

GUÍA GRATUITA DE FISIO

HYROX SIN LESIONES

Las 8 estaciones: el error que te lesiona, el ajuste en carrera y el ejercicio que te protege.

David Griñán · Fisioterapeuta y atleta híbrido

CÓMO USAR ESTA GUÍA

1. Busca la estación que más te castiga.
2. Corrige el ERROR con el AJUSTE en tus próximos entrenos.
3. Mete el EJERCICIO 2 veces por semana, 4-6 semanas antes de tu carrera.
4. Si tienes la SEÑAL DE ALARMA, no entrenes por encima del dolor: que te valoren.

La técnica se cae cuando aprieta la fatiga, y casi siempre lo paga la misma zona. Prevenir es entrenar esa zona antes de que duela.



01 1000 M

SKIERG

ZONA: LA LUMBAR

ERROR
Tirar doblando la espalda con las piernas rectas.

AJUSTE
Bisagra de cadera: culo atrás, brazos casi rectos, que trabaje el dorsal.

EJERCICIO
Peso muerto rumano con kettlebell 3×10 + bird dog 3×8 por lado.

ALARMA
Dolor lumbar que baja a la pierna.



02 50 M

SLED PUSH

ZONA: GEMELO Y AQUILES

ERROR
Brazos doblados y pasos largos: todo el freno lo absorbe el Aquiles.

AJUSTE
Tronco a 45º, brazos estirados, pasos cortos y rápidos.

EJERCICIO
Elevaciones de gemelo excéntricas en escalón 3×12 (rodilla recta y doblada).

ALARMA
Rigidez en el Aquiles al levantarte por la mañana.



03 50 M

SLED PULL

ZONA: HOMBROS Y LUMBAR

ERROR
Tirar solo con brazos y con la lumbar redondeada.

AJUSTE
Camina hacia atrás y tira con las piernas, cuerda pegada al cuerpo.

EJERCICIO
Face pull con banda 3×12 + plancha lateral 3×30 s.

ALARMA
Dolor en la parte delantera del hombro al tirar.



04 80 M

BURPEE BROAD JUMP

ZONA: RODILLAS Y TOBILLOS

ERROR
Aterrizar rígido y con las rodillas hacia dentro.

AJUSTE
Aterriza blando, rodillas en línea con los pies, saltos medios y constantes.

EJERCICIO
Saltos con aterrizaje controlado 3×5 + sentadilla búlgara 3×8.

ALARMA
Dolor bajo la rótula al bajar escaleras.



05 1000 M

REMO

ZONA: LUMBAR Y CODOS

ERROR
Tirar de brazos antes que de piernas.

AJUSTE
El orden es piernas, tronco y brazos, y al volver al revés.

EJERCICIO
Drill de bisagra con pica 2×10 + remo con mancuerna 3×10.

ALARMA
Dolor en la cara externa del codo al agarrar.



06 200 M

FARMERS CARRY

ZONA: ANTEBRAZO Y TRAPECIO

ERROR
Hombros subidos a las orejas y un agarre que se acaba enseguida.

AJUSTE
Hombros abajo y atrás, pecho arriba, pasos cortos y rápidos.

EJERCICIO
Farmer walks pesados 4×30 m + colgarte de la barra 3×25 s.

ALARMA
Hormigueo en los dedos o dolor de cuello.



07 100 M

SANDBAG LUNGES

ZONA: RODILLA DELANTERA

ERROR
Tronco inclinado y la rodilla de atrás golpeando el suelo.

AJUSTE
Tronco vertical, rodilla que roce sin golpear, saco pegado al cuello.

EJERCICIO
Zancada atrás con pausa 3×8 por lado + sentadilla española isométrica 3×40 s.

ALARMA
Dolor en la rodilla delantera que dura al día siguiente.



08 100 REPS

WALL BALLS

ZONA: HOMBROS Y RODILLAS

ERROR
Lanzar con los brazos y hacer la sentadilla corta.

AJUSTE
Sentadilla completa y lanza con las piernas; series cortas desde el inicio.

EJERCICIO
Sentadilla goblet con pausa 3×8 + rotación externa con banda 3×15.

ALARMA
Dolor de hombro al levantar el brazo por encima de la cabeza.

CALENTAMIENTO DE 8 MINUTOS

Antes de entrenar estaciones o el día de la carrera

2' Cardio suave: remo o SkiErg a ritmo cómodo.

2' Movilidad: tobillo contra pared, cadera 90/90 y rotación torácica.

2' Activación: puente de glúteo con banda y rotación externa de hombro.

2' 2 rondas cortas de estaciones a ritmo de carrera: 5 wall balls, 5 zancadas, 10 m de trineo.

PIDE VALORACIÓN SI...

- El dolor te obliga a cambiar la técnica.
- Empeora al día siguiente de entrenar.
- Hay hinchazón, hormigueo o dolor nocturno.

¿QUIERES LLEGAR A TU HYROX SIN DOLOR?

En Physiofitness combino fisioterapia, punción seca y entrenamiento para que compitas fuerte y sin lesiones: valoración, tratamiento y plan de preparación para HYROX, ATHX o tu competición híbrida.

WHATSAPP	618 974 833
DÓNDE	Calle Venezuela 8, Majadahonda
INSTAGRAM	@davidgrinan_ · @physiofitness_clinica

PHYSIOFITNESS
FIND YOUR FIT

Guía con fines divulgativos. No sustituye una valoración individual de un profesional sanitario.