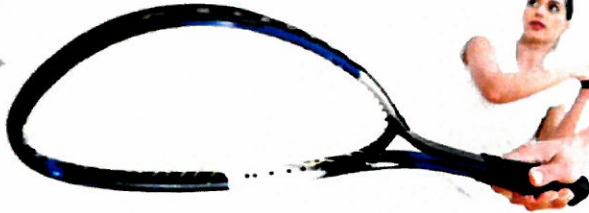


starbene fitness



MAGRA E TONICA CON LO SQUASH

In un'ora bruci fino a mille calorie,
tonificando gambe e glutei

di Claudio Gervasoni

La rivista *Forbes* gli ha addirittura aggiudicato il titolo di sport più salutare del mondo. Lo squash, attività "antica" quanto il tennis, vanta sempre più appassionati: in Italia sono oltre 10mila i tesserati alla federazione nazionale e 95mila i praticanti. Abbiamo chiesto a Marcus Berrett, direttore tecnico delle squadre nazionali italiane, i consigli per tenersi in forma con questa attività.

le regole Il match si svolge su un campo lungo 9,75 m e largo 6,40 m, in genere coinvolge due giocatori ma si può disputare anche un doppio. Bisogna alternarsi a colpire con la racchetta una palla di gomma, facendola rimbalzare contro il muro. «Lo squash è semplice, con qualche differenza rispetto al tennis: per esempio l'impugnatura della racchetta è un po' più aperta. Inoltre è fondamentale, durante la sfida, riuscire a dominare il centro del campo costringendo l'avversario a continui spostamenti», spiega Marcus Berrett. Per vincere devi aggiudicarti almeno

3 "giochi" (da 11 punti) su 5, ma spesso si continua a gareggiare per la durata dell'affitto del campo, che varia da 45 minuti a un'ora.

un training a intervalli Durante una partita di squash ti trovi ad affrontare una serie continua di scatti e



CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO

Marcus Berrett
direttore tecnico delle
squadre nazionali
italiane di squash.
Scrivigli a:
starbene@mondadori.it

dove puoi allenarti

In Italia ci sono 95 società sportive affiliate alla Federazione italiana gioco squash (fede squash.it), ma i campi dove giocare sono molti di più e si trovano anche all'interno di centri fitness e sport club (su squash.it c'è una mappa interattiva con tutti quelli censiti). I costi variano molto, ma per una partita di 45 minuti si va da 5 a 10 € circa a persona.

affondi sulle gambe per arrivare a colpire la pallina prima del secondo rimbalzo a terra. È una sorta di allenamento a intervalli ad alta intensità, perfetto per tonificare gambe e glutei. Ma non solo: «Questo sport migliora forza, resistenza, rapidità, equilibrio e coordinazione», spiega Berrett, «E con un'ora di gioco puoi arrivare a bruciare anche mille calorie».

mai senza riscaldamento «Non esiste una preparazione specifica per giocare a squash, anche perché racchetta e pallina sono leggere e per questo i rischi di infortunarsi alle spalle sono minimi», spiega ancora Berrett. L'importante è riscaldarsi bene, facendo attenzione soprattutto ai muscoli delle gambe, messe a dura prova da scatti e affondi: «Noi consigliamo sempre di cominciare con decina di minuti di corsa leggera, seguiti da un po' di stretching dinamico e qualche movimento specifico, come gli affondi. Poi, al termine della sfida è importante curare la fase di defaticamento, eseguendo qualche minuto di corsa lenta e di stretching, per agevolare il recupero dalla fatica muscolare», conclude Berrett.