

Hyrox

Entstehung

von Christian Toetzke 2017 erfunden

erstes Event: April 2018 mit 750 Teilnehmenden

Beschreibung

8 x 1000 m Lauf, nach jedem Laufabschnitt muss ein Fitnessmodul absolviert werden

Fitnessmodule:

- Ski-Erg (Langlauf)

- Sled Push (Gewichtsschlitten schieben)

- Sled Pull (Gewichtsschlitten ziehen)

- Burpee Broad Jump (80m mit Burpees zurücklegen)

- Ruderergometer (Strecke "rudern")

- Farmers Carry (Gewichte tragen)

- Sandbag Lunges (Ausfallschritte mit Rucksack)

- Wall Balls (Ball gegen Wand stoßen)

durchschnittliche Dauer: 1,5 Stunden

verschiedene Varianten (Women/ Men, Women Pro/ Men Pro)

→ unterscheiden sich in den Gewichten

Wettkämpfe

ab 16 Jahren

virtuelle Weltmeisterschaft am 20.2. (jeder nimmt Videos von sich auf)

Weltmeisterschaft 2021

nächster Wettkampf in Deutschland: 24. April 2021

Verbreitung

7 Länder (hauptsächlich Deutschland und USA)

Fitnessstudios müssen eine Lizenz kaufen

Bewertung Trendsportart

sehr jung

nicht sehr bekannt

kombiniert andere Sportarten (Rudern, Ausdauerlauf)

→ Trendsportart

→ noch in der Phase der Entwicklung

→ wahrscheinlich Mode oder Nischentrend