

拒绝运动偏科 科学“入坑”全能体能训练

本报记者 谢嘉伟

连续循环8组硬核力量训练与1公里跑步,全程无间断、无休息,划船机、杠铃、药球、波比跳等高强度动作轮番上阵,这套被健身爱好者戏称“自我挑战”的训练模式,正是当下全球健身圈火速出圈的HYROX混合体能赛事。近两年,HYROX凭借全方位的体能锻炼优势,在国内迅速走红,成为健身达人进阶训练的新选择。针对这项硬核运动,记者专访了拥有“浙江省技术能手”称号的社会体育指导员、健身教练高级技师俞丁,为广大爱好者拆解HYROX的出圈密码,分享科学入坑、高效训练的实用方法。

全能训练 解锁健身新形态

不同于单一的有氧跑步或无氧力量训练,HYROX是一项综合性混合体能赛事,固定由8个功能性力量项目和8次1公里跑交替组成,依次包含滑雪机、雪橇推、雪橇拉、波比跳、划船机、农夫行走、沙袋弓步、药

球砸墙八大力量项目,参赛者需按固定顺序完成全程,最终以总用时最短决出名次。

俞丁介绍,HYROX的受众以具备一定运动基础的爱好者为主,马拉松、铁人三项等耐力运动爱好者

对它尤为青睐。它既需要扎实的有氧耐力来支撑长距离跑动,又需要强悍的无氧爆发力和核心力量完成高强度体能动作。“这也是HYROX最大的魅力,训练中绝不允许体能‘偏科’。”俞丁说。

先测后练 定制系统化训练方案

HYROX同时考验人的有氧耐力、无氧爆发、功能性力量和运动切换能力,每个人的体能短板各不相同。俞丁建议,新手入坑前需先完成四项基础自测,精准定位自身短板,针对性补强。2公里计时跑可检测有氧基础,10分钟内为优秀、10至12分钟为中等水平、12分钟以上则有氧耐力亟待提升;药球砸墙项目,男子连续完成不足20个、女子不足15个,说

明深蹲耐力与核心力量薄弱;连续20个波比跳耗时超90秒,代表心肺功能和爆发力不足;平板支撑无法坚持60秒,则核心肌肉强度欠缺。

俞丁强调,心肺功能是运动的基础,基础薄弱的爱好者,可从10至20分钟慢跑起步,逐步进阶至30至40分钟持续有氧,慢慢突破5公里、10公里长跑门槛。打好有氧基础后,再通过固定器械、自重训练、自由力量

训练等循序渐进提升肌肉量,最后融合有氧与无氧训练,适配HYROX的运动节奏。

在系统训练规划上,俞丁推荐新手保持每周3至4次的训练节奏,每周固定完成一次长距离有氧跑、一次全身系统性力量训练、一次有氧无氧混合训练。

避开误区 坚守“慢就是快”原则

很多新手入坑HYROX容易陷入误区,误以为比赛比拼的是绝对力量和冲刺速度。俞丁纠正,HYROX的核心竞争力,是在持续身体疲劳的状态下,稳住动作标准度、守住运动节奏、维持稳定输出。因此,训练和参赛都要坚守“慢就是快”的核心原则。

不少新手开局全力冲刺、透支体能,看似速度飞快,后续极易动作变形、体力崩盘,甚至引发运动损伤。真正科学的方式是匀速推进、精准控速,以心率为核心把控强度,可通过

公式 $(220-\text{年龄})\times 75\%-82\%$ 估算适宜运动心率,条件允许可做乳酸阈测试获取精准数据。若无专业设备,可通过呼吸状态判断,能完整说话但略微费力,即为最佳训练强度。

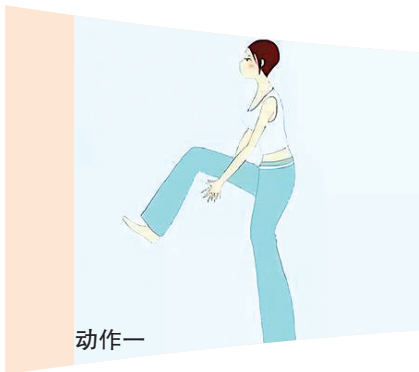
同时,参赛者需转变对1公里穿插跑的认知。这8组1公里跑并非赶超对手的冲刺环节,而是高强度力量项目后的关键休整时机。参赛者可借助慢跑调整呼吸节奏、放松紧张肌肉、平稳恢复体能,为后续力量项目蓄力。比赛中无需跟随他人节奏

盲目提速,坚守自身配速、稳住全程节奏,才能平稳完赛甚至突破自我。

俞丁特别提醒,训练、比赛后需及时补充蛋白质与电解质,充分拉伸放松肌肉,保证充足睡眠,助力身体快速修复,既能提升训练效果,也能有效规避运动损伤。



四组动作每天100下 唤醒肩腰腹肌肉



动作一



动作二



动作三



动作四

四组动作专门对付小肚子前凸、腰侧赘肉、驼背和富贵包。不跑不跳,在家就能轻松完成。

动作一 胯下击掌

双腿直立,一条腿踩地站稳,另一条腿屈膝抬起(抬到大腿与地面平行)。同时,双手在抬起的膝窝下击掌,随后快速向身体两侧伸直双臂。左右交替进行,每侧做50下,共做100下。

动作要点:做时要收紧腰腹,不能塌腰。很多人小腹突出不是因为

胖,而是腹横肌松弛了。这个动作,下腹部肌肉被充分激活,锻炼了腹横肌,改善骨盆稳定性。每天100下,两周后会看到小腹收进去了。

动作二 单侧提膝

双手交叉放在脑后,右侧腿屈膝抬起,去够右手肘,然后放下。换左侧腿屈膝抬起去够左手肘。左右交替,做100下。

动作要点:身体不要前后晃动,靠侧腰发力。这个动作是个经典动作,提膝时,腹斜肌被强力挤压,能直接燃烧

腰侧脂肪。坚持做,强化腰腹力量,“游泳圈”消失,腰线越来越明显。

动作三 接水瓶

准备一个注满水的矿泉水瓶。左手屈肘,拿水瓶从左肩背部往下递,右手臂从背后去接住水瓶。然后换右手递,左手接。每天做100下。

动作要点:肩可下沉,但不能耸肩,感受肩胛骨的滑动。长期含胸驼背,胸大肌紧张,后背无力。这个动作能拉开紧张的胸肌,强制打开肩关节,增强背部力量与柔韧性。每天

做,驼背慢慢会改善。

动作四 摸耳夹背

双手分别捂住双耳,手肘向内收,然后再尽力向外、向后夹背,感觉肩胛骨向脊柱外展、靠拢。一夹一开为一次,做100次。

动作要点:不要耸肩,动作要慢,感受后背发力。富贵包本来是颈胸交界处的脂肪堆积和软组织增生,往往伴随圆肩驼背。这个动作直接锻炼上背部肌肉,把颈椎拉回正位。肩打开了,颈后就不容易堆肉。