



PFLEXX® KNEE SUPPORT TRAINER

PRODUCT DESCRIPTION

Resistance Training Support for Knee & Leg Muscles with Coolmax Compression Knee Sleeve with Velcro Straps incorporating PFLEXX® Power Springs for RESISTANCE and FITNESS TRAINING.

- Developed to help build knee strength and leg muscle in quads, hamstrings, glutes and calf.
- University studies showed increases in muscle activation of up to 30% when walking and 400% when running
- Aid to rehabilitation and accelerate recovery with compression support to help increase blood flow and alleviate pain.
- Designed to enhance fitness health and wellbeing by increasing muscles activation when active to build strength, toning & endurance.
- Use at home, at work, at the gym for general fitness active leisure pursuits, all sports and elite performance
- Comes complete with three sets of interchangeable PFLEXX® Power Springs

3.5KG WHITE 7LBS	5KG YELLOW 10LBS	7.5KG BLACK 15LBS
---	---	--

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS:

- When would I wear the PFLEXX® Knee Support Trainer?**
The PFLEXX® can be worn anytime in normal day to day activities or when exercising. The product facilitates and compliments Physiotherapy programmes. It can be used in rehabilitation prior to surgery, after surgery or generally for those seeking to enhance or increase sports performance.
- Is there any risk of injury?**
The product is CE marked and can be used in all sports and active leisure pursuits. It is advisable to check with your physiotherapist when recovering from a serious injury.
- How long before I see results?**
As with any product it depends how long you wear the PFLEXX® Knee Support Trainer and over what period. As you wear the PFLEXX® it is activating the muscles through general and exercise movement.

4 Washing instructions

The PFLEXX® Knee Support Trainer can be washed in temperatures up to 40°C either by hand or in a washing machine. It can also be tumble dried.



For more information contact us:



E: info@pflexx.com | www.pflexx.com

f /Pflexxsports t @pflexxsports

IMPORTANT

To Ensure PFLEXX® Knee Support Trainer functions correctly (see fig.1):

- Choose the correct size PFLEXX® for your leg by measuring around your knee (J). The comfort compression fit keeps the Power Springs (G) close to the body providing positive spring action when moving the knee joint.
- EXTREMELY IMPORTANT:** When pulling on the PFLEXX® Knee Support Trainer (see fig. 2) ensure that you grip both the top of the sleeve and the mechanism to prevent distortion.
- For the PFLEXX® Knee Support Trainer in the correct position (see fig.1) with the logo on the front (A) and the bands positioned above and below the knee (D,C) with the lower part of the sleeve fitting above the calf (B) and the Power Springs positioned at the top and bottom of the pocket (H, E and F).

fig. 1

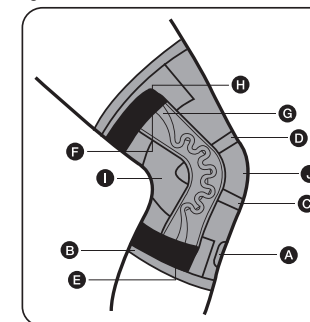
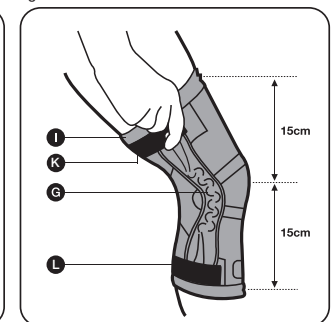


fig. 2



- A Fit the sleeve with logo at front of knee
- B Fit Sleeve above calf
- C Band at front below knee
- D Band at front above knee
- E Ensure mechanism is positioned at bottom of pocket
- F Ensure mechanism is positioned at Top of pocket
- G PFLEXX® Power Springs
- H Pocket for Power Springs
- I PFLEXX® sleeve
- J Size - measure around knee
- K Top velcro strap
- L Calf velcro strap

Sizing Chart

SIZE CHART (MEASURED 15CM ABOVE & BELOW CENTRE OF KNEE)		
XS	THIGH 38-41CM	CALF 28-31CM
S	THIGH 41-44CM	CALF 31-34CM
M	THIGH 44-47CM	CALF 34-37CM
L	THIGH 47-50CM	CALF 37-40CM
XL	THIGH 50-53CM	CALF 40-43CM
XXL	THIGH 53-56CM	CALF 43-46CM
XXXL	THIGH 56-59CM	CALF 46-49CM

There are different sizes & Power Springs depending on the level you need as in the charts above. Larger sizes are available with our Custom Made Service. Just email us at sales@pflexx.com with your measurements for a price and delivery (measure around your thigh and calf 15cm above and below the centre of the knee).



PFLEXX® KNIE-TRAININGSHILFE

PRODUKT BESCHREIBUNG

Widerstands-Trainingshilfe für die Knie- und Bein-Muskulatur bestehend aus einer Coolmax Kompressions-Knie-Bandage mit Klettband-Fixierung und eingebauten PFLEXX® Kraft-Federn für WIDERSTANDS- und FITNESS-TRAINING.

- Speziell entwickelt um die Knie-, Bein- und Oberschenkel-Muskulatur zu kräftigen und zu trainieren.
- Wissenschaftliche Studien ergaben mit PFLEXX® eine um 30% höhere Muskelaktivierung beim Gehen und bis zu 400% beim Laufen.
- Die Kompression optimiert zusätzlich die Durchblutung, beugt Fehlbelastungen vor, verkürzt die Erholungsphase und unterstützt dadurch die Rehabilitation.
- Die stärkere Muskelaktivierung bei allen Aktivitäten trainiert die Kraft, den Muskeltonus und die Kraftausdauer. Dadurch verbessern sich Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden.
- Jederzeit und vielseitig einsetzbar: Zu Hause, bei der Arbeit, im Fitness-Studio und bei allen sportlichen Aktivitäten.
- Kommt komplett mit 3 Sets austauschbaren PFLEXX® Power Springs. Wählen Sie die Belastungsstufe entsprechend Ihrem Trainingszustand und Ihrer Aktivität.

3.5KG WEIß 7LBS	5KG GELB 10LBS	7.5KG SCHWARZ 15LBS
-----------------------	----------------------	---------------------------

FRAGEN UND ANTWORTEN:

- 1 Wann sollte ich den PFLEXX Knee Support Trainer benutzen?**
Der PFLEXX® kann bei allen Aktivitäten im Alltag und bei sportlichem Training eingesetzt werden. Dieses Produkt begleitet und unterstützt physiotherapeutische Maßnahmen. Es kann während der Rehabilitation angewendet werden, vor und nach Operationen oder einfach nur um die Muskulatur rund um das Knie und somit die sportliche Fitness zu erhalten oder zu steigern.
- 2 Besteht eine Verletzungsgefahr?**
Das Produkt ist CE zertifiziert und kann bei allen sportlichen und alltäglichen Aktivitäten angewandt werden. Wir empfehlen jedoch sich nach ernsthaften Verletzungen oder Operationen mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten zu besprechen.
- 3 Wie erkenne ich die ersten Erfolge?**
Das hängt, wie bei jeder Trainingshilfe, von der Häufigkeit und Dauer des Einsatzes ab. Immer wenn Sie den PFLEXX® tragen wird Ihre Bein-Muskulatur trainiert. Das bedeutet, je öfter Sie den Pflflex nutzen, desto schneller machen sich Erfolge bemerkbar.

4 Pflege-Anleitung:

Der PFLEXX Knee Support Trainer kann bei 40° C per Handwäsche oder in der Waschmaschine gereinigt werden. Er ist auch für den Wäsche-Trockner geeignet.



Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:



E: info@pflexx.com | www.pflexx.com

f /Pflexxsports t @pflexxsports

WICHTIG

Um sicher zu stellen, dass Ihr PFLEXX richtig funktioniert, beachten Sie bitte folgende Hinweise (siehe fig.1):

- 1** Wählen Sie die korrekte Größe indem Sie Ihr Bein 15 cm ober- und unterhalb der Mitte Ihrer Kniescheibe (J) vermessen (fig.2) und mit der Größentabelle unten vergleichen. Das Kompressionsmaterial hält die Power Springs (G) eng am Bein, um die kräftigende Federwirkung beim Bewegen des Kniegelenks zu unterstützen.
- 2 EXTREM WICHTIG:** Beim Anziehen des PFLEXX bitte immer die Kraft-Federn (G) in der Bandage mit festhalten (fig.2), um Beschädigungen der Bandage zu vermeiden und um den richtigen Sitz der Federn sicher zu stellen.
- 3** Richten Sie den Pflflex Knie Trainer richtig aus. Beide Logos zeigen nach vorne (A), das gelbe Logo ist oben. Platzieren Sie die Bandage so, dass die beiden Bänder (C,D) oberhalb und unterhalb der Kniescheibe sitzen. Achten Sie darauf, dass sich die Federn (G) bis zum Anschlag in den Taschen (H,E,F) befinden. Zum Austauschen der Federn die Stoffüberlappung der oberen Taschen (H) etwas nach oben schieben und die Federn (G) etwas biegen.

fig. 1

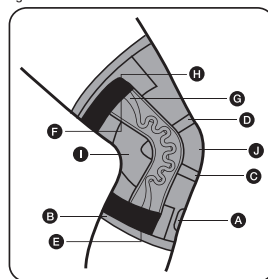
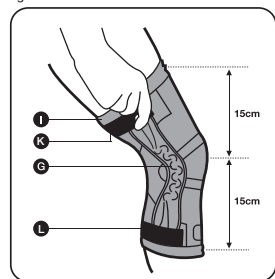


fig. 2



- A** Das blaue Logo befindet sich unterhalb des Knies
- B** Das engere Ende der Bandage sitzt auf der Wade
- C** Das untere Band unterhalb der Kniescheibe
- D** Das obere Band oberhalb der Kniescheibe
- E** Die Federn müssen unten bis zum Anschlag in den Taschen stecken
- F** Die Federn müssen oben bis zum Anschlag in den Taschen stecken
- G** PFLEXX Power Springs (Kraft-Federn)
- H** Taschen für die Power Springs
- I** PFLEXX Bandage
- J** Knie-Scheibe
- K** Oberes Klettband zur Fixierung am Oberschenkel
- L** Unteres Klettband zur Fixierung an der Wade

PFLEXX® Widerstandsmechanismus

Größen-Tabelle		
XS	OBERSCHENKEL 38-41CM	WADE 28-31CM
S	OBERSCHENKEL 41-44CM	WADE 31-34CM
M	OBERSCHENKEL 44-47CM	WADE 34-37CM
L	OBERSCHENKEL 47-50CM	WADE 37-40CM
XL	OBERSCHENKEL 50-53CM	WADE 40-43CM
XXL	OBERSCHENKEL 53-56CM	WADE 43-46CM
XXXL	OBERSCHENKEL 56-59CM	WADE 46-49CM

Für größere Größen kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice. Senden Sie hierfür eine E-Mail an: info@its-running.de. Bitte geben Sie hierzu Ihre Maße des Knies an. (Messen Sie den Oberschenkel und die Wade 15 cm oberhalb und unterhalb der Mitte des Knies). Wir erstellen Ihnen dann ein Angebot.