*[Činjenice o skvošu](http://www.squashland.com/squash)*

• Squash je najmasovniji rekreativni sport na svetu
• Squash sagoreva do 1000 kalorija za 45 minuta igre
• Squash se ne uči, jednostavno uđeš u teren i igraš
• Squash je po magazinu Forbes najzdraviji sport na svetu
• Squash škola za decu uzrasta od 10-18 godina tri puta nedeljno sa instruktorima ESF

*Istorija skvoša*

Početkom XIX veka grupa zatvorenika iz Londonskog zatvora Fleet, prekraćivala je vreme udarajući reketom lopticu o zatvorski zid. Usput su postavili i određena pravila, i ujedno udarili temelj danas najrasprostranjenijem rekreativnom sportu u svetu – skvošu.

Velika Britanija se smatra kolevkom skvoša. Najzaslužniji za razvoj skvoša u kolonijama Velike Britanije bili su engleski vojnici koji su stanovnicima Južne Afrike, Indije, Australije i Novog Zelanda pokazali ovaj sport. Iz Britanije skvoš se proširio i na ostatak Evrope.

Inače, Australija je danas najuspešnija skvoš nacija, a prvi skvoš tereni na ovom kontinentu napravljeni su 1913.godine. Na severnoameričkom kontinentu skvoš je igran znatno ranije, još oko 1880.godine.

*Kada početi sa igranjem skvoša*

Skvoš je najrasporostranjeniji rekreativni sport na svetu. Pored toga, skvoš je sport koji izuzetno pogoduje i pomaže razvoju dečijeg organizma. Stručnjaci iz ove oblasti preporučuju igranje skvoša za decu već od 10 godine.

*Koliko je zdravo igrati skvoš*

Po poznatom američkom časopisu Forbes, skvoš je proglašen za najzdraviji sport na svetu, još ispred plivanja, veslanja, košarke, itd. Skvoš angažuje veliki broj mišićnih grupa i kao takav pozitivno deluje na razvoj mladog organizma u celini. Mogućnosti povreda su minimalne u odnosu na bilo koji drugi sport. Skvoš je sport uz koji je moguće sagoreti 1000 kalorija za 45 minuta.

Squash je sport koji je naročito pogodan za učenike osnovnih i srednjih škola. Kod njih se često javljaju deformiteti kičmenog stuba, insuficijentnost trbušnog zida i ramenog pojasa, i skraćenost mišića nogu, usled dugog sedenja u školskoj klupi. Skvoš deluje preventivno u cilju sprečavanja nastanka pomenutih deformiteta, a naročito kičmenog stuba.