

aposta esportiva com pix - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: aposta esportiva com pix

HYROX: A Fitness Race Taking the World by Storm

É uma corrida que exige uma mistura hipnotizante de força e resistência; é uma que desafia os mais aptos fisicamente ao limite do que eles acham possível.

E agora, depois de um início constante, o fenômeno do fitness HYROX finalmente achou seu ritmo.

HYROX é uma corrida de fitness funcional que envolve uma corrida de oito quilômetros (quase cinco milhas) intercalada com oito estações de treinamento. Cada estação exige que os participantes se engajem em um exercício diferente – SkiErg, empurrar e puxar trenó, burpees com saltos largos, remar, carregar fazendeiros, lunges com saco de areia e a temida bola de parede.

Os competidores têm a capacidade de competir em times, duplas ou individualmente. Independentemente da idade ou habilidade, o formato da corrida permanece o mesmo – a única diferença é o peso usado nas estações.

A primeira iteração do HYROX em 2024 teve 618 participantes, enquanto agora ele conta com mais de 210.000 participantes em 30 cidades.

recentemente falou com duas mulheres à frente da carga do HYROX para descobrir o que é a vida no topo da última mania do fitness.

Meg Jacoby é a atual campeã mundial, derrotando o campo elite feminino no Campeonato Mundial em Nice, França, em junho.

A americana foi a primeira mulher a completar uma corrida do HYROX em menos de uma hora e recentemente viu seu recorde mundial solo ser batido por sua compatriota Lauren Weeks.

Uma mãe e uma campeã

Após cruzar a linha de chegada, selando seu primeiro título mundial, Jacoby caiu no chão exausta e eufórica, onde foi recebida por sua filha de nove anos.

"Minha filha sacrificou tanto, se não mais, do que eu, porque ela está sacrificando muito tempo longe de mim para que eu possa fazer o que preciso fazer e estar vivendo meu sonho como atleta", Jacoby diz à Esportes.

"Foi como se todo o esforço valesse a pena. Ter ela lá foi muito, muito especial. Ela assiste a tantas mulheres fortes, poderosas e incríveis quando assiste às minhas corridas – não apenas eu."

Jacoby ouviu falar sobre o HYROX apenas em 2024. Ela se inscreveu para a corrida de Nova York mais tarde no mesmo ano e começou a trabalhar com o treinador do HYROX Rich Ryan.

Apesar de admitir alguns erros durante sua primeira corrida, Jacoby entregou um tempo impressionante em Nova York. Quatro semanas depois, apenas em sua segunda corrida, a americana quebrou o recorde feminino profissional então em vigor em Chicago.

"Nesse ponto, eu sabia que deveria ir completamente. Foi muito louco ter esse tipo de sucesso tão rápido, mas parecia ser o esporte certo para mim", Jacoby diz à Esportes.

Apesar de ter descoberto o HYROX quase 0 por acaso, Jacoby havia se preparado secretamente para o esporte há anos.

Sua competitividade era evidente desde cedo, com os 0 esportes desempenhando um papel maior **aposta esportiva com pix aposta esportiva com pix** criação – o irmão de Jacoby também é um bodybuilder profissional.

Durante a 0 faculdade, ela era uma corredora de meio fundo impressionante e competiu **aposta esportiva com pix** desafios de longa distância desde então. Quando muitas 0 das corridas de rua foram suspensas durante os bloqueios do Covid, Jacoby então se voltou para o levantamento de peso. 0

Antes de descobrir o HYROX, quando as pessoas perguntavam a Jacoby o que ela estava treinando no gym, **aposta esportiva com pix** resposta 0 era veemente: "Quero ser difícil de matar".

Jacoby agora abandonou seu emprego diário para se concentrar totalmente **aposta esportiva com pix** ser uma 0 atleta profissional.

Ela corre até sete vezes por semana e combina sessões de resistência com horas no gym. Jacoby diz 0 que treina por duas ou três sessões por dia, mas é consciente de que isso pode soar "intimidadora" para 0 outras pessoas.

"Você pode ter muito sucesso nisto sem ter que fazer esse tipo de volume", ela diz.

"Isso é 0 apenas onde estou e o que sei que funciona para mim e o que meu corpo precisa."

Jacoby sabe da 0 importância da dieta e da recuperação. Ela visa dormir pelo menos oito horas todas as noites e alimenta seu corpo 0 com uma dieta rica **aposta esportiva com pix** carboidratos e proteínas.

"Minha dieta é muito chata", ela ri. "É muito de frango e 0 arroz. É um pouco monótono, mas é a vida de um atleta. É repetitivo."

Apesar de estar **aposta esportiva com pix** forma de 0 gladiador, mesmo Jacoby luta para descrever o que uma corrida do HYROX se sente.

"Acredito que nós todos, a este 0 nível, somos um pouco loucos", ela diz, explicando por que escolheu um esporte tão exaustivo. "Nós temos muito prazer para 0 dor e sofrimento."

"Estou sempre descobrindo mais e mais sobre mim mesma como pessoa, empurrando-me para meus limites e basicamente 0 vendo o que eu sou feito."

Jacoby diz que o sentido de comunidade é outra razão pela qual ela se 0 dedica à vida do HYROX e diz que encontra inspiração **aposta esportiva com pix** todos os cantos do esporte – notadamente algumas das 0 outras mães que equilibram o treinamento com a criação de uma família.

Ela também é ciente de outro atleta, de 0 Londres, que está brilhando no outro extremo da escala – com um apelido badass a jogo.

Celia Duff, que tem 0 70 anos, acabou de ser coroada campeã mundial na categoria 70-74 – um prêmio para acompanhar o título mundial de 0 65-69 que ela ganhou no ano passado.

Ela também já foi detentora do recorde mundial duas vezes, mas é rápida 0 **aposta esportiva com pix** apontar que ambos os seus recordes foram subseqüentemente batidos.

"Eu tenho um quintal, tenho frangos, tenho um cachorro. Ajudo 0 com os netos, quando é necessário, e os recolho da escola e assim por diante. Estou muito ocupada fazendo pouco", 0 Duff diz à Esportes, minimizando drasticamente suas impressionantes conquistas **aposta esportiva com pix** um palco internacional.

Assim como Jacoby, Duff encontrou o esporte 0 do HYROX mais ou menos por acaso. A filha de Duff foi uma das primeiras a adotar a mania e 0 um dia perguntou à mãe se ela queria ir a um evento **aposta esportiva com pix** outubro de 2024.

Duff sempre se manteve 0 **aposta esportiva com pix** forma – ela foi uma boa remadora **aposta esportiva com pix** juventude e intensificou **aposta esportiva com**

pix rotina de fitness durante os bloqueios 0 do Covid. Mas após concordar **aposta esportiva com pix** competir **aposta esportiva com pix** primeira corrida do HYROX, Duff começou a ler sobre a corrida 0 e rapidamente percebeu que estava **aposta esportiva com pix** dia ruim.

Incrível, no entanto, ela quebrou o recorde mundial de **aposta esportiva com pix** categoria de 0 65-69, **aposta esportiva com pix** um tempo que a qualificou para o Campeonato Mundial de 2024 **aposta esportiva com pix** Manchester, Inglaterra – uma corrida que 0 também venceu.

Duff diz que há apenas um "pequeno" número de pessoas da **aposta esportiva com pix** idade competindo no HYROX – provavelmente 0 não muito surpreendente, dada a tensão física que impõe ao corpo.

Mas para Duff, uma médica aposentada de saúde pública, 0 o esporte dá-lhe foco e o treinamento a ajudar a ficar jovem.

A avó corre três vezes por semana, misturando 0 o ritmo e a distância de cada sessão. Ela também trabalha com um treinador para o treinamento de força e 0 passa tempo praticando os movimentos exatos que é necessário fazer nas estações do HYROX. Descansar, no entanto, é tão importante 0 quanto o treinamento, e Duff toma pelo menos um dia de descanso por semana para permitir que seu corpo se 0 recupere.

"É muito importante manter-se móvel e forte à medida que envelhece, porque, se você não fizer isso, a taxa 0 **aposta esportiva com pix** que você se deteriora aumenta", ela diz, explicando o "porquê" por trás de **aposta esportiva com pix** participação.

"Quero ser forte e 0 fisicamente apto. Isso é a chave do HYROX."

Apelidada de "Badass Gran", Duff não está muito confortável com ser chamada 0 de "inspiração" para outras pessoas, mas uma breve olhada nos comentários postados **aposta esportiva com pix** conta do Instagram mostra exatamente como 0 ela está motivando outras pessoas a ficarem **aposta esportiva com pix** forma.

"Eu sou genuinamente humilde e grata", ela diz. "Se eu puder 0 encorajar pessoas mais velhas ou qualquer um, de fato, apenas a levantarem e tentarem, então ótimo."

Apesar de **aposta esportiva com pix** curta 0 mas impressionante carreira como atleta do HYROX, Duff diz que seria "loucura" continuar competindo devido ao trabalho "corpo-quebrando" envolvido.

No 0 entanto, ela planeja competir com a filha **aposta esportiva com pix** um evento duplo mais tarde este ano e quer continuar envolvida com 0 o esporte.

Duff e Jacoby são provas de que algo está funcionando para o HYROX.

A empresa foi criada **aposta esportiva com pix** 0 2024 pelo organizador de eventos Christian Toetzke e o medalhista de hockey olímpico Moritz Fürste três vezes.

Fürste diz que 0 a concepção levou um tempo para as pessoas entenderem e o negócio foi severamente prejudicado pelo Covid, o que forçou 0 a cancelamento de corridas **aposta esportiva com pix** todo o mundo.

Agora, no entanto, o HYROX está crescendo exponencialmente e está correndo para 0 se manter **aposta esportiva com pix** dia com a demanda crescente. Alguns atletas aposentados também testaram suas habilidades contra o desafio, incluindo o 0 ex-linebacker da NFL Curt Maggitt e a ex-estrela do futebol John Terry.

"Demorou um pouco para se quebrar de uma 0 certa forma, para realmente entrar **aposta esportiva com pix** um grupo mais amplo de pessoas, vendo o que é e se afastando da 0 sombra", diz o co-fundador Fürste à **aposta esportiva com pix** .

Com **aposta esportiva com pix** crescente popularidade, o HYROX agora está procurando profissionalizar ainda 0 mais o esporte, que tem aspirações olímpicas.

Este ano, medidas antidoping foram introduzidas nas regras únicas e duplas, o que 0 significa que os atletas do HYROX são agora mantidos nos padrões da Agência Mundial Antidoping (WADA).

"Ainda não estamos lá, mas se um dia o HYROX fosse um esporte olímpico, isso seria o objetivo e o logro final e apenas uma coisa muito, muito legal", adiciona Fürste.

Antes de sequer considerar o status olímpico, Fürste diz que um órgão governamental e federações nacionais precisariam ser criados – coisas que levam tempo para serem configuradas.

Mas certamente há apetite dos atletas e Jacoby espera representar um dia seu país.

"Você não me verá indo embora até lá", diz Jacoby quando perguntada sobre a progressão do esporte **aposta esportiva com pix** direção ao status olímpico.

"Ser um atleta olímpico é o nível mais alto que você poderia alcançar."

Embora o palco parecesse estar definido para ser outro duelo entre os eslovenos Jonas Vingegaard, Pogacar era muito poderoso.

Desta vez não houve nenhum combate de qualquer um dos rivais do campeão Giro d'Italia, com Remco Evenepoel e da Soudal Quick-Step também enviando mais tempo para o galopante Pogacar.

Vingegaard e Pogacar se moveram à frente de um grupo cada vez menor, 11 quilômetros do final. Mas com cinco km restantes para correrem Pogacar passou por seu rival – assim como ele tinha 24 horas antes o distanciando outro ataque implacável!

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: aposta esportiva com pix

Palavras-chave: **aposta esportiva com pix - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-14