



01

SKI ERG | スキーエルゴ

1,000 M

WOMEN : ---

MEN : ---

WOMEN PRO : ---

MEN PRO : ---

RULE ルール

- ◆動作中は両足を常にスキーエルゴのプラットフォーム上に置き、プラットフォーム下の床に触れてならない。
- ◆ダンパー(負荷)は設定を変更できる。
- ◆1,000メートル終了したら挙手し、必ずジャッジが確認してからランニングに進む。
- ◆ミスの1度目は注意、2度目以降は15秒のペナルティーが課せられる。

POINT ポイント

- ◆モニターはジャッジによってリセットされるが、自身でも距離が0になっているか確認する。
- ◆腕だけでは引くのではなく、ヒップヒンジを使って可能な限り大きな動作で引く。
- ◆急いで早く引くのではなく、スピードをコントロールしながら一定のリズムで引く。
- ◆一度開始したら休まず行う。

HYROX