

“健身界马拉松”悄然走红

低门槛≠零门槛 不可盲目跟风

9月10日,2026-2027赛季HYROX北京站在国家速滑馆举行,即将75岁的万科创始人王石再次参赛。王石身着绿色运动背心,双腿绑着粉色肌贴登场。力量环节中,他肌肉线条清晰,状态远超同龄人。最终,王石在男子双人组比赛中以1小时32分46秒完赛,位列北京站小组第四。2026年,他已连续参加北京、上海、杭州、成都四站HYROX,并锁定世锦赛资格。



什么是HYROX

HYROX是一项源自德国的室内混合体能赛,标准赛制为8轮循环:每轮先跑1公里,再完成滑雪机、推拉雪橇、波比跳远、划船机、农夫行走等8项功能性力量训练,对心肺和肌肉耐力要求极高,被称为“健身界的马拉松”。

王石长期保持高强度训练。他全年训练天数超过300天,清晨五点半开练,体重常年维持在64公斤,体脂率约11%。

HYROX为何能迅速“破圈”,广受运动爱好者的欢迎呢?在HYROX训练馆,备赛者刚跑完1公里就立刻冲向力量训练器械,完成规定组数后又马上投入新一轮奔跑。这对肌肉力量、耐力和心肺功能都是不小的挑战。

HYROX健身跑专项教练凌先生表示,马拉松的赛制基本上都是固定的,像HYROX的赛制,它在8公里的跑步当中穿插了各种不稳定的因素,这些不稳定因素就是那八个站点。对于有健身基础的人,或是耐力型运动的爱好者,可以

有一个新奇的体验。除了单人赛,不少参赛者会选择双人赛、四人接力赛等方式组队参加。此外,赛事还设置了不同重量组别,完赛时间也不设硬性限制。这种灵活的比赛设置降低了参与门槛,吸引了不少普通健身爱好者参与其中。它的项目组合比较简单,在双人赛的时候,它会分不同性别的大众组和精英组的重量,大家可以根据自己情况调节,这对于个人的体能分配来说是比较友好的。参加过两次双人赛的赵女士表示,很多人参赛不只是为了成绩。训练中不断突破自己、完赛后的成就感,再加上现场热烈的比赛氛围,也让越来越多健身爱好者愿意持续参与其中。

新手参赛需谨慎

越来越多大众选手参与进来,让HYROX看起来更加容易上手。不过,“低门槛”不是“零门槛”,盲目跟风参赛反而容易增加运动损伤的风险。

北京大学第三医院运动医学科主任医师马勇表示,没有任何运动是零门槛的,这是一个挑战自己的项目,尤其是挑

战耐力和爆发力。HYROX对肌肉力量、核心稳定以及动作控制能力都有着较高的要求,如果缺乏系统、规范的训练,在高强度运动以及疲劳状态下,动作很容易变形,受伤风险也会随之增加。这里面有几个专业动作的要求挺高的,比如像滑雪机,要求沉肩,一旦耸肩,肩袖、二头肌腱都容易发生劳损。高强度运动时,人体心脏负荷会明显增加,大量跑跳、负重、推拉等动作也会进一步增加关节压力。

以下几类人群不建议贸然参加此类高强度运动赛事:心肺功能偏弱的人群,比如年龄较大,或本身患有心脏基础疾病的人群;本身存在关节损伤或慢性劳损的人群,例如膝关节软骨损伤、半月板损伤、韧带损伤、踝关节旧伤等,贸然参赛会加重损伤;缺乏耐力和运动基础的人群。

平时如果运动不太多,突然剧烈运动,肌肉就可能拉伤、劳损,甚至比较严重的有肌红蛋白尿。高强度运动不仅考验训练能力,也考验身体恢复能力。

本报综合

规范训练 守护安全

不少健身爱好者慕名参加HYROX,但高强度交替训练极易造成肌肉、关节乃至心血管的透支,科学训练规划与赛后恢复,是安全完赛、规避运动损伤的关键。

备战HYROX,不能只偏重跑步或者撸铁,核心是适应“跑后立刻力量”的特殊身体状态。很多长跑选手下肢耐力充足,但跑完1公里后,腿部乳酸堆积,再做雪橇推拉、农夫行走、波比跳等动作,力量会大幅下滑;长期力量爱好者则容易心肺跟不上,跑步阶段心率飙升过快。日常训练要多安排复合循环课,模拟赛中模式,练习在下肢疲劳状态下完成力量动作,熟悉乳酸堆积下的身体感受。

训练中要重视薄弱部位强化。雪橇推拉、沙袋负重对腰背、肩袖、臀部要求很高,肩袖损伤、腰肌劳损、膝关节磨损是HYROX选手最常见的伤痛。训练前动态热身必不可少,活动髋、膝、肩、踝关节,激活臀部与核心,不要直接上高强度循环。训练过程留意身体信号,关节出现尖锐刺痛必须立刻停训,区分肌肉酸胀和结构性疼痛;同时循序渐进增加训练容量,不要短期内疯狂加量,避免过度训练,每周预留2天低强度活动。

本报记者 李由

负重行走藏着强身健体的大智慧

哈尔滨75岁的周先生偶然了解到HYROX健身赛事中的“农夫行走”项目后,产生了浓厚兴趣。不同于高强度的专业竞技训练,看似简单的负重行走动作,实用性极强,非常适合居家练习。周先生便打算结合自身身体条件,在家尝试这项运动,通过科学适度的锻炼,强健体魄、提升身体稳定性。

农夫行走核心是双手对称负重、挺直躯干稳步前行。不同于年轻人追求负重和速度的竞技练

法,老年人练习无需追求强度,重点锻炼核心稳定性、握力与下肢平衡能力,刚好适配老年人肌力衰退、平衡减弱、核心薄弱的身体特点,是适配度极高的居家轻力量运动。

老年人居家练习,首要原则是轻量化、零风险、循序渐进,无需专业器械。周先生这类高龄爱好者,可就地取材,用装满水的矿泉水瓶作为负重工具,初始重量以双手握持轻松发力、行走无负担为准,坚决杜绝超重负重,避免

压迫腰椎、加重身体负荷。

规范的动作姿势是安全锻炼的核心。练习时需双脚与肩同宽,腰背自然挺直、双肩下沉放松,收紧腹部核心,双眼平视前方,避免低头含胸。双手对称握持重物,自然垂于身体两侧,全程保持身体中正,不歪斜、不耸肩、不弓背。行走时采用小步慢走的节奏,步伐平稳均匀,切忌大步快走、急促冲刺,同时保持自然呼吸,全程不要憋气,防止血压骤然波动。

对于老年人而言,憋气发力是最大隐患,极易引发血压升高、头晕不适,全程顺畅呼吸、平稳发力,才能守住安全底线。每次练习时长无需过长,可分多组完成,每组20步至30步,组间充分休息,以身体微微发热、无酸胀疲劳感为宜。每周坚持2至3次规律练习,给肌肉和组织充足的修复时间,避免过度训练。

长期坚持农夫行走能够有效强化手部握力、腰背核心肌力。

本报记者 李由