

Ať se rozhodnete pro tenis, golf, lyžování nebo squash, musíte zalovit v kapsách, tedy obětovat nějakou tu korunu na výstroj a výzbroj. Ve výčtu sportů této skupiny je squash rozhodně finančně nejméně náročný. Na začátku potřebujete tričko, šortky a sálové tenisky. Raketu a míček vám půjčí na kurtech. Co říci o tričku? ... snad jen, že squash můžete hrát v t-shirt /bez límečku/ a že musíte počítat s tím, že ho pořádně propotíte. Proto profesionálně zásadně volí tenká a sající trička ze 100% bavlny. A šortky? Tam si při výběru dejte pozor na střih. Squash vyžaduje dobrou pohyblivost a jakékoliv omezení pohybu v extrémních situacích vás může při zápase připravit o cenné body. Takže šortky vás nesmí škrtnout, zejména na stehnech. Cudné dámy prominou, sukně nesmí být příliš úzké a dlouhé.

Obuv

Co rozhodně stojí za diskusí je squashová obuv. Bohužel i závodní hráči jí věnují málo pozornosti. Na prvních hodinách, kdy si ještě nejste jisti, zda squash

Squash

...a s čím ho hrát?



Snímek: Squash Strahov

je to, co vás zajímá, si vystačíte s teniskami. Výslovně upozorňuji, že vstup na kurty v „maratonkách“, venkovní, měkké, zpravidla textilní obuvi s černou mechovou podrážkou je ve většině squashcentrech zakázán. Nemějte iluze, nejde jen o vaše zdraví, jde především o povrch podlahy kurtů. Správná squashová podlaha je nenalakovaná a černá šmouhy jí na vzhledu nepřidají. Co se týče vašeho zdraví, upřímně radím: investujte do speciální squashové sálové obuvi. Je to v zásadě pevná sálová celokožená teniska nebo alespoň s koženými pásky na stranách s pevnou, ale dobře odpruženou patou. Pásky kůže udrží tvar boty při rychlé změně pohybu do stran a odpružená pevná pata chrání vaše achilovky a patní kost při nakročení do úderu. Dnes je na našem trhu dostatečná nabídka sportovní obuvi, nicméně vzhledem ke specializaci squashe je největší výběr squashové obuvi v místech, kde se squash hraje. A můj tip? Squashová bota by vám měla přesně sednout. Přesto, každá bota se po čase vytáhne a noha v ní →

INZERCE

Lette s námi za sluncem!



• Ostrov Djerba 24/05 – 04/06 (11 nocí)

odlet z Prahy s polopenzí
CLUB SUNNY DAYS * 9.990,-**
GARDEN PARK * 10.990,-**
ABIR * 11.990,-**

• Tunisko 27/05 – 06/06 (10 nocí)

odlet z Prahy s polopenzí

• Tunisko 30/05 – 10/06 (11 nocí)

odlet z Brna s polopenzí
SUNNY CLUB EMIRA * 9.990,-**
SCHEHERAZADE * 11.990,-**
NESRINE ** 13.990,-**

• Ostrov Kypr 08/06 – 19/06 (11 nocí)

odlet z Prahy
APT KASAPIS ** bez stravy 11.990,-
APT VRYSSI * bez stravy 12.990,-**
STAMATIA ** s polopenzí 18.590,-**

• Turecko – Bodrum/Marmaris 11/06 – 21/06 (10 nocí)

odlet z Prahy
EKIN ** se snídaní 9.990,-
BITEZ HAN * s polopenzí 11.990,-**
SARDUNYA CLUB * all inclusive 15.990,-**

• Turecká riviéra 07/06 – 18/06 (11 nocí)

odlet z Prahy a Brna s polopenzí
DORIS AYTUR * 11.990,-**
KLEOPATRA ** 12.990,-**
EFTALIA AYTUR ** 13.990,-**

**DÍTĚ
 DO 12 LET
 ZDARMA!**



PRAHA: Štefánikova 50, 150 00 Praha 5, tel./fax: 02-5151 2156, 5731 9889, Politických vězňů 21, Praha 1, tel./fax: 02-2421 5356, Odborů 4, Praha 2, tel./fax: 02-2491 9316, Bubeněčská 13, Praha 6, tel./fax: 02-2431 2569, e-mail: info@sunny-days.cz, PARDUBICE: Sladkovského 458, tel./fax: 040-6610046, BRNO: Solniční 4, tel./fax: 05-4221 5373, OLOMOUC: Horní nám. 1, tel/fax: 068-5207980, e-mail: info@sunny-days.cz

SUNNY DAYS
 www.sunny-days.cz