AKTUELLE NACHRICHTEN Deutschland NACHRICHTEN AG

16. April 2025

HYROX: Der neue Trendsport bringt Fitness und Spaß in unsere Städte!

Entdecken Sie Hyrox, die schnell wachsende Sportart, die Ausdauer und funktionelles Training kombiniert – eine Herausforderung für alle Fitnesslevels.

Im Saarland hat der Trendsport Hyrox einen regelrechten Hype ausgelöst, der vor allem Fitnessbegeisterte anspricht. Diese Sportart, die 2017 in Hamburg mit 750 Teilnehmern ins Leben gerufen wurde, kombiniert Elemente des Krafttrainings, des Intervalltrainings und der Ausdauer. Erfinder Moritz Fürste, ein deutscher Hockey-Olympiasieger, und Christian Toetzke haben damit ein neues Konzept geschaffen, das schnell zur am schnellsten wachsenden Sportart weltweit avancierte. Dabei setzt Hyrox auf ein durchdachtes Konzept, das aus acht Übungen besteht, die natürlichen Bewegungsabläufen folgen und mit moderatem Laufen kombiniert werden. **Saarbrücker Zeitung** berichtet, dass diese Kombination der Schlüssel zum Erfolg des Formats ist.

Der Hyrox-Parcours umfasst folgende Übungen: 1000 Meter auf dem Ski-Ergometer, Schlitten schieben und ziehen über je 25 Meter, Burpees über 80 Meter, 1000 Meter auf dem Ruder-Ergometer, das Tragen von bis zu zwei Kugelhanteln über 200 Meter, Sandsack schleppen auf den Schultern über 100 Meter und das Werfen eines Medizinballs über eine festgelegte Höhe, typischerweise 75 bis 100 Wiederholungen. Diese Übungen fordern die gesamte Muskulatur und sorgen für ein effektives Gesamttraining.

Ein strukturiertes Trainingsprogramm

Um optimal auf einen Hyrox-Wettkampf vorbereitet zu sein, hat sich ein 12-wöchiges Trainingsprogramm etabliert. Dieses Programm zielt darauf ab, Teilnehmer nicht nur fitter zu machen, sondern auch für den Wettkampf selbst zu rüsten. Dabei handelt es sich um einen ausgewogenen Ansatz, der Krafttraining, Ausdauer und Hyrox-spezifische Workouts kombiniert. Laut **Run Bryan Run** wird die Intensität und Komplexität der Übungen über die Wochen hinweg erhöht. So können sich die Teilnehmer an steigende Herausforderungen gewöhnen.

Der wöchentliche Trainingsablauf ist präzise strukturiert, um eine gute Balance zwischen Training und Erholung zu gewährleisten. In der ersten Woche beispielsweise stehen Ruhephasen, Intervallläufe und ein Hyrox-spezifisches Workout auf dem Programm. Von Woche zu Woche verändert sich die Intensität, und wichtige Komponenten wie aktive Erholung und gezielte Kraftübungen sind Bestandteil des Programms.

Wichtige Aspekte und FAQs

Teilnehmer werden ermutigt, vor Beginn des Trainings ein professionelles Fitness-Coaching in Anspruch zu nehmen, um Ernährungs- und Trainingsstrategien abzustimmen. Die Bedeutung von Ruhephasen wird dabei nicht unterschätzt, da sie entscheidend für die Vermeidung von Überlastung sind.

Zudem passt sich das Programm an unterschiedliche Fitnesslevels an und ist auch für Anfänger geeignet. Der Fokus auf funktionelles Training ist besonders wichtig, da Hyrox Herausforderungen mit sich bringt, die oft für Alltagsbewegungen relevant sind.

Ein ausgewogenes Ernährungskonzept ergänzt das Training und sollte individuell abgestimmt werden. Ein Ernährungsexperte kann hier wertvolle Hilfe leisten, um die Leistungsfähigkeit zu optimieren. Für viele Athleten ist dieses Konzept die ideale Vorbereitung auf einen der ständigen Hyrox-Wettkämpfe, die mittlerweile weltweit stattfinden.

Insgesamt setzt Hyrox neue Maßstäbe im Bereich des Sporttrainings und hat sich als attraktive Herausforderung für Fitnessbegeisterte etabliert. Der Mix aus Ausdauer, Kraft und funktionellen Übungen zieht immer mehr Menschen an, worüber auch **Saarbrücker Zeitung** ausführlich berichtet. Die Begeisterung um diesen Sport scheint nach wie vor ungebrochen.

Details	
Quellen	• **www.saarbruecker-zeitung.de** • **runbryanrun.com**

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net