

4.3 Alternativ-Übungen

Für jede HYROX-Übung gibt es verschiedene Alternativ-Übungen, falls das nötige Equipment nicht zur Verfügung steht. Diese Übungen ersetzen das Original nicht eins zu eins, beanspruchen aber die gleichen Muskelgruppen und sind von der Belastungsstruktur der Hauptübung ähnlich.

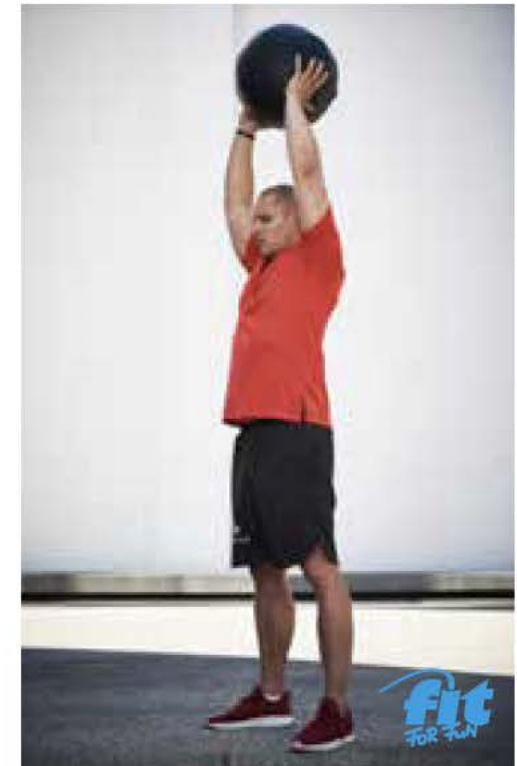
Nachfolgende Alternativ-Übungen können im Training verwendet werden.

4.3.1 SkiErg

Alternativübung: Slam Balls

Ausführung: Füße schulterbreit aufstellen, den Ball mit beiden Händen über den Kopf bringen, so dass eine komplette Streckung erfolgt (Optional: auf die Zehenspitzen gehen für noch mehr power). Dann die Bewegung mit der Hüfte einleiten (Po nach hinten und unten) und den Ball mit den Armen vor die Füße in den Boden „slammen“. Anschließend dann mit der Bewegung in eine tiefe Kniebeuge fallen, um den Ball zu holen und wieder in die Ausgangsposition zurückzukehren.

Empfohlene Belastungsdauer: 90-120 Sekunden.



Bilder (2): © Klas Neidhardt / FIT FOR FUN

4.3.2 Sled Push

Alternativübung 1: Wall Sprint

Ausführung: Der Athlet lehnt sich mit gestreckten Armen im ca. 45grad Winkel an die Wand und versucht mit Hilfe einer Laufbewegung die Wand nach vorne wegzuschieben. Kurze, schnelle Schritte sowie Spannung im Schultergürtel sind hier entscheidend.

Empfohlene Belastungsdauer: 30-60 Sekunden

Alternativübung 2: Plate, Box, Object Push

Ausführung: Alternativ zum Schlitten kann ein vergleichbares Objekt geschoben werden. Hier kann eine Gewichtscheibe, eine Box oder ein anderes Objekt mit entsprechendem Gewicht gewählt werden. Die Vorneigung des Oberkörpers sowie Spannung in Rumpf und Schultergürtel sind hier entscheidend.

Empfohlene Belastungsdauer: 60-120 Sekunden



4.3.4 Burpee Broad Jump



Bilder (6): © Klas Neidhardt / FIT FOR FUN

Alternativübung: Burpee Box Jump

Ausführung: siehe Bewegungsbeschreibung „Burpee“ mit anschließendem Sprung auf eine Box mit beidfüßiger Landung. Empfohlene Belastungsdauer: 120-240 Sekunden

Alternativübung 2: Step Ups

Ausführung: Für den Step Up benötigt man eine Box oder ein ähnliches Objekt (Hantelbank, Hocker oder Sitzgelegenheit). Step Ups können wahlweise mit DB/KB, Langhantel oder als Konditionstraining nur mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden.

Ein Fuß wird mit vollem Umfang auf das Objekt aufgesetzt. Dann wird das aufgesetzte Bein gestreckt, um auf das Objekt zu steigen. Das andere Bein wird dabei lediglich nachgezogen. Sämtliche Kraft für die Bewegung kommt aus dem Bein, das auf dem Objekt steht. Während der Bewegung steht das arbeitende Knie entweder genau senkrecht über der Fußspitze oder bleibt ein wenig dahinter zurück. Das zweite Bein setzt kurz auf dem Objekt auf, dann wird die Bewegung umgekehrt um wieder hinunter zu steigen.

4.3.5 Rudern

Alternativübung: Squat Row with Band

Ausführung: Das Gummiband muss auf Brusthöhe an einem Geländer fixiert oder von einem Partner gehalten werden. Der Athlet steht im schulterbreiten Stand und hält das Band mit gestreckten Armen so dass Spannung auf dem Band entsteht. Mit gestreckten Armen wird so die tiefe Kniebeugenposition eingenommen. Beim Aufstehen zieht der Athlet die Ellenbogen so weit wie möglich nach hinten. Dann geht er wieder in die Startposition und wiederholt die Bewegung. Empfohlene Belastungsdauer: 120-240 Sekunden

