

TRENUJ **HYROX** Z MEDICOVER SPORT

medicoversport.pl

HYROX opiera się na prostym, ale wymagającym schemacie: **cardio przeplatane ćwiczeniami siłowo-funkcjonalnymi**, które angażują całe ciało. Łączy siłę, wytrzymałość i ruch funkcjonalny, oferując coś więcej niż klasyczny trening. To nie chwilowa moda, lecz styl trenowania przygotowujący do życia – niezależnie od wieku i poziomu zaawansowania.

Podczas treningu wykonuje się m.in.:

- pchanie i ciągnięcie sanek
- przysiady i wykroki
- burpees
- rzuty piłką lekarską
- noszenie ciężarów (farmer carry)

HYROX wyróżnia się tym, że każdy element ma swoje uzasadnienie - ruchy są naturalne, użytkowe i łatwe do skalowania. Dzięki temu trening można dopasować do różnych poziomów zaawansowania, bez utraty jego charakteru i skuteczności.

Gdzie trenować HYROX?

Z pakietem Medicover Sport zyskujesz łatwy dostęp do klubów, które oferują strefy HYROX:

Wystarczy, że:

- skorzystasz z nowego filtra "HYROX" w naszej wyszukiwarce obiektów,
- wybierzesz swoją lokalizację.

To najszybszy sposób, by sprawdzić HYROX w praktyce - bez zobowiązań, bez barier wejścia, w swoim tempie.

Dlaczego warto trenować HYROX?

HYROX nie izoluje mięśni, tylko uczy sprawnego działania całego ciała. Podnoszenie, pchanie, ciągnięcie, praca na zmęczeniu - dokładnie to, z czym mierzymy się poza salą treningową.

Pracujesz nad siłą i wytrzymałością jednocześnie - więcej energii na co dzień.

- **Poprawiasz kondycję, mobilność i stabilność** - lepsza sprawność i koordynacja.
- **Budujesz odporność fizyczną i mentalną** - większa odporność na stres i poczucie „dam radę” - także poza treningiem.



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

