

近年來，結合高強度有氧與力量訓練的「混合訓練 (Hybrid Training)」風潮席捲全球，運動員與健身愛好者不再滿足於單一的跑步或純重量訓練，而是追求跨場景、全方位的體能表現。如今這股熱潮更催生趣味十足的「本土化混合訓練」，香港街市與 24/7

FITNESS 將於 8 月 13 日起合辦全港首個「街市版

HYROX (COOLIE 街市咕喱競賽)」，將

買餸變成既「貼地」又好

玩的健身挑戰！

## COOLIE 街市咕喱競賽資訊

### 關卡體驗日

日期：8 月 13 至 16 日

時間：下午 2 時至 4 時

地點：彩明、青衣、竹園、沙角、祥華、慈雲山、恆安、良景、華明、廣源、啟田、寶林、本灣市場及香港街市-逸東

參加方法：憑當日任何街市內消費單據免費體驗 COOLIE 關卡

獎品：參加即送 100 香港街市應用程式積分，頭 10 名精英可享有 1,000 積分及 COOLIE 限量版吸汗毛巾一條

### 比賽日

日期：8 月 22 日 (星期六)

時間：晚上 8 時至 9 時 45 分

地點：彩明街市

參加方法：設有親子組及成人組，皆於香港街市 app 內報名。

正式比賽將於彩明街市舉行。

「拎起冬瓜農夫行走 10 米」挑戰握力與核心抗旋轉能力。

「頂住米袋 10 米箭步走」考驗下肢穩定度與平衡感。

## 源

自德國的 HYROX 是近年全球發展最迅速的體能競賽之一，其標準賽制包含 8 公里跑步，並在每公里之間穿插划艇機、推雪橇、農夫行走及箭步走等 8 項功能性訓練。賽事標榜門檻清晰且極具挑戰性，全面考驗參賽者的心肺耐力與肌肉力量。過往本港亦有藝人曾參與賽事，如藝人關智斌和楊天宇便曾出戰本年 5 月 8 日 HYROX 香港站雙人賽，並以 1 小時 12 分 56 秒完成。

是次「COOLIE 街市咕喱競賽」將日常生活場景轉化為高強度的體能關卡，分為「成人組」與

「親子組」並採用分組計時制競逐。參賽者需先「頂住米袋 10 米箭步走」考驗下肢穩定度與平衡感，接着進行「手持西瓜波深蹲」強化臀腿肌群，再「拎起冬瓜農夫行走 10 米」挑戰握力與核心抗旋轉能力，最後「推動負重食材車 10 米」模擬推雪橇訓練，全方位刺激心肺機能與全身肌群。賽事亦特別邀請資深教練兼三項鐵人選手 Lawrence Wong 擔任星級評審與現場指導，不僅為參賽者提供動作規範與安全建議，更讓這場極具在地特色的趣味賽事兼具專業度與挑戰性。賽事報名日期由即日起至 8 月 16 日止，比賽日將於 8 月 22 日在上水彩明街市舉行。

「推動負重食材車 10 米」全方位刺激心肺機能與全身肌群。

# 頂米袋投冬瓜 HYROX 殺入街市

■ Nike Hybrid Fly 預計於明年 4 月發售。

## Nike Hybrid 訓練鞋

## 核心科技兼顧穩定與速度

■ Nike Hybrid 提供結構支撐和耐久度的同時還能保持強大的抓地力。

HYROX 賽事包含多項運動元素，過往運動員經常面臨「跑鞋回彈好卻缺乏穩定度，傳統訓練鞋穩定卻過於硬實而不利跑步」的兩難局限。不過，Nike 近日宣布將推出全新的 Nike Hybrid 系統訓練鞋，整合 Nike Air、ZoomX 泡棉、ReactX 泡棉以及碳纖維 Flyplate 等多項核心科技，令運動

員既能保持穩定又能盡情奔跑，魚與熊掌兼得。

Nike Hybrid 系列包括為比賽日而設計的 Hybrid Fly，以及為日常訓練而設的 Hybrid RN。Hybrid Fly 預計於明年 4 月發售，結合品牌最頂尖的 ZoomX 泡棉、碳纖維 Flyplate、前掌雙 Air Zoom 氣墊，以及令穩定度提升的加闊鞋底。將於 9 月 24 日在香港開售

的 Hybrid RN，則提供流暢且回彈迅速的腳感。其使用 ReactX 泡棉配合前掌 Air Zoom 氣墊單，寬大外底、X 形包覆結構，以及透氣工程網眼鞋面，能讓運動員在跑步與深蹲或舉重動作間切換時保持雙腳穩定。2026 年混合訓練賽雙人組世界冠軍 Lauren Weeks 認為它能承接高強度訓練的所有要求，讓運動員可以完全專注於比賽與訓練本身。



■ Nike Hybrid RN 使用 ReactX 泡棉配合前掌 Air Zoom 氣墊單元。



■ Nike Hybrid Fly 的前掌則使用 ZoomX 泡棉配合雙 Air Zoom 氣墊單元。

