

Сквош: динамичная игра для всех

До 1000 калорий в час теряет игрок в сквош. Этот спорт на 70% активнее, чем большой теннис! При этом динамичный сквош по мнению журнала Forbes — один из наименее травматичных игровых видов спорта.



Алексей Ермаков

Корт для сквоша гораздо меньше, чем для большого тенниса. Важно, что игроки размещаются на нем рядом друг с другом, а не напротив. Если наблюдать за игрой со стороны, порой кажется, что партнеры отрепетировали игру, так слаженно они движутся, практически не обращая друг на друга внимания. На самом деле в процессе тренировок, следя за молниеносными движениями мяча и перемещениями соперника, игроки феноменально развивают боковое зрение и глубоко принимают философию игры, которую называют спортом джентльменов, ведь здесь принято не мешать партнеру сделать свой удар.



Леонид Гугель и Мария Черкашневa



Анна Колмагорова

Этот активный спорт дает кардионагрузку, развивает гибкость, выносливость, тактическое мышление и даже улучшает зрение!

Девушки любят сквош за возможность быстро сжигать лишние калории в игровой форме. Больше не нужно монотонно наматывать

километры на дорожке. Короткая и каждый раз новая, динамичная тренировка помогает контролировать вес и одновременно развивать гибкость. Сквош учит быстрой и равновесию на корте, делать первый «взрывной» шаг, моментально ускоряться, двигаться

