

CARDIO MEETS FUNCTIONAL FITNESS

Das steckt hinter dem neuen Fitness-Event HYROX

Von Jörn Utermann | 18. Januar 2019, 13:03 Uhr



Bei HYROX heißt es: Cardio meets Functional Fitness
Foto: Michael Trautmann

Kennen Sie schon HYROX? Nein? Dann wird es aber Zeit! Denn bei diesem neuen Fitness-Trend kommen Ausdauersportler UND Pumper auf ihre Kosten. Der Clou: 1-km-Läufe gepaart mit funktionalem Training.

72 SHARES [f Share](#) [Tweel](#) [Pinterest](#) [Xing](#) [Newsletter](#)

[Keine FITBOOK-Themen mehr verpassen - abonnieren Sie hier unseren Newsletter!](#)

Sie gehen gerne laufen, sind aber auch für funktionales Training offen? Dann haben wir für Sie vielleicht eine interessante Kombination aus beiden Fitness-Elementen: HYROX!

Was ist HYROX?

HYROX ist ein großes Indoor-Sport-Event, bei dem Laufen mit anderen funktionellen Trainingselementen kombiniert wird. Dazu zählen unter anderem Wallballs, Rudern auf einem Ergometer oder Ausfallschritte mit einem Sandsack.

Nicht zu verwechseln ist der neue Trendsport mit CrossFit oder Hindernisläufen (wie Tough-Mudder). Denn: Die HYROX-Events dauern mit durchschnittlich 1,5 Stunden deutlich länger als typische CrossFit-Veranstaltungen (zwischen 5 und 15 Minuten) und finden im Gegensatz zu Hindernisläufen ausschließlich drinnen statt.

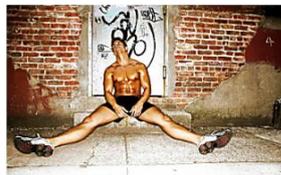


AUCH INTERESSANT



NEUE STUDIE

Dieses Medikament soll Infarktrisiko erhöhen!



SPORTARTEN IM VERGLEICH

Die top 5 Kalorienburner



Für wen ist HYROX geeignet?

Grundsätzlich richtet sich HYROX an alle sportbegeisterten Menschen. Vor allem an solche, die mal etwas Neues ausprobieren wollen und/oder ihre Fitness bei einem offiziellen Event testen möchten. Auf komplexe und technisch anspruchsvolle Übungen, wie Olympisches Gewichtheben oder Muscle-Ups, wurde mit Absicht verzichtet. Außerdem gibt es verschiedene Altersklassen und zwei unterschiedliche Fitnesskategorien, wodurch für fast jeden die passende sportliche Herausforderung dabei ist. Die genauen Anforderungen (Übungen, Wiederholungen und Gewicht) der verschiedenen Kategorien können Sie [hier](#) nachlesen.

Egal welche Fitnesskategorie man wählt, ein Selbstläufer sind die HYROX-Events auf keinen Fall! Schließlich gilt es nicht nur, die bereits angesprochenen 1,5 Stunden Sport am Stück durchzuhalten, sondern in einer Tour vor neue Übungen und wechselnde Bewegungen/Belastungen gestellt zu werden. Das lasse die „Muskeln brennen und den Puls nach oben schnellen“, weiß [Personal- und Athletik-Trainerin Mintra Mattison](#), die für das sportliche Konzept verantwortlich ist.

Auch interessant: [Worauf Sie beim Lauftraining achten müssen](#)

Besonders für reine Ausdauersportler kann das Hin und Her zwischen den verschiedenen Belastungen eine große Umstellung sein. Mattison sieht das aber nicht als Ausschlusskriterium. Vielmehr könne es Läufern, Ruderern und Co. als Motivation dienen, den bisherigen Cardio-Sport um andere Fitnesselemente zu erweitern. 

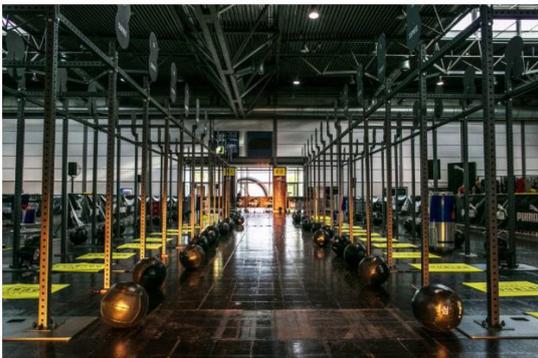
Wie genau läuft ein HYROX-Event ab?

Die Laufstrecke wird drinnen auf einer eigens angelegten Rundbahn zurückgelegt. Im Zentrum befinden sich dann die verschiedenen Fitness-Stationen, die es nach jedem Laufintervall zu absolvieren gilt. Insgesamt werden achtmal 1-km-Lauf-Intervalle und acht verschiedene Fitness-Übungen absolviert. Für das komplette Event braucht man im Schnitt rund 1,5 Stunden. Das ist in etwa vergleichbar mit der Dauer eines Triathlons über die Sprintdistanz.

Laufintervall zu absolvieren gilt. Insgesamt werden achtmal 1-km-Lauf-Intervalle und acht verschiedene Fitness-Übungen absolviert. Für das komplette Event braucht man im Schnitt rund 1,5 Stunden. Das ist in etwa vergleichbar mit der Dauer eines Triathlons über die Sprintdistanz.

Auch interessant: [Tipps für den ersten Triathlon](#)

Damit es auf der Laufrunde oder an den Kraftstationen nicht zu Wartezeiten kommt, werden jeweils 30 bis 40 Teilnehmer in Abständen von zehn Minuten auf die Strecke gelassen. Pro Event wird zukünftig mit 1500 bis 2500 Teilnehmern gerechnet.



Die letzte Fitness-Challenge sind Wallballs: Hier gilt es einen leichten Medizinball aus einer Kniebeuge heraus an die etwa drei Meter hohe Markierung zu werfen
Foto: Michael Trautmann

Das erste offizielle Event fand Oktober 2018 in Leipzig statt. Über 750 Teilnehmer gingen hier an den Start und fast alle sind erschöpft, aber glücklich ins Ziel gekommen. Laut dem Veranstalter lag die Finisher-Quote bei den Frauen bei unglaublichen 100 %, bei den Männern bei 98 %.

Auch interessant: [Bei Experten nachgefragt – sind Kniebeugen schädlich für die Knie?](#)

Das sind die 8 Fitness-Stationen, die es abwechselnd mit den Lauf-Intervallen zu absolvieren gilt:

1. **Ski Erg:** Dahinter verbirgt sich ein Ski-Ergometer, auf dem eine Distanz von 1000 Metern zurückgelegt werden muss.
2. **Sled Push:** Hier muss man einen Schlitten mit einem vorgegebenen Gewicht über eine Distanz von 2 x 25 m schieben.
3. **Sled Pull:** Entspricht der vorherigen Übung, nur dass man den Schlitten 2 x 25 m ziehen muss.
4. **Burpee Broad Jump:** Hier erwartet die Teilnehmer eine Kombination aus Burpees und Weitsprung über eine Distanz von 80 m.
5. **Sandbag-Lunges:** Mit einem geschulterten Sandsack muss man Ausfallschritte über eine Distanz von 100 m absolvieren.
6. **Farmer's Carry:** Zwei Kettlebells müssen über eine Distanz von 200 m getragen werden.
7. **Rowing:** Auf dem Ruderergometer muss man eine Distanz von 1000 m zurücklegen.
8. **Wall Balls:** Aus dem Squat heraus muss man einen Gewichtsball 100 Mal über eine gestimmte Höhe an die Wand werfen.



Die Übungen und die Laufdistanz bleiben bei jedem Event gleich, was sowohl Vor- als auch Nachteile hat:

- Positiv ist, dass die Finisher-Zeiten aller Events so miteinander vergleichbar sind und man seine Fitness auch mit der von Freunden aus anderen Städten vergleichen kann. Außerdem kann der Ansporn entstehen, sich in einem zweiten oder dritten Event verbessern zu wollen.
- Auf der anderen Seite besteht die Gefahr, dass einen die immer gleich bleibenden Fitness-Challenges schneller langweilig werden.

Auch interessant: [Die perfekte Anleitung für Ausfallschritte \(Lunges\)](#)

Kann man auch als Team starten?

Ja, das ist möglich. Der Veranstalter bietet gleich zwei Team-Varianten an:

1. Jeder in einem Team durchläuft den Wettbewerb allein. Dabei ist die Anzahl der Team-Mitglieder nicht begrenzt. Am Ende werden die Zeiten der schnellsten Vier aus dem Team zusammengerechnet. Einen Nachteil gibt es aber: Starten die Team-Mitglieder in unterschiedlichen Leistungskategorien, kann man nicht zusammen starten. Wem das wichtig ist, der ist in der „Doubles“-Kategorie besser aufgehoben.
2. Bei der „Doubles“-Kategorie können Sie die komplette Strecke zusammen mit Ihrem Trainingsbuddy bewältigen. Auch gemischte Duos (Mann und Frau) können an den Start gehen. Gelaufen wird immer zusammen. Die Arbeit an den einzelnen Fitnessstationen kann man sich ganz nach persönlichen Vorlieben oder sportlichen Stärken aufteilen. Ganz nach dem Motto „geteiltes Leid ist halbes Leid“.

Auch interessant: [Intensives 15 Minuten Partner-Workout](#)

Wie bereitet man sich am besten auf ein HYROX-Event vor?

Im Fitnessstudio, zu Hause oder auch draußen – für ein HYROX-Event trainieren kann man nahezu überall. Um sich optimal auf die Belastung vorzubereiten, empfiehlt die [Personal- und Athletik-Trainerin Mattison](#) mindestens acht Wochen strukturiertes Training. In dieser Zeit sollte man kontinuierlich die Intensität steigern und auf einen Mix aus funktionellen Fitnessübungen, Intervalltraining und Ausdauerläufen setzen.



Mittlerweile bieten viele Fitnessstudios HYROX-Kurse an. Hier zu sehen ist der erste exklusive HYROX-Trainingsbereich in einem Studio der Kette *Fitness First* in Hamburg.
Foto: Thomas Panzau

Der Einsatz von Gewichten sei vorteilhaft, aber kein Muss, erklärt Mattison. Gewichtsübungen wie Kreuzheben, Kettlebell-Swings oder Bankdrücken haben den Vorteil, dass sie viele Muskelgruppen auf einmal trainieren. Aber auch mit Körpergewichtsübungen, wie Ausfallschritten, Plank-Holds und Liegestütz, sei ein effektives Training möglich, führt die Trainerin weiter aus.

Um eine Idee zu bekommen, wie man diese Trainingselemente optimal kombiniert, können Sie zunächst nach den [HYROX-Beispiel-Trainingsplänen](#) trainieren. Oder Sie [suchen](#) nach einem der zahlreichen Fitnessstudios, die HYROX mittlerweile als Kurs anbieten.