

室内健身跑赛事火起来

最近,一项名为HYROX(室内健身跑赛事)的运动火了。

HYROX是一种跑步和功能性训练相结合的混合体能竞赛,其标准赛制为参赛者需依次完成8次1公里跑,并在每次跑步后完成一个固定的功能性训练项目,全程共计8公里跑步和8项训练,8个固定功能性训练项目依次为滑雪机、推雪橇、拉雪橇、波比跳远、划船机、农夫行走、负重弓箭步蹲和药球投掷。

今年7月,国务院印发《全民健身计划(2026—2030年)》提出,开展丰富多彩的群众赛事活动。HYROX起源于德国,进入中国仅两年,便在年轻健身人群中迅速火起来,成为全民健身新兴热门赛道。HYROX为何突然走红?相比传统的健身方式,其对普通人有何益处,能否全民推广?记者进行了采访。

1 健身动作像是“干农活”,成就感强

记者近日来到一家位于北京通州区的健身房,这是一家经过HYROX官方授权的训练馆。

场馆教练王源介绍,与单纯跑步或力量训练相比,HYROX采用多种项目交替进行的方式,训练节奏更丰富,也更具挑战性。因此,对参与者的心肺耐力、肌肉力量、身体协调性和意志品质都有一定要求。这项运动既有个人挑战,也有团队氛围。训练时,大家会根据自身基础调整重量和速度,相互鼓励、共同坚持。“学员喜欢这项运动,一方面是因为训练内容多样,不容易感到枯燥;另一方面,每完成一个项目,都能获得比较直观的成就感。”王源说。

推雪橇像犁地,农夫行走像挑担,划船机像打水……HYROX被参与者调侃为花钱“干农活”,但事

实上,记者在体验该课程后发现,不少器械训练看似只是简单推、拉、走的基础动作,实则需要腿部、腰腹、手臂多部位肌群协同发力,对全身力量和耐力要求很高,这也是不少新手体验时倍感吃力的关键原因。

场馆内的氛围给记者留下了深刻印象——训练过程中,音乐、口令和加油声贯穿全程,学员之间即使并不熟悉,也会主动为彼此鼓劲。

“参与这项运动的人数越来越多,我们场馆几乎每天都有课程安排,每节课最多容纳12人一起上课。这段时间赛事安排频繁,热门时间段几乎都是满员状态。”王源说。

9月10日,HYROX北京站赛事举行,报名人数达1.2万人。北京健身教练大刚就是其中一员。谈到为何要参与HYROX,他对记

者提到两个原因:一是HYROX提供清晰的“全球排名”和标准化考核,把平时松散的健身变成有目标的“备赛”;二是其有独特的成就感与氛围感。

“完赛敲响铜锣的仪式感很强,现场氛围热烈得就像‘学校运动会’”。大刚说,训练完成后,他能收获体能突破带来的成就感。

“HYROX火起来的根本原因就是健身的人多了。”HYROX中国区总经理袁放说,日益浓厚的运动氛围、持续增强的健康意识,为这项运动的快速出圈提供了沃土。

目前,HYROX赛事版图已覆盖北京、上海、杭州、武汉、三亚等国内多座城市,授权合作健身房从2024年初的10余家,快速增长至今年的700余家,行业扩容势头十分迅猛。

2 间断式运动,可提升心肺耐力

北京大学第三医院内科主任医师徐顺霖认为,近20年来,国际心脑血管领域的运动理念已经发生转变,不再一味推崇马拉松这类长时间耐力运动,转而更加看重短距离的间断式运动刺激。HYROX每组1公里的设置正好契合这一理念,间断性的运动刺激,既可以提升人体心肺耐力,也能够强化脊柱稳定能力。

在徐顺霖看来,这正是HYROX的核心价值:提升心肺耐力,减少心血管疾病发病风险,强化脊柱稳定性,提高日常生活质量。

临床中,徐顺霖接触过不少馬拉松、铁人三项、越野跑爱好者,这类人群四肢运动能力突出,摄氧量

与竞技成绩亮眼,却常有发生运动性心脏损伤、心肺脑功能受损的情况,最终无法继续运动,需要接受康复干预。

与之相比,HYROX单次仅1公里的运动刺激,风险相对可控;诸多动作源自划船、推雪橇、拉雪橇等运动,可以训练躯干稳定性。相较于单纯跑步,快走这类单项运动,它能够对脊柱形成适度且精细的负荷刺激,适配当代久坐人群——长期久坐会造成臀部、腰背部肌肉萎缩,容易引发驼背、颈椎病,还会增加中风的发病风险,而HYROX的动作模式,恰好能够针对性地改善久坐带来的一系列身体问题。

这一定程度上与目前HYROX参与者的职业特征相匹配。据袁放透露,除了“健身/体能教练”本身对于赛事的职业需求,大多数参与者是办公室人群,其中金融、保险、互联网从业者偏多。

中国中医科学院望京医院全国中医运动医疗中心主任医师马佳说,HYROX“1公里跑步+功能性训练”的交替模式,可形成持续的心血管负荷与恢复刺激,使机体在不同运动模式之间不断调整供能与运动强度。长期规律训练有助于改善心肺适能、运动耐力以及运动后的心率恢复能力,并促进自主神经系统对运动负荷的动态调节。



HYROX赛事现场,选手们跑出发区。受访者供图



该项运动由一公里跑与其他8项训练交替进行。图片由AI修饰生成

3 参与门槛低,更贴合普通人

HYROX能否向全民普及?

徐顺霖认为,HYROX参与门槛较低,更贴合普通人的运动条件,在全民健身的大背景下,对于没有基础疾病的普通大众而言,是一个很好的选择。

袁放介绍,HYROX从创立之初,就定位为“适合所有人的赛事”。一方面,从赛制来看,每一个健身动作都是以人体自然动作模式打造的“推、拉、蹲、跑”等,动作模式本身不难;另一方面,赛事打造了非常多的组别,能让更多的运动爱好者找到适合自己的组别——虽然有类似于“单人精英”这种大重量高强度的赛事,

也有4人接力赛,每个人只需要完成两个1公里跑步和两个功能性训练即可完赛,属于大部分人都能接受的运动量。同时比赛不设置关门时间,选手根据自身的能力和配速来参与比赛。

目前,全国开设HYROX训练和备赛课程的健身房有700余家。同时,训练所需的器材和场景也相对简单,没有基础的人可先通过轻量化的训练逐渐提升。

“与其说器械重要,不如说教练更重要。”袁放说,现在一线城市已经有非常多的HYROX优秀教练,但数量远远不够,他希望能够有更多优秀教练下沉到二、三、四

线城市。此外,他透露HYROX也在不断尝试拓展参赛范围,比如正在针对青少年研发新组别,预计明年会正式开启。

马佳提醒,HYROX属于中高强度混合体能项目,参与适配性不能仅凭年龄、心率或单一病症判断,需结合个人病史、身体状态、运动基础与训练目标综合评估。该项目运动负荷较高,动作控制不当易引发损伤,尤其弯腰发力时椎间盘压力失衡,易诱发腰椎间盘突出。不少参与者常将运动损伤误判为普通劳损,带伤训练导致伤情加重。

马佳建议,训练中要学会“发

力”,更要学会“卸力”,在动作回落和落地阶段主动控制肌肉收缩,完成缓冲制动;做好监测,训练初期可采用主观运动强度、心率反应及动作质量等指标综合监测训练负荷,避免训练量骤增。一旦出现胸闷、头晕、心悸、关节明显疼痛等异常情况,需立即停训并及时就医,杜绝盲目竞技、带伤运动。

受访专家皆表示,HYROX属于中高强度运动,若是一味地带伤“顽强蛮干”,结果只会是赢了比赛,输了健康。

“真正的健康,评判标准是身体各项生理功能,而不是竞技体育成绩。”徐顺霖认为,全民健身的目

标,重在提升国民摄氧量、强化肌肉稳定支撑能力,而非单纯追求爆发力。

马佳认为,作为新兴体育项目,HYROX若要真正面向大众推广,其对应的身体状况准入评估、定期评估及规范化培训将至关重要。他建议,组织方接下来可考虑推出“半程版”或“轻量级体验赛”,如跑量减半、负重降低、站数缩减,让更广泛人群在安全范围内感受其魅力。“这种折中方案既能激发锻炼兴趣,又不失竞技乐趣,有助于带动基层健身热潮,逐步夯实全民健康,助力‘健康中国’建设。”马佳说。

据《人民日报》