

Samen strijden

Hyrox heeft dit jaar een snelle opmars gemaakt in Amsterdam: ruim twintig sportscholen in de stad bieden trainingen aan, en de kaartverkoop voor wedstrijden loopt storm. Wat maakt deze mix van hardlopen en krachtoefeningen zo populair? ‘Kaartjes gaan bijna net zo hard als die voor Lowlands.’ **tekst Anna Livia de Kort, foto's Jakob van Vliet**

i

In de zaal van de The Workout Lab, die sinds begin dit jaar Hyroxtrainingen aanbiedt, staan verschillende fitnessmaterialen opgesteld. Een lang touw slingert over de vloer voor de *sled pull*, zandzakken zijn neergelegd voor de *lunges*, en er staan twee roeimachines opgesteld. Deelnemers druppelen langzaam binnen, vullen nog snel hun waterfles, trekken hun trui of jas uit, en maken zich klaar.

Vlak voor de les begint, stormt Lidia Abustam (38) naar binnen. Ze traint al wel bij The Workout Lab, maar vandaag staat haar eerste Hyroxtraining op het programma. “Ben ik bijna de enige die dit voor het eerst doet vandaag?” vraagt ze lachend naar de anderen. “Ik ben best een beetje gespannen. Ik weet dat het zwaar gaat worden, maar we gaan het gewoon zien.” Ze pakt haar spullen uit en sluit aan bij de introductie.

Altijd in duo's

“Are you guys ready?” roept trainer Jesse van der Heiden (32) enthousiast naar de groep van zestien deelnemers, bestaande uit twee mannen en veertien vrouwen. Hij wijst naar het whiteboard achter zich, waarop de onderdelen van de training in dikke letters staan geschreven.

Hyrox is een internationale fitnesscompetitie die in 2017 in Duitsland werd opgericht. De sport combineert hardlopen met functionele (kracht)oefeningen zoals roeien, lunges en sled pushes (waarbij je een zware slee met gewichten voortduwt). Over de hele wereld leggen deelnemers exact hetzelfde parcours af. De opzet is eenvoudig maar intens: je begint met één kilometer hardlopen, gevolgd door een fitnessoefening. Dit wordt acht keer herhaald.

Terug naar de training, die in duo's gaat. Abustam heeft zich gekoppeld aan Quirine (25), die niet met haar achternaam in de krant wil; ook zij doet voor het eerst mee aan een Hyroxles. Ze geven elkaar een high five.

“Ik ben echt een leek,” zegt Quirine. “Ik doe wel aan hardlopen en krachttraining in de sportschool, toch vind ik het best spannend. Maar ik zie filmpjes over Hyrox de laatste tijd overal voorbijkomen. Iedereen lijkt er lyrisch over.”

Volgens Debby Oppelaar (35), eigenaar van The Workout Lab, zit de populariteit van Hyrox vooral in de toegankelijkheid van het concept. “Mensen zoeken iets om naartoe te trainen,” legt ze uit. “Veel Amsterdammers sporten al, maar Hyrox maakt het concreet: het is leuk én je hebt een doel. Een marathon is voor veel mensen net een stap te ver, maar voor Hyrox zijn de trainingen toegankelijk en kun je je met minder trainingstijd toch goed voorbereiden. Het is voor jong, oud, fit en niet fit.”

Sportarts Jan-Willem Dijkstra (57), directeur van de Sport- en Beweegkliniek, vertelt aan de telefoon dat hij in zijn kliniek steeds vaker patiënten ontmoet die trainen



voor de Hyrox. “Je kunt het het beste zien als een categorie die vergelijkbaar is met Crossfit. Maar er zijn duidelijke verschillen,” legt Dijkstra uit.

De complexiteit van de krachtoefeningen bij Hyrox is een stuk lager en de bewegingen zijn minder technisch, vertelt hij. “Daardoor is de kans op blessures mogelijk ook kleiner. Hyrox is ook meer duurgericht, en het krachtgedeelte is relatief kort. Gemiddeld neemt een volledig parcours anderhalf uur tijd in beslag, waarvan een uur hardlopen en dertig minuten kracht is. Je hebt in vergelijking met Crossfit minder coördinatie nodig, want de oefeningen zijn eenvoudiger. Bij Crossfit heb je veel meer atletisch vermogen nodig.”

Na de warming-up en uitleg, gaat de training van start. In duo's rouleren de deelnemers langs vijf stations, steeds

om de drie minuten. Roeien, burpees, sled pushes, sled pulls: alle oefeningen zijn gericht op kracht en uithoudingsvermogen. De bewegingen volgen elkaar in rap tempo op. Al snel worden de gezichten roder en het aantal zweetdruppels neemt toe.

Ergens naartoe trainen

Ondertussen steekt Abustam twee duimen omhoog. “Gaat goed,” zegt ze kort, “maar het is echt zwaar.” Veel tijd om te praten heeft ze niet. Haar volgende ronde op het skiergapparaat staat al te wachten.

Vanaf de Albert Cuypstraat werpen voorbijgangers nieuwsgierige blikken naar binnen. Een enkeling blijft staan, zichtbaar onder de indruk van wat zich binnen afspeelt. Als de vier stations zijn afgewerkt, lijkt de groep



→ Hyroxtraining in The Workout Lab in De Pijp, met rechts op de foto rechtsboven nieuwkomers Quirine en Lidia Abustam. Abustam: ‘Ik zie overal filmpjes over Hyrox voorbijkomen, iedereen lijkt er lyrisch over.’



klar. Maar dan blijkt dat er nóg een ronde komt. Aan de gezichten te zien hoopte de helft van de groep vooral dat het afgerond zou zijn.

“Dit is mijn eerste echte cardiotraining sinds mijn bevalling, negen maanden geleden,” zegt Fenna Wüst (33) hijgend, terwijl ze een slok water neemt. “Maar we gaan ervoor!” Ze veegt het zweet van haar voorhoofd en duikt samen met haar trainingsmaatje weer de burpees in.

“Op een gegeven moment lijkt het me heel leuk om mee te doen aan een echte wedstrijd, zodat je ergens naartoe traint,” vertelt ze. “Ik denk dat dat ook is waarom mensen afhaken in de sportschool. Waar doe je het dan voor? Alleen ‘dun zijn’ is geen goed doel. Sterk en fit zijn – dát is pas motiverend.”

Zelfde parcours wereldwijd

De eerstvolgende Hyroxwedstrijd in Nederland is in Utrecht, daarna volgen Maastricht en, begin volgend jaar, Amsterdam. De kaartverkoop voor de hoofdstad is vorige week begonnen, en het loopt storm. Oppelaar en Van der Heiden hebben beiden een kaartje daarvoor kunnen bemachtigen.

“De editie in Utrecht was zo snel uitverkocht, dat veel van onze trainers toen geen kaartje konden krijgen,” vertelt Van der Heiden. “Kaartjes gaan bijna net zo hard als die voor Lowlands,” zegt trainster Chiara Kokmeijer (33) lachend, die ook de les van vanmiddag bij Van der Heiden volgt.

Van de Heiden knikt. “Hyrox is echt booming. Je had natuurlijk al Crossfit en marathons, maar daartussen zat eigenlijk niets. Dat gat wordt nu opgevuld. En de laatste jaren is er zoveel marketing geweest, vooral op social media. Dat helpt enorm.”

“Het is interessant om te zien hoe een concept als Hyrox mensen hongerig maakt om in beweging te komen,” vertelt Dijkstra. “We weten dat het voorkomen en terugdringen van veel chronische ziektes haalbaar is als mensen regelmatig bewegen; Hyrox kan daarin een rol spelen. De oefeningen zijn niet overdreven technisch en je hebt geen jarenlange training nodig om mee te doen. Omdat er sprake is van een wereldwijd gestandaardiseerd format kun je er heel leuk competitie in doen waarbij er verschillende klassen mogelijk zijn.”

Ook Oppelaar ziet dat laatste als voordeel. “Het parcours is overal ter wereld precies hetzelfde. Daardoor kun je gericht trainen en je progressie meten.”

Hyroxwedstrijd in de RAI

De eerstvolgende Hyrox in Amsterdam vindt plaats van 21 tot en met 25 januari in de RAI. Een wedstrijd bestaat uit acht keer 1 km hardlopen, afgewisseld met de volgende acht fitnessoefeningen.

- 1000 meter ski-erg: volledige lichaamsoefening met focus op armen, schouders en core.
- 50 meter sled push: zware duwbeweging voor benen en core.
- 50 meter sled pull: trekbeweging met nadruk op rug, armen en romp.
- 80 meter burpee broad jump: springende burpees.
- 1000 meter row: roeien: cardio en kracht in één.
- 200 meter farmers carry: lopen met zware gewichten in beide handen.
- 100 meter sandbag lunges: walking lunges met zandzak op je schouders.
- 100 wall balls: squat + bal gooien tegen de muur.

‘Een marathon is voor velen net een stap te ver, maar voor Hyrox zijn de trainingen toegankelijk’

Na bijna een uur zit de les erop. “*Ready for the stretch?*” vraagt Van der Heiden, waarop de groep volmondig ‘ja’ roept. Terwijl iedereen in de coolingdown zakt, grapt iemand: “Wie is er te hard gegaan aan het begin?” De helft steekt lachend een vinger op. Vijf rustige minuten later is de les écht voorbij en klinkt er applaus en gejoel.

Teamgevoel

“Tijdens de tweede ronde had ik meerdere momenten waarop ik dacht: ik kan nu wel stoppen,” zegt Quirine, terwijl ze afgemat op een bankje aan de zijkant uitrust. “Maar omdat ik een buddy had, bleef ik doorgaan. Je moet wel. Ik ga echt goed op dat teamgevoel, dat je samen moet strijden. Ik kom blij uit de les, en dat vind ik eigenlijk het allerbelangrijkst.”

Van der Heiden ziet het vaker: samen sporten werkt motiverend. “Daarom doen we veel buddy-workouts,” zegt de trainer. “Mensen leren elkaar kennen, het maakt het minder zwaar en gewoon gezelliger.”

‘Leuk en pittig’, omschrijft Sanne Schol (31) de les na afloop. Terwijl iedereen de materialen schoonmaakt en opruimt, vertelt ze dat ze zelf al veel met sport bezig is, omdat ze spinninginstructeur is. “Voor een Hyrox moet je echt gericht trainen, dat past niet in m’n schema. Maar voor nu ben ik in ieder geval lekker moe en voldaan.”

Hyroxlocaties in Amsterdam

Alle officiële Hyroxlocaties hebben een speciale trainingsmodule gevolgd. In Amsterdam kun je op deze 23 locaties een training volgen:



© LVDB/HET PAROOL

- 1 Gym Royale
- 2 Het Gymlokaal Noord
- 3 The Powerbox
- 4 Saints & Stars City
- 5 F45 Training Amsterdam
- 6 Eastbound Gym
- 7 AMAFITNESS Studios
- 8 CrossFit Zeeburg
- 9 TrainMore Oost Black Label
- 10 Vondelgym Oost
- 11 OosterGym
- 12 Mobilis CrossFit
- 13 Performfit
- 14 Clubsportive
- 15 Vondelgym Zuid
- 16 Sin City Boxing
- 17 CrossFit Amsterdam
- 18 Prime Shape
- 19 The Workout Lab - De Pijp
- 20 HIIT FIT
- 21 ATHLTQ
- 22 David Lloyd Amsterdam
- 23 The Workout Lab - West