

EXERCÍCIOS DO HYROX

- Corrida
- SkiErg (simulador de esqui)
- Remo ergométrico
- Empurrar trenó (sled push)
- Puxar trenó (sled pull)
- Burpee Broad Jump
- Farmers Carry (caminhada carregando pesos)
- Sandbag Lunges (afundo com saco de areia)
- Wall Balls (arremesso de bola medicinal)

A MODALIDADE EM BRASÍLIA

Ironberg Brasília: situada na QS 3, Areal, em Águas Claras, a maior academia do mundo conta com um espaço demarcado para treinos de Hyrox.

Bodytech: unidades como a da Asa Sul disponibilizam aulas e suporte voltados para o treino híbrido da atividade.

Riven Fitness for Life: localizada na CRS 513, Bloco A, Loja 77, Asa Sul, oferece treinos direcionados à resistência e força.

Fotos: Arquivo pessoal



Adriano Lira é professor de educação física e praticante de Hyrox



Alessandra deixou o CrossFit para mergulhar no mundo do Hyrox

corporal e na capacidade aeróbica. O empresário Wesley do Nascimento Monteiro, 38, aderiu à modalidade no fim de 2024. Desde então, ele relata que tem vivido uma transformação física.

“Percebi que meu corpo sofreu uma enorme diferença. O cansaço que sentia antes foi embora, tenho uma resistência bem melhor. Atualmente, consigo correr longas distâncias a uma velocidade maior”, enumera. Wesley alerta apenas para a demanda energética. “O desafio é manter uma alimentação saudável com bastante proteína, pois o treino de Hyrox consome muitas calorias”, ressalta.

A educadora física Rebeca Barbosa Silva afirma que a prática ajuda a desenvolver, simultaneamente, a resistência cardiovascular, a força e a potência muscular. Além disso, promove um alto gasto energético, podendo contribuir para o emagrecimento e o ganho de massa muscular quando associado a uma rotina adequada de treino e alimentação. “A atividade favorece a melhora da coordenação, do equilíbrio, da mobilidade e da capacidade funcional para as atividades do dia a dia.”

Outro grande diferencial é a acessibilidade. Apesar de existir em nível competitivo, a modalidade pode ser adaptada para diferentes perfis, desde iniciantes até atletas experientes, com ajustes de carga, intensidade e ritmo de execução. “Isso permite que cada pessoa evolua respeitando o próprio nível de condicionamento”, enfatiza a profissional.

Evolução e resiliência

Essa eficiência prática também é ressaltada por Adriano Lira, 37, personal trainer e praticante de Hyrox. “Como professor de educação física, recomendo como

uma alternativa para quem tem pouco tempo para treinar e precisa encaixar todos os estímulos em uma única sessão de treino”, afirma Lira, lembrando que a ausência de movimentos acrobáticos reduz barreiras. “Os movimentos são menos complexos e a necessidade de adaptação para o iniciante acaba sendo bem menor, tornando a aula extremamente intensa para todos os níveis de condicionamento”, acrescenta.

Além da resposta estética e cardiovascular, a combinação de alta intensidade e esforço prolongado desenvolve o que os praticantes chamam de gestão de desconforto. Ex-atleta de CrossFit, a designer Alessandra Cavendish, 36, encontrou no formato o estímulo que faltava para chegar à melhor versão de si. “Acredito que o maior benefício é aprender a lidar com o desconforto. O Hyrox exige muito do corpo, mas, principalmente, da cabeça”, analisa.

Para Alessandra, o maior ganho foi comportamental. “Hoje, sinto que tenho muito mais disciplina, constância e confiança na minha capacidade de enfrentar situações difíceis. Fisicamente, ganhei muita resistência, condicionamento cardiovascular e uma consciência muito maior do meu corpo”, completa a designer. Atualmente, ela conta que a resistência nas atividades nunca esteve tão boa.

E mais do que isso. Como o volume de treino é alto, a perda de gordura costuma acontecer naturalmente, mas o ganho de massa muscular nem sempre acompanha na mesma proporção. Dessa forma, ela também fica atenta a outros aspectos físicos. “Os treinos de força continuam sendo importantes para sustentar a performance e reduzir o risco de lesões”, finaliza.