

近年爆紅的健身大賽HYROX香港站今日起一連三日假亞洲國際博覽館展開，今屆賽事有超過19,500名、來自60個國家及地區的選手參加，創下歷屆參賽人數紀錄，本地參賽者Coffee接觸HYROX僅一年，已參加過六站賽事，足跡遍及亞洲，「人家花錢吃喝玩樂，我因為HYROX四處走。」HYROX的興起不僅成為運動員愛好者釋放壓力、挑戰自我的方式，更是「運動+旅遊」這種新興旅遊模式的完美示範。

●香港文匯報
記者 郭正謙、張發兒



●HYROX香港站今屆吸引逾19,500人參賽，創歷屆新高。 公關圖片



●HYROX香港站已踏入第六屆。 公關圖片

歷屆最大規模 1.95萬人角逐創紀錄

「運動+旅遊」狂熱 HYROX健身賽亞博開打

HYROX健身賽是近年發展最快的體育盛事之一，從2017年創辦至今短短9年間，已成長為每年舉辦超過80場、參與運動員數目超過55萬的國際大賽，單是亞太區已有11站賽事，而HYROX香港站今年來到第6屆，從2022年首次舉辦至今參賽人數錄得20倍增長，今屆更是歷年最大規模，有超過19,500名選手參加，創下歷屆最高參賽人數紀錄，較上年增加一倍。HYROX比賽特點之一是對海外參賽者有強大吸引力，今屆賽事有來自60個國家及地區的選手參賽，而且比賽由兩日增加至三日，意味着這班運動員旅客留港天數更多，成為推動香港體育旅遊的新動力。今年主辦單位亦積極為賽事注入新元素，加入全新HYROX House專區，為運動員提供賽前賽後的聚腳

點，除了提供飲食及恢復區外，亦有知名藝人及DJ現場表演，致力打造活力狂歡的氛圍。

新興賽事成社交旅遊新寵

本地參賽者Coffee從小學開始已喜歡運動，除了中國舞外亦有嘗試Hip-Hop，本身更是排球運動員兼教練，從學界到本地甲二聯賽都有參加，一開始是為了改善運動表現而接觸健身，「看到有些訓練機器就去用，盲目地增加訓練重量，好像很麻木地健身。」後來Coffee修讀運動教育課程，真正地了解到健身知識和樂趣後，亦開始接觸HYROX，「去健身房時見到有一班人在旁邊練HYROX，但那時我不知道這是什麼，只知道他們拿沙袋走來走去，又要拉划船機，感覺十分辛苦，心想『我哋旁邊舉啲鐵不知幾舒服』。」到2025年，Coffee終於下定決心嘗試HYROX，「我喜歡做體能，不如嘗試一下，反正又需要肌耐力又需要跑步，挺有趣。」更吸引她的是原來HYROX可以以娛樂樂，「有時候做一個訓練剛好是兩個人一組，大家會互相鼓勵，感覺很融洽及熱鬧。」對於HYROX的印象，Coffee覺得是很辛苦，甚至第一次真正訓練已感到吃不消，「和我想像中有出入，沒想到原來要推這麼重的東西，要連續做那些動作真的很難。」短短一年間，Coffee已去過北京、深圳、武漢、大阪及台北等城市參賽，今年亦會參加香港站，她認為HYROX既是挑戰自我的過程，亦能體現團隊精神：「單人賽時你是在自我對話，挑戰自己用最短時間完成比賽，要不斷跟自己說『頂住』；團體賽則類似接力，完成一個動作大家可能拍手等，

要和隊友溝通如何『交棒』及誰負責做哪個功能性動作。」甚至在一些「大站」參賽，比賽更成為大型社交平台，「看到有參賽者跑步很有魅力，也會想認識他，可能做同一項目見過幾次，打個招呼就認識對方，擴闊社交圈子。」

健身達人Coffee要挑戰極限

作為即將六度參賽的「老手」，Coffee對HYROX已有新看法，她和許多選手一樣，參賽除了挑戰自己，更是旅遊的新模式，「現在為何會去旅行？就是因為該地方有HYROX比賽，不然也不會特意一個女仔去旅行。」她表示參加一次比賽至少會留在當地4至5天，花費最平也要數千元（港元，下同）：「每次都不是只參加一個組別，可能有兩三場，所以一般會留4至5天，而且海外賽參加費較高，未計飲食加起來至少五六千元。」此外，她還會專門到Feral State Training Hub針對HYROX訓練，加上健身房費用，每月訓練開支超過2千元，負擔不輕，但她毫不介意將收入投放在HYROX比賽和訓練之上，更希望藉參賽實現環遊世界的夢想，「人家花錢吃喝玩樂，我因為HYROX四處走，也是一件很開心的事，除了繼續挑戰自我，也想看看自己極限在哪，我覺得很值得。」除了金錢，Coffee亦投放大量時間，一星期有六日訓練兩課，她亦慶幸得到家人全力支持，「我一直有個排球夢，一追便是五年，家人一直都很支持，到現在加上HYROX，他們不但沒有反對，更會為我感到驕傲，這份支持亦是我繼續旅程的動力。」



●本地選手Coffee第六次參加HYROX比賽，期望再次挑戰個人極限。 受訪者供圖



●HYROX比賽兼具健身挑戰與社交聯誼。 公關圖片



HYROX健身賽成近年最狂熱的體育盛事。 公關圖片



●賽事場面熱鬧，致力營造活力狂歡氣氛。 公關圖片

洪範錫分享備戰小貼士

- 提防氣喘影響**
「許多選手會受現場氣氛影響而過度緊張，導致早期配速過快(Over Pace)，無法維持訓練時的節奏，這正是賽場上最致命的錯誤。」
- 監測心率調整**
「比賽時我最關注的數據是心率，即使是專業選手每日體能狀態都會有波動，我會根據即時數據持續調整配速策略，避免面臨體力提前耗盡的風險。」
- 配速適當放緩**
「即便當下感覺良好，也建議配速應比日常訓練再放慢一點，關鍵在於不讓心率衝破臨界值，要專注於提升動作的流暢度，學會如何在動作中節省能量，保持放鬆且高效的節奏。」

香港文匯報記者郭正謙攝

HYROX香港站介紹

- 個人公開組** HYROX標準賽，具挑戰性並適合所有人參加。
- 個人精英組** 專為經驗豐富的參賽者而設，較重的負重令比賽更具挑戰性。
- 雙人賽** 與夥伴組隊，兩人一起接受挑戰，分擔訓練站的項目。
- 雙人精英組** 2024年新增組別，讓參賽者與隊友分擔較重的重量挑戰。
- 四人接力賽** 適合健身房、公司團隊及其他團體，由四人組隊分擔訓練站的項目，屬於最快且最容易上手的模式。
- 企業接力賽** 2025年新增組別，專為企業團隊而設計，促進團隊合作及職場健康。
- 身心障礙組** 2025年於香港賽事首度推出，針對有身心障礙的選手，於部分站點調整重量與次數，確保每位參賽者都能在安全環境下完成比賽。

比賽流程

▶參加者需完成8公里跑步(分為8次1公里)，每次跑步後完成一個比賽訓練站，總共重複八次。比賽在全球各地採用統一格式，確保公平競爭，並允許運動員通過全球排行榜比較成績。比賽訓練站包括：1,000米滑雪機、50米推雪機、50米拉雪機、80米波比蛙跳、1,000米划船機、200米農夫走路(啞鈴)、100米沙袋弓箭步、100次藥球。

韓國名將洪範錫三度來港 讚賽事如國際慶典

香港文匯報訊(記者 郭正謙)在綜藝節目《體能之巔：百人大挑戰2》奪得亞軍而廣為人知的韓國HYROX好手洪範錫(Hong Beom Seok)，今年將第三度來港參賽。身為專業選手的他大讚香港站感覺像一個國際性大型HYROX慶典，比起其他分站有更多海外選手參加並順道旅遊觀光，氣氛非常好而且充滿活力。

在韓國曾任消防員和特種部隊的洪範錫，因在人氣節目《體能之巔：百人大挑戰2》中獲得亞軍而知名度大增，近年在韓國開設健身房並經營社交媒體的他擁有百萬「粉絲」，並到處參加HYROX比賽獲得驕人成績，曾在男子單人精英組創下亞洲最佳時間，他昨日出席「Garmin Hong Kong Hybrid Training Party」，與數十位HYROX參賽者交流並分享心得。

已第三度來港參賽的洪範錫表示，香港賽有着與別不同的特色，感覺更像是一場國際性的運動慶典：「我去過很多不同地方參賽，香港賽給我的感覺就像是一場慶典，比賽場地外有很多不同攤位，氣氛非常好，所有選手都享受，所以每次來港都很期待。

而且香港的旅遊業發展得很好，香港站比其他站有更多海外選手到來比賽和旅遊，場內到處都充滿活力。」

最愛去茶餐廳食燒腩仔

洪範錫表示雖然每次來港不是比賽就是工作，但亦會抽空到尖沙咀海旁或山頂慢跑欣賞香港美景，更透露自己最愛的香港美食是燒腩

仔：「我很喜歡去香港茶餐廳，嘗過奶茶和蛋糕，最喜歡的是燒腩仔，在香港我從沒試過有不好吃的食物。」

洪範錫在韓國經營健身房已有三年，隨着HYROX熱潮越來越熾熱，他深信健身運動在亞洲仍有很大潛力：「我覺得HYROX在亞洲只是剛剛開始，成長速度很快。印尼今年第一次有HYROX比賽，越南及菲律賓未來亦會舉辦，我相信這股熱潮會越來越盛。」他表示HYROX不僅是潮流，更能帶來心靈上的滿足：「HYROX是一個很容易去享受的比賽，我曾有一對65歲的夫婦學生，拿了他們年齡組別冠軍時跟我說，這是他們65年來最幸福的時刻，見證有人因為運動改變人生，令我很有成就感。」

雖然因《體能之巔》成名，不過洪範錫坦言過程十分辛苦，但他表示若再受邀請，一定會再次參賽，並會以冠軍為目標。對於HYROX的未來目標，他表示從來沒有亞洲人能在一小時內完成單人賽，將以此為目標繼續挑戰自己。



●洪範錫讚賞香港參賽者充滿活力。 香港文匯報記者郭正謙攝