



花滑名将都跨界出战 适合新手的HYROX 科学备赛攻略来了

本报记者 洪 漩 图片由受访者提供

近日,中国花滑人气组合王诗玥/柳鑫宇官宣出战8月HYROX成都站,也让这项近期火遍健身圈、融合长跑与力量训练的全球化赛事再次走进大众视野。HYROX赛事规则固定为8组循环:每跑完1公里,立刻完成一项力量站点,8轮下来累计要跑完8公里长跑,依次攻克滑雪机、推雪橇、拉雪橇、波比跳、划船机、农夫行走、负重箭步蹲、药球投掷八大负重功能性项目。那么,对于参赛新手来说,到底该怎么科学备战,找到完赛诀窍?本报记者采访了金华市马拉松及路跑协会副秘书长、HYROX杭州站男子50-54岁组冠军选手鄢卫国,请他结合自身完赛经验,拆解出一套适配新人的12周完整备赛方案。

很多HYROX新人存在一个认知误区:觉得自己平时能长跑、会撸铁,直接报名HYROX就行。可真正上场才会发现,这项赛事最独特的难点,在于它会同时高强度压榨两套完全不同的身体供能系统。既要有连续跑完8公里的基础有氧能力,又得扛住推雪橇、负重箭步蹲这类高强度无氧力量动作,全程还要在极度疲劳的状态下无缝切换。为此,鄢卫国推荐的整套计划清晰分成三大阶段:基础构建期、体能站整合期、赛前赛事模拟期,循序渐进让身体适应“跑完立刻练力量”的高强度节奏。

基础构建期

打造有氧基础和建立动作模式

前4周是打地基的关键阶段,鄢卫国表示,核心目标只有两个:打好有氧耐力基础,同时把八大站点动作模式练标准。

这个阶段,跑步训练全程控制在最大心率的60%-70%,这个强度下身体主要靠脂肪供能,乳酸堆积少,不会练完浑身酸痛,每次训练时长控制在30-60分钟,不用刻意追求配速,能稳稳坚持更重要。“跑再慢都行,一旦喘到说不出长句,

就降速。”他说。同时,力量训练只用比赛标准负重的50%-60%轻量打磨动作。以推雪橇为例,这个动作极度考验髋屈肌和下背部核心稳定,大多数普通人日常几乎不会进行针对性锻炼,想要练出稳定发力感,至少需要2-3周持续适应。

鄢卫国表示,如果新人在第一周就盲目上大重量,结果往往只有两个:要么带着伤病离场,要么养成错误的发力习惯。

前4周可参考训练计划:周一(下肢力量):后蹲、罗马尼亚硬拉、行走弓步、提踵;周二(轻松跑):30-40分钟心率轻松跑;周三(初步接触疲劳):4轮“400米跑+15次墙球+10次波比+200米划船”;周五(上肢与核心):引体向上/高位下拉、俯卧撑、壶铃摆动、平板支撑、农夫行走;周六(长距离跑):第1周5公里,第2周6公里,第3周7公里,第4周减量至5公里。

体能整合期

主动寻找并适应“双腿灌铅”感

平稳度过基础期后,参赛者有氧底子已经足够扎实,能承受高强度混合训练。第5至第8周,便可进入整合阶段。在专业人士眼中,这是整个计划中最具挑战性、也是最能拉开差距的4周。

鄢卫国坦言,HYROX赛场最折磨人的地方,就是刚做完推雪橇、连续波比跳这类高强

度力量动作,双腿酸胀僵硬得像灌满水泥,却必须马上起跑。这一阶段训练的核心,就是主动模拟这种极限疲惫状态,让肌肉和神经系统习惯:即便体内乳酸堆积、四肢沉重,依旧能稳住步频、保持标准跑姿。

建议每日训练计划如下:周一(下肢力量与雪橇准备):前蹲、推雪橇、保加利亚分腿

蹲、拉雪橇;周二(节奏跑):5公里节奏跑,速度应当明显吃力但仍可控制;周三(HYROX半程模拟):完成4轮“1公里跑+1个站点”,每周轮换不同的功能站;周五(上肢耐力):引体向上/高位下拉、哑铃推举、滑雪机、墙球;周六(长距离跑):8-10公里稳定跑,保持均匀速度。

赛事模拟期

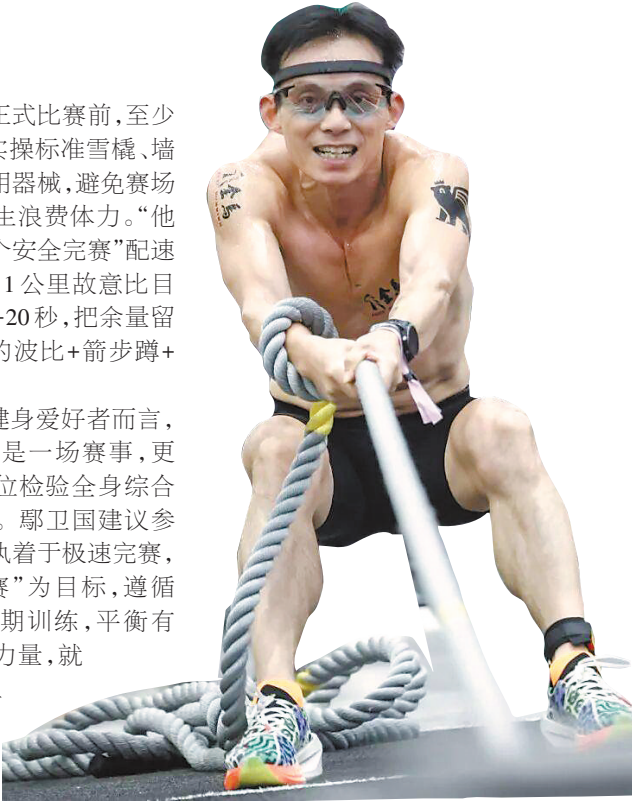
复刻全流程,临赛减负保状态

经过前8周系统训练,参赛者已经完全熟悉HYROX所有项目,正式进入赛事模拟冲刺阶段。这段时间训练重点变为完整复刻比赛流程,每2周完成一次全程模拟测试,严格按照“1公里跑步→力量站点”的顺序不间断完成,反复熟悉项目转换区的进出节奏,减少赛场无谓的体力消耗。

不少新手担心,普通健身房没有雪橇、滑雪机等全套专业器械,没办法备赛。鄢卫国表示,其实备赛前期完全不用强求全套设备,普通健身房器械就能替代练习,锻炼心肺与肌肉能力。例如,滑雪机可以用划船机或风阻单车替代;雪橇可以用大重量推车或负重爬楼梯替代。不过,替代训练无法完全复制真实器械的技

术感。建议正式比赛前,至少安排1-2次实操标准雪橇、墙球等赛事专用器械,避免赛场因为器械陌生浪费体力。“他还推荐了一个安全完赛”配速策略:前3个1公里故意比目标配速慢15-20秒,把余量留给第5-7站的波比+箭步蹲+药球。

对普通健身爱好者而言,HYROX不只是一场赛事,更像一套全方位检验全身综合体能的测试。鄢卫国建议参赛新手不用执着于极速完赛,以“安全完赛”为目标,遵循12周科学周期训练,平衡有氧与功能性力量,就能顺利站上赛场,完成属于自己的体能挑战。



提高心肺功能 训练事半功倍

本报综合报道

HYROX训练是一项力量与心肺结合的复合型训练。运动者在日常坚持进行这些运动,能有效提升心肺功能,对提高HYROX运动表现有帮助。

慢跑

慢跑是一项普及度高且易于执行的有氧运动,能够有效提升心脏泵血能力和肺部气体交换效率。在进行慢跑时,人体需氧量增加,促使呼吸加深加快,心肌收缩力增强,长期坚持有助于改善心血管系统的耐力。

游泳

游泳是在水中进行的全身性运动,水的阻力比空气大,能更有效锻炼肌肉力量和心肺耐力。游泳时胸腔需要克服水压进行呼吸,这对呼吸肌是很好的锻炼,同时能促进血液循环,降低静息心率。

骑自行车

无论是户外骑行还是室内动感单车,都是极佳的心肺训练方式。这项运动主要依赖下肢大肌肉群的持续收缩,能显著提高最大摄氧量,增强心脏功能。骑行过程中可以灵活控制心率区间。

跳绳

跳绳是一种高强度的间歇性有氧运动,能在短时间内迅速提升心率,极大地考验和增强心肺系统的适应能力。持续的跳跃动作要求呼吸系统快速响应,为肌肉提供充足氧气,同时促进淋巴循环和新陈代谢。

快走

快走是介于普通散步和慢跑之间的中等强度运动,非常适合心肺功能基础较弱或老年人群作为起始锻炼项目。通过加快步频和摆臂幅度,快走能有效提高心率至靶心率范围,促进脂肪燃烧和心肺机能提升,且不易造成运动损伤。