

Fitness & Nutrição

Fenômeno mundial que une corrida e força funcional, o Hyrox sai das grandes arenas de competição para transformar a rotina e o condicionamento dos apaixonados por atividade física

POR EDUARDO FERNANDES

A rotina de quem busca por um estilo de vida mais saudável não é nada fácil. Dieta, alimentação e presença constante nos treinos são afazeres essenciais. No entanto, durante esse processo, há quem precise experimentar e descobrir novos balanços. A moda do momento é o **Hyrox, modalidade esportiva e competitiva** que nasceu na Alemanha, em 2017, mas que agora entra nas academias tradicionais como uma opção para aqueles que desejam mais força e resistência.

Unindo a corrida de longa distância a exercícios de força funcional, o método ganha espaço por oferecer um estímulo metabólico completo, capaz de sintetizar ganho de resistência e força em uma única sessão. De acordo com o educador físico Rafael Ribeiro, sócio da FAS Training, diferentemente de modalidades que demandam alta complexidade técnica, como o CrossFit, o Hyrox aposta em movimentos acessíveis para criar atividades inclusivas, dinâmicas e adaptáveis.

Segundo o profissional, a alternância entre estímulos cardiovasculares e força gera adaptações profundas no organismo. “Como ela alterna corrida com exercícios de força, o organismo aprende a suportar esforços prolongados, melhorando a eficiência cardíaca, pulmonar e metabólica”, detalha. O especialista destaca, ainda, que a prática contínua proporciona melhora do condicionamento físico geral, ganho de força funcional e maior gasto calórico.

A grande vantagem do Hyrox para o público praticante reside na combinação de padrões de movimento universais com a previsibilidade do formato. O ciclo envolve tiros de corrida intercalados por estações com SkiErg, remo, arremessos de bola (wall balls), afundos e empurrar ou puxar trenós. “Como toda modalidade de alta intensidade, é importante que o treinamento seja realizado com orientação profissional, e respeitando a individualidade de cada praticante, especialmente para iniciantes ou pessoas com restrições de saúde”, explica Rafael.

A importância da rotina

Para quem adotou o Hyrox ao dia a dia, o alto dispêndio energético exige atenção ao descanso e à nutrição, mas traz resultados rápidos na composição

A ROTA DA RESISTÊNCIA

Wesley acredita que a prática o tem ajudado em diversos aspectos



Da competição ao treino

Nas competições mundo afora, são realizados 8km de corrida intercalados com oito estações de exercícios funcionais, sempre a cada quilômetro. O formato é idêntico em qualquer competição do mundo, permitindo comparar tempos entre atletas. Nas academias, o formato é replicado, em intensidade moderada e utilizando circuitos que cabem na rotina. Assim, no dia a dia, os alunos simulam provas em blocos fracionados.