

Su popularidad ha crecido gracias a las redes sociales y el boca a boca:

Las razones que han transformado el Hyrox en una tendencia deportiva a nivel global

Aunque surgió como una competencia que combina carrera con ejercicios funcionales, cada vez más gimnasios lo ofrecen como una alternativa de entrenamiento más “amigable” que el *crossfit*, pero no menos intenso, y que favorece la salud cardiovascular y la musculatura.

C. GONZÁLEZ

Un circuito de 8 km dividido en ocho etapas en donde, al finalizar cada mil metros de carrera, se realiza un ejercicio funcional distinto, como saltos, lanzamientos de balón, arrastre de pesos o remadora, entre otros. En eso consiste el Hyrox, una disciplina deportiva que pone a prueba resistencia, fuerza y capacidad aeróbica, y que cada vez suma más adeptos.

Surgida en Alemania en 2017, tras la pandemia rápidamente se fue haciendo popular en Europa, EE.UU. y, en los últimos dos años, también en Sudamérica, en donde Chile no es la excepción.

Un reflejo de que el mundo del *fitness* está en constante evolución, dicen los entendidos.

Aunque surgió como una competencia, los gimnasios ya ofrecen entrenamientos y “circuitos estilo Hyrox”, mientras que las marcas deportivas se suben a la ola lanzando líneas de ropa y equipamiento.

“Es muy atractivo porque la barrera de entrada es muy baja, es decir, aunque puede ser exigente, —el circuito se realiza en un lapso de una hora y media, en promedio—, los ejercicios son fáciles de realizar; no necesitas mayor técnica”, plantea Martín Moncada, dueño del centro de entrenamiento Club Funcional, que desde hace dos años incorporó este tipo de actividad deportiva en Santiago Centro.

Del total de alumnos que asisten al gimnasio, precisa, el 30% practica Hyrox. “Hay gente que lo hace no con el objetivo de irse a una competencia, sino para estar saludable, fuerte. Si en el camino les interesa competir, eso les permite seguir motivados”.

Rodrigo Ferrer, entrenador y dueño de Bestia Unchain, en Vitacura —que ofrece Hyrox desde fines de 2024—, también destaca que se trata de un deporte “amigable”, a diferencia de



La chilena Kathia Rambach se prepara para participar en su segundo campeonato mundial de Hyrox, en Suecia, en junio próximo.

otras competencias y entrenamientos de alta intensidad, como el *crossfit*, que apunta a un trabajo más explosivo y de mayor exigencia técnica.

“Se puede practicar en distintas modalidades, por ejemplo, en pareja y van repartiendo los ejercicios, pero siempre deben correr juntos cada kilómetro”.

Hyrox es lo que se define como un entrenamiento híbrido, explica, “ya que combina un trabajo de fuerza muscular y resistencia cardiovascular (carrera)”.

Eso atrae a potenciales alumnos. “Para esta semana hay agendas do- ce personas para una clase de prueba.



Parte del circuito de entrenamiento comprende el uso de máquinas, como las remadoras que utilizan alumnos del gimnasio Bestia Unchain, en Vitacura.



Correr, empujar, arrastrar, cargar peso y volver a correr es la dinámica detrás del Hyrox. En la foto, el centro de entrenamiento Club Funcional, en Santiago Centro.

Hace un año era mucho menos. Las redes sociales y el boca a boca han ayudado a generar mayor interés”.

Campeonatos

Kathia Rambach (35), kinesióloga, se define amante de los deportes. Hace tres años vive en EE.UU. con su marido y sus dos hijos y fue allá que supo de Hyrox. En marzo de 2024 ingresó a un gimnasio y conoció a un

Origen

El nombre Hyrox proviene de la combinación de “Hy”, por *hybrid* (híbrido en inglés), por la naturaleza de la competencia, ya que combina carrera, de ahí la “r” de *running*, con ejercicio funcional o *workout*, que da la “ox” al final del concepto.

grupo que lo practicaba. “No sabía nada de este deporte, pero desde los primeros entrenamientos me enamoré; me encantó la variedad de ejercicios. Llevaba dos meses y tuve cambios físicos que no había visto antes”.

A los seis meses se inscribió en su primera competencia y ganó. “Es lo más desafiante que he hecho”, reconoce. Gracias a eso clasificó para el campeonato mundial realizado en Chicago el año pasado. Fue la primera chilena en participar y quedó en el puesto 17 de su categoría.

Para la próxima versión del mundial de la especialidad en junio, en Suecia, están clasificados tres chilenos, entre ellos Rambach. A nivel regional, Brasil ya ha sido sede de torneos internacionales de Hyrox y Argentina lo será en junio, por primera vez. En México se realizó un torneo el fin de semana pasado. En todos ellos ha habido representantes chilenos.

¿Y Chile? “Todavía no está claro; se piensa que podría ser para el segundo semestre de este año o tal vez para 2027. Eso va sucediendo según el nivel de gente que lo está practicando y del interés que genera en cada lugar”, cuenta Andrés Henríquez, entrenador y uno de los fundadores del Team Chile Hyrox, “comunidad

para que las personas que practican Hyrox puedan compartir experiencias y encontrar apoyo”.

La popularidad de Hyrox ha derivado en competencias similares, como la Hybrid Race, también presente en el país.

Bien ejecutada, esta actividad física puede mejorar la capacidad cardiovascular, desarrollar fuerza útil y acostumbrar al cuerpo a moverse bajo fatiga, dicen sus promotores.

“A nivel muscular es muy bueno porque trabajas todo el cuerpo, especialmente las piernas con la corrida. También están los trabajos con máquinas (como la remadora o la que imita el ski nórdico), que fortalecen el tren superior”, precisa Henríquez.

En general, cualquier entrenamiento de fuerza “ayuda mucho a mejorar la calidad de vida, el perfil de riesgo de enfermedad metabólica y cardiovascular, etc.”, menciona César Kalazich, especialista en medicina deportiva de Clínica MEDS, respecto a los beneficios de practicar deportes de este tipo.

El médico enfatiza, eso sí, que como en cualquier actividad deportiva, es clave hacerlo de manera progresiva y gradual. “La ejecución de los ejercicios debe ser bien hecha y la progresión en las cargas tiene que ser adecuada, desde lo más liviano a lo más pesado”.

Idealmente, el entrenamiento debe ser supervisado por un profesional, agrega, sobre todo en personas con alguna patología musculoesquelética o cardíaca, para así “maximizar el rendimiento y reducir el riesgo de lesiones. A la consulta han llegado pacientes que lo practican y buscan mejorar su ejecución y el rendimiento, sin riesgos”.