



# ИНДЕКС ЖЕСТКОСТИ FA

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ 13|14

Вес (кг) спортсмена	CLASSIC				SKATING		
	DRY WAX ZERO+ / CROWN		KLISTER		SOFT	HARD	
	35	+/- 18	+/- 19	+/- 21	+/- 23	+/- 39	+/- 42
40	+/- 20	+/- 22	+/- 24	+/- 26	+/- 44	+/- 48	+/- 52
45	+/- 23	+/- 25	+/- 27	+/- 29	+/- 50	+/- 54	+/- 59
50	+/- 25	+/- 28	+/- 30	+/- 33	+/- 55	+/- 60	+/- 65
55	+/- 28	+/- 30	+/- 33	+/- 36	+/- 61	+/- 66	+/- 72
60	+/- 30	+/- 33	+/- 36	+/- 39	+/- 66	+/- 72	+/- 78
65	+/- 33	+/- 36	+/- 39	+/- 42	+/- 72	+/- 78	+/- 85
70	+/- 35	+/- 39	+/- 42	+/- 46	+/- 77	+/- 84	+/- 91
75	+/- 38	+/- 41	+/- 45	+/- 49	+/- 83	+/- 89	+/- 98
80	+/- 40	+/- 44	+/- 48	+/- 52	+/- 86	+/- 93	+/- 102
85	+/- 42	+/- 46	+/- 50	+/- 54	+/- 91	+/- 98	+/- 107
90	+/- 43	+/- 47	+/- 51	+/- 55	+/- 96	+/- 102	+/- 112

Вес (кг) спортсмена	CLASSIC JUNIOR		SKATING JUNIOR	
	DRY WAX ZERO+ / CROWN	KLISTER	SOFT	HARD
	25	+/- 13	+/- 15	+/- 28
30	+/- 15	+/- 18	+/- 33	+/- 38
35	+/- 18	+/- 21	+/- 39	+/- 44
40	+/- 20	+/- 24	+/- 44	+/- 50
45	+/- 23	+/- 27	+/- 50	+/- 56
50	+/- 25	+/- 30	+/- 55	+/- 63
55	+/- 28	+/- 33	+/- 61	+/- 69



### ВАЖНО:

- Только для лыж Fischer.
- Значение FA измеряется на расстоянии 7 см от линии баланса к пятке лыжи. Характеризует силу давления, при которой остаточный зазор составляет 0.2 мм.
- Значения FA, приведенные в таблице, являются ориентировочными. Состояние лыжи, уровень техники и подготовки спортсмена влияют на выбор жесткости.

# КАК ПОДОБРАТЬ ЛЫЖИ FISCHER

## 1. СХЕМА ПОДБОРА ЛЫЖ



## 2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ ЖЕСТКОСТИ FA

Значения FA, приведенные в таблице, являются ориентировочными. Состояние лыжни, уровень техники и подготовки спортсмена влияют на выбор жесткости

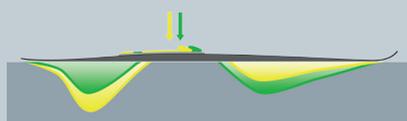
## 3. ТЕСТОВЫЙ СТЕНД

Использование тестового стенда – наилучший вариант при подборе классических и коньковых лыж. Преимущество стенда в том, что возможно максимально точно подобрать лыжи под вес спортсмена. Можно измерить и отметить на лыжах зону для нанесения мазей держания. При выборе коньковых лыж также очень важно чтобы жесткость лыж точно соответствовала весу спортсмена. Видео по использованию тестового стенда Fischer можно найти на сайте [www.fischer.ru](http://www.fischer.ru) в разделе «Медиафайлы/Видео».



## 4. NIS: СИСТЕМА РЕГУЛИРОВКИ ПОЛОЖЕНИЯ КРЕПЛЕНИЙ

Система NIS даёт широкие возможности регулировки положения креплений. Крепления можно перемещать по пластине NIS используя ключ NIS или систему Quick Lock.



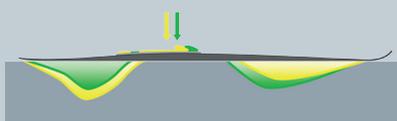
### ЭФФЕКТ ДЛЯ КОНЬКОВОГО ХОДА

Крепление смещено вперед:

- Увеличенное давление на мысок лыжи
- Преимущество: большая устойчивость
- Важно: Снижение скорости

Крепление смещено назад:

- Снижение давления в зоне мыска
- Преимущество: прощает ошибки в технике
- Важно: потеря устойчивости!



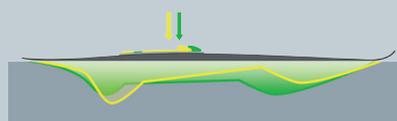
### ЭФФЕКТ ДЛЯ КЛАССИЧЕСКОГО ХОДА – ФАЗА СКОЛЬЖЕНИЯ

Крепление смещено вперед:

- Увеличивается давление на мысок лыжи в момент скольжения
- Важно: немного ухудшается скольжение

Крепление смещено назад:

- Снижение давления в зоне мыска в момент скольжения
- Преимущество: улучшается скольжение лыж



### ЭФФЕКТ ДЛЯ КЛАССИЧЕСКОГО ХОДА – ФАЗА ОТТАЛКИВАНИЯ

Крепление смещено вперед:

- Увеличивается давление в зоне колодки в момент отталкивания
- Преимущество: легче отталкиваться, улучшается держание
- Важно: необходимо обладать хорошей техникой и правильным толчком

Крепление смещено назад:

- Уменьшается давление в зоне колодки в момент отталкивания