavola il sapore

Come fare bella figura con un menù sostanzioso, adatto a una cena fra amici di facile esecuzione, con cibi di stagione

Servizio > a pagina 38 <

### Le prime sfide in un college a Londra

Nato intorno al 1830 nel college di Harrow a Londra, lo squash si diffuse rapidamente nelle colonie britanniche.

"Squash" significa schiacciare, perché la pallina si appiattisce dopo ogni colpo. Su Amazon le racchette costano tra i 20 e i 30 euro e un set di tre palline si aggira intorno ai 6. In tutte le città esistono circoli dedicati allo squash ([www.federquash.it](http://www.federquash.it))

## Quei nobili e antichi parenti del tennis

SONO SEMPRE PIÙ numerosi quelli che usano racchette meno nobili di quelle dell'acclamato tennis. Il ping pong è più di un bel passatempo. Sui siti ([amazon.com](http://amazon.com), [deathlon.it](http://deathlon.it) o [trovareprezzi.it](http://trovareprezzi.it)) se ne trovano da 200 a 700 euro. Le racchette sono classificate a stelline, come gli alberghi. Le più economiche costano circa 5 euro, le professionali arrivano a 100. Il badminton è uno sport antico importato dall'India. Il volano è composto da una

mezza sfera di sughero, di plastica o di gomma sulla cui base è inserita una serie di piume. I prezzi delle racchette variano da 5 a 150 euro. Tambeach, racchettoni, beach tennis si giocano soprattutto nei mesi estivi. In voga sulla riviera romagnola dagli anni '80, si sono diffusi in Europa e negli Stati Uniti. Il tamburello è stato sostituito da un racchettone di legno perforato. I più cari in carbonkevlar costano più di 100 euro, i più abbordabili da 12 euro in su.

Davide Denina

