

Squash: 5 motivi per cominciare a giocare

[Redazione](#) - 23 gennaio 2020



No, lo squash non è roba anni Ottanta, di squali della finanza che giocano imbastendo affari sporchi e yuppie rampanti che spurgano i loro eccessi: lo squash è ancora e sempre più praticato e, [secondo la rivista Forbes](#), sarebbe anzi [lo sport più salutare tra tutti](#). Vera o falsa che sia la classifica del magazine americano, provare a fare una partita, singola o in doppio, afferrando la racchetta e scagliando la pallina di gomma contro il muro per spiazzare il proprio avversario, potrebbe valerne la pena. Per almeno questi 5 motivi

5 motivi per cominciare a giocare a squash

Più accessibile del tennis (non fosse che per le dimensioni ridotte del campo) e molto simile al paddle (a proposito, [qui la nostra guida al gioco del momento](#)) lo squash può essere un'autentica sorpresa in fatto di intensità, divertimento, strategia, allenamento e soddisfazione. Per almeno questi CC motivi.

PUBBLICITÀ



1. Racchetta e pallina sono più leggere di quelle da tennis e molto simili a quelle da paddle, il che anche per chi comincia da zero significa minori rischi di [infortunio alla spalla](#) e al gomito. Oltre che una maggior maneggevolezza e facilità di controllo dei colpi.
2. Praticamente è un [Interval Training ad alta intensità](#), ma molto più divertente: colpire la pallina prima del secondo rimbalzo significa scattare, allungarsi, fare affondi e balzi, e farlo per 1 ora (il tempo normale dell'affitto di un campo) è davvero tosto.
3. Si bruciano un sacco di calorie. È la conseguenza del punto 2, e significa che in 1 ora di gioco se ne possono bruciare anche 1000 Kcal, da cui il successo negli anni Ottanta agli albori del boom del fitness.

4. Non serve una vera e propria preparazione. Il modo migliore per allenarsi allo squash è giocare a squash, al massimo è consigliabile scaldare un po' le gambe e tutto il resto, giusto per abituare il corpo all'intensità.
5. Per cominciare a giocare non devi accendere un mutuo. In fondo ti servono una t-shirt e un paio di pantaloncini, e un paio di scarpe adatte all'attività indoor. Racchetta e pallina si possono noleggiare anche al campo.

Credits photo: FlickrCC [Groton School](#)