

Squash und Gesundheit

Das englischsprachige Forbes Magazine ist eines der erfolgreichsten Wirtschaftsmagazine weltweit. Es ist bekannt für die vielen dort erstellten Ranglisten zu verschiedenen Themen. **2003 hat das US-Magazin Forbes Squash als gesündeste Sportart evaluiert!** (http://www.forbes.com/2003/10/01/cx_ns_1001feat.html)

Squash führt die Top Ten vor Rudern, Klettern und Schwimmen an. Die Auswertung wurde in Kriterien eingeteilt wie: (kardiorespiratorische) Ausdauer, Muskelbeanspruchung wie Muskelkraft und Kraftausdauer, Beweglichkeit (Flexibilität), Kalorienverbrauch pro 30 Minuten und Verletzungsrisiko.

Die vier physiologischen Grundkomponenten der Fitness wurden in einer Skala von 5 Punkten (5 = ausgezeichnet, 4 = sehr gut, 3 = gut, 2 = nicht schlecht, 1 = nicht ungewöhnlich) bewertet. Die Verletzungsgefahr wurde in eine Skala von 3 Punkten (1= gering, 2= mäßig, 3= hoch) eingeteilt und der Kalorienverbrauch wurde ebenfalls von 1-5 bewertet (5 = 450 und mehr Kal., 4 = 400-450 Kal., 3 = 350-400 Kal., 2 = 300-350 Kal., 1 = 250-300 Kal./pro 30 Min.).

Es folgen die laut dieser Studie zehn gesündesten Sportarten in einer Tabelle. **Dabei gilt je mehr Punkte, desto gesünder.**

1. Squash; 2. Felsklettern; 3. Rudern; 4. Schwimmen; 5. Langlauf; 6. Skifahren; 7. Basketball; 8. Radsport; 9. Laufen; 10. Moderner Fünfkampf; 11. Boxen

	Rating / Beurteilung	Gesamtnoten	Ausdauer (kardiorespiratorisch)	Muskelkraft	Kraftausdauer	Beweglichkeit / Flexibilität	Kalorienverbrauch / 30 Min.
1.	Squash	22,5	4,5	3	5	3	5
2.	Rudern	22	5	4	5	3	2
3.	Klettern	22	1	5	4	5	5
4.	Schwimmen	20,75	4,75	3	5	3	2
5.	Langlauf	20,5	5	3,5	5	3	2
6.	Basketball	19	4	3	5	4	2
7.	Radfahren	19	5	3	5	4	4
8.	Rennen/Joggen	18,5	5	3	4	1,5	4
9.	Fünfkampf	18,5	4,5	3	5	3	1
10.	Boxen	17,5	3,5	3	5	2	2