

HYROX: CONTINÚA GANANDO ADEPTOS EN TODO EL MUNDO.



HYROX CRECE EN EL MUNDO.

HISTORIA.

Después de lanzarse en Alemania en 2017, HYROX se estableció rápidamente como el deporte de fitness de más rápido crecimiento en el mundo, viendo carreras en más de 11 países diferentes y más de 30 ciudades diferentes.

Creado por uno de los organizadores de eventos de carreras de participación masiva más experimentados y exitosos del mundo, Christian Toetzke, junto con el medallista olímpico y campeón mundial de hockey, Moritz Furste, HYROX ha experimentado un notable crecimiento en Europa y los Estados Unidos, con algunos eventos que han visto a más de 8.000 participantes y 10.000 espectadores, lo que hace de este deporte la carrera de fitness de participación masiva más grande del mundo. (Hyrox).

EN QUE CONSISTE.

HYROX combina tanto estaciones de entrenamiento funcional como de carrera, donde

los participantes corren 1 km, seguido de 1 estación de entrenamiento funcional, repetida ocho veces.

Cada carrera se celebra en interiores en amplias salas de exposiciones, creando una carrera inmersiva y electrizante, donde tus espectadores dan su apoyo desde el principio hasta el final.

Este formato de carrera sigue siendo consistente en todo el mundo, permitiendo tablas de clasificación globales y campeonatos mundiales acumulativos al final de cada temporada de carreras.

Acomoda tanto a atletas profesionales como a entusiastas del fitness cotidianos que buscan llevar su entrenamiento al siguiente nivel, HYROX es un deporte para todos.

CATEGORÍAS.

- **Abierta:** HYROX estándar para un desafío, con una carrera de logros.
- **Profesional.** Para el corredor experimentado, las cargas más pesadas hacen que sea una experiencia más desafiante.
- **Dobles.** En parejas competencia, y dividiendo cada estación de entrenamiento según la elección.
- **Relay.** Perfecto para gimnasios, empresas y amigos, esta división divide HYROX entre un equipo de cuatro, con cada compañero de equipo completando 2 x 1 km de carrera seguido de 1 estación de entrenamiento.

PRUEBAS.

Estas son las 8 pruebas físicas en las cuales participan quienes se inscriben.

- **Ski Erg.**

1000m SkiErg. La primera estación de entrenamiento HYROX está a 1000 m en el Ski Erg. Este erg se dirige principalmente a los músculos del brazo, el hombro y el núcleo, sin embargo, cuando se hace de manera eficiente, también involucra los músculos de la parte inferior del cuerpo, lo que hace que el Ski Erg sea un entrenamiento de cuerpo completo.

- **Sled Push.**

Empuje de trineo de 50 m. La segunda estación de entrenamiento es de 50 m de Sled Push. Este movimiento se dirige a los músculos de la parte inferior del cuerpo, incluyendo toda la cadena posterior, el core, y los músculos anteriores del muslo.

- **Sled Pull.**

Tira de trineo de 50 m. Se usan los glúteos, espalda, bíceps y todo el tronco durante la estación de entrenamiento No.3: 50 m de Sled Pull.

- **Burpee Broad Jumps.**

Salto ancho de Burpee de 80 m. Nacida en 1939, la cuarta estación de entrenamiento es un entrenamiento de cuerpo completo que es amado y odiado al mismo tiempo.

- **Rowing.**

1000m. La estación número cinco es el segundo ergómetro en esta carrera de fitness. 1000 m de remo marcan el comienzo de la segunda mitad de la carrera HYROX.

- **Farmers Carry.**

200m Farmers Carry. Para 200 m de Farmers Carry, se requiere el compromiso de los músculos de la parte superior de la espalda, el núcleo y la fuerza de agarre.

- **Sandbag Lunges.**

Estocadas de saco de arena de 100 m. Estación de entrenamiento número siete. Se dirige principalmente a los músculos del muslo y los glúteos.

- **Wall Balls.**

75/100 Bolas de pared. La última estación. Con la línea de meta a la vista, es hora de terminar tu carrera con estilo.

Únete a la **comunidad HYROX**

Link to Original article: <https://www.gestionfit.com/expansion-de-la-cadena-brasilera-bioritmo/hyrox-continua-ganando-adeptos-en-todo-el-mundo?elem=336936>