

## Pressemitteilung

# Erste Hyrox-Weltmeisterschaft in Oberhausen

### Prinz Sportlich und Hyrox-Athlet Zimo Tam über die neue Form des Wettkampfsports

Holzwickede. Momentan sorgt das Wort Hyrox noch für viele Fragezeichen in den Köpfen sportbegeisterter Personen. Diese neue Form des Wettkampfsports wird aber immer bekannter und vor allem beliebter. Hyrox kombiniert drei verschiedene Trainingsmethoden in Indoor-Sportevents. Am Samstag, 6. April, findet die aktuelle Wettkampfsaison mit der ersten Hyrox-Weltmeisterschaft in Oberhausen ihren Höhepunkt. Was sich genau hinter Hyrox verbirgt, für wen diese Sportart geeignet ist und wie man sich am besten auf einen Wettkampf vorbereitet, erklärt Prinz Sportlich gemeinsam mit Zimo Tam, Hyrox-Athlet und Personal Trainer aus Berlin.

Dass es bei einem Wettkampf um Zeit geht, ist nichts neues. Neu ist allerdings das Konzept hinter den Hyrox-Wettkämpfen: Wer am schnellsten den Parkour – bestehend aus Kraft-, Intervall- und klassischen Laufeinheiten bewältigt, gehört zu den schweißgebadeten, aber glücklichen Gewinnern. Zwischen insgesamt acht Workout-Stationen müssen jeweils 1000 Meter gelaufen werden. Workout-Übungen sind beispielweise ein Ruderergometer und Ausfallschritte über eine Distanz von 100 Metern. Zusätzliche Gewichte werden je nach Wettkampfkategorie angepasst. „Vielen Hobby-Sportlern, egal ob Fitnessstudiogänger, Läufer oder Breitensportler, fehlt ein motivierendes Trainingsziel oder die Wettkampfsituation. Hyrox ist ideal, um die eigene Fitness an der Fitness anderer zu messen und an einer neuen sportlichen Herausforderung zu wachsen“, so Till Schiffer von Prinz Sportlich.

Bis zu 2.500 Athleten nehmen an den einzelnen Hyrox-Events, die in unterschiedlichen deutschen Städten stattfinden, teil. Einer von ihnen ist Personal Trainer Zimo Tam: „Die einzelnen Übungen finden alle mit Kleingeräten statt und sind daher deutlich einfacher als beispielsweise Übungen beim Cross Fit. Mit gezielten Workouts kann man sich gut auf die Wettkämpfe vorbereiten.“ An jeder Menge Schweiß und brennenden Muskeln kommt niemand vorbei. Kämpfergeist, Biss und Durchhaltevermögen sind Voraussetzungen, die ein Athlet mitbringen sollte. Während der Vorbereitung sind Trainingseinheiten zur Steigerung der Ausdauer unvermeidbar. „Defizite im Laufen kosten viel Energie. Das macht sich spätestens bei den Kraftübungen bemerkbar. Andersherum werden auch laufstarke Athleten, die nicht gerade fit im Kraftsport sind, mit den Übungen zu kämpfen haben. Um 100 Prozent geben zu können, ist ein Mix aus unterschiedlichen Trainingseinheiten wichtig“, ergänzt Zimo. Abwechslungsreiche Kraftübungen bereiten den gesamten Körper auf die anhaltende Belastung während eines Wettkampfes vor.

Für die Weltmeisterschaft qualifizieren sich die besten Athleten jeder Altersklasse und Wettkampfkategorie der letzten Wettkampfsaison. Zuschauer sind am Samstag herzlich willkommen und können ihre Favoriten aus nächster Nähe lautstark unterstützen. Zimo sieht Hyrox als Sporttrend für 2019 mit großem Potenzial, frischen Wind in den Breitensport zu bringen. Die neue Saison beginnt mit dem ersten Hyrox-Wettkampf am 9. November in Leipzig – bleibt also genügend Zeit für die Vorbereitung!

Das ganze Interview mit Zimo Tam ist hier nachzulesen: <https://www.prinz-sportlich.de/magazin/hyrox/>

## **Über Prinz Sportlich**

Prinz Sportlich ist mit rund 600.000 Website-Besuchern pro Monat, über 290.000 Facebook-Fans und 100.000 Instagram-Abonnenten eine der größten und reichweitenstärksten Sport- und Fitnesswebsite in Deutschland. Ob die neusten Sneaker-Trends, Tipps und Tricks zum täglichen Workout oder einer gesunden Ernährung – Leserinnen und Leser werden täglich mit den besten Angeboten und allem Wissenswerten aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt.

Holzwickede, 02.04.2019

Ansprechpartner für Medien: Annika Hunkemöller, Pressesprecherin, Tel. 02301 89790-511, [presse@un-iq.de](mailto:presse@un-iq.de)  
Herausgeber: UNIQ GmbH, Rhenus-Platz 2, 59439 Holzwickede, Tel. 02301 94580-0, [www.un-iq.de](http://www.un-iq.de)