

User Manual

AIR PRO V2.0





OPSÆTNING	02
PÅFYLDNING	03
ISBADETS INDHOLD	04
START GUIDE	05
VEDLIGEHOELSE	06
SIKKERHED	07



Har du spørgsmål?

Hvis du har spørgsmål vedrørende opsætning eller brug af dit isbad fra Polax, kan du altid skrive til os på **info@polax.dk**. Alternativt kan du se vores oftest stillede spørgsmål og læse mere på vores hjemmeside.



OPSÆTNING

Sådan sætter du dit isbad fra Polax op.

01 Lokation

Find et passende område på en flad fast overflade til at opstille dit isbad.

02 Gennemgå startguiden

Gennemfør trinene i STARTGUIDEN for at opstille Air PRO isbadet fra Polax.

03 Læs vejledningen

Læs denne brugervejledning omhyggeligt igennem, før du tager isbadet i brug.

Påfyldning af vand

Dit isbad kan fyldes med koldt vand fra hanen eller varmt vand op til 40 grader.

Det anbefales at fylde isbadet ca. 2/3 dele op for at kompensere for din kropsmasse og undgå at spilde vand.



Indhold

Hvad er **inkluderet** i Air PRO V2.0 isbadet fra Polax?

1 stk.

Air PRO V2.0 isoleret isbad

1 stk.

Beskyttende og
isolerende låg

1 stk.

Pumpe

1 stk.

Bæretaske

1 stk.

Beskyttelsesunderlag

1 stk.

Beholder med propper,
skruer og lappesedler

1 stk.

Brugermanual

Start-guide

Sådan samles dit isbad

01

Åben og placer Air PRO isbadet på en stabil overflade.

02

Pump luft i Air PRO isbadet og i det beskyttende låg med den medfølgende pumpe.

03

Sørg for at pumpen er sat helt ind i ventilen og lås den ved at dreje med uret.

04

Pump indtil den er helt oppustet. Det anbefalede tryk er MAX 8 PSI / 0.55 Bar

05

Forsegl ventilerne med sikkerhedshætterne, når de er oppustet

06

Forsegl "Water in" og "Water out" med propperne der medfølger.

07

Du kan nu fylde Air PRO isbadet med koldt vand op til maks-linjen (2/3 fuld)

Anvendelse & Sikkerhed

Vedligeholdelse, rengøring og opbevaring

-39 27 N
21 28 E

Instruktioner

Inden du tager dit nye Air PRO isbad i brug anbefaler vi, at du vasker indersiden af med en skånsom sæbe og vand. Derefter skylles isbadet og tørres af med en tør klud. Placer så vidt muligt isbadet i skyggen, så isbadet undgår længerevarende sollys. UV-lyset fra solen kan skade materialerne og misfarve isbadet over længere tid. For at dræne vandet skal du skrue "Water out" proppen ud. Vi anbefaler at dræne vandet og rengøre dit isbad omkring 2-4 gange om måneden, alt efter årstid og din ønskede temperatur.

Advarsel

Sikkerhedshensyn

Før du bruger isbadet, er det vigtigt at konsultere din læge, hvis du har nogen underliggende sundhedsmæssige problemer.

Derudover er det afgørende, at du undgår at bruge et isbad, hvis du er gravid, har en historie med hjertesygdom eller højt blodtryk, diabetes, komplikationer såsom neuropati eller retinal skade, bærer en pacemaker, har en historie af forfrysninger, har et åbent sår, har haft nylig kirurgi, lider af epilepsi eller har andre sundhedsmæssige bekymringer eller risici.

Vær desuden opmærksom på, at børn er mere sensitive overfor ekstreme temperaturer og, at Vi derfor altid anbefaler at børn er under opsyn ved brug af isbadet.

Når du udsætter kroppen for koldt vand, sænker du din kropskernetemperatur, hvilket forårsager sammentrækning af blodkar og nedsætter blodstrømmen rundt i kroppen. Hvis dette kombineres med eksisterende sundhedsmæssige komplikationer, kan det føre til en stigning i dit blodtryk og kan øge din risiko for hjertestop eller slagtilfælde.

Overskrid aldrig din krops grænser.
Oplever du nogen negative bivirkninger, skal du omgående stoppe brugen af isbadet og søge hjælp.

Anbefalinger

Trods de potentielle risici, kan et isbad give talrige sundhedsmæssige fordele, hvis det bruges korrekt. Vi anbefaler at starte med et par minutter i isbadet af gangen, så din krop langsomt vænner sig til de nye og koldere temperaturer. Herefter kan du gradvist tillægge flere minutter og arbejde dig op i tid når din krop er mere tilvendt.

Produktspecifikationer

Dimensioner

Længde: 165 cm

Højde: 63 cm

Bredde: 80 cm

Specifikationer

400L kapacitet

15,5 kg (tom)

Glasfiberforstærket

Hudvenlig PVC-inderside

Solid væg og isoleret konstruktion

Lufttryk - Max 8 PSI / 0.55 Bar





UPPSÄTTNING	02
PÅFYLLNING	03
ISBADETS INNEHÅLL	04
STARTGUIDE	05
UNDERHÅLL	06
SÄKERHET	07



Har du frågor?

Om du har frågor angående uppsättning eller användning av ditt isbad från Polax, kan du alltid skriva till oss på info@polax.dk. Alternativt kan du se våra vanligaste frågor och läsa mer på vår hemsida.



UPPSÄTTNING

Så här sätter du upp ditt isbad från Polax.

01

Plats

Hitta en lämplig plats på en plan och fast yta för att ställa upp ditt isbad.

02

Gå igenom startguiden

Följ stegen i STARTGUIDEN för att sätta upp Polax Air PRO isbadet.

03

Läs instruktionerna

Läs igenom denna bruksanvisning noggrant innan du använder isbadet.

Påfyllning av vatten

Ditt isbad kan fyllas med kallt vatten från kranen eller varmt vatten upp till 40 grader.

Det rekommenderas att fylla isbadet ungefär 2/3 för att kompensera för din kroppsmassa och undvika att spilla vatten.



Indhold

Vad **ingår** i ditt Air PRO V2.0 isbad från Polax?

Innehåll

1 stk.

Air PRO V2.0 isolerat isbad

1 stk.

Skyddande och isolerande lock

1 stk.

Pump

1 stk.

Bärväska

1 stk.

Skyddsunderlag

1 stk.

Behållare med proppar, skruvar och lagningslappar

1 stk.

Bruksanvisning

Startguide

Så här monterar du ditt isbad

01

Öppna och placera Air PRO isbadet på en stabil yta.

02

Pumpa luft i Air PRO isbadet och i det skyddande locket med den medföljande pumpen.

03

Se till att pumpen är helt insatt i ventilen och lås den genom att vrida medurs.

04

Pumpa tills den är helt uppblåst. Det rekommenderade trycket är MAX 8 PSI / 0,55 Bar.

05

Förslut ventilerna med säkerhetshättorna när de är uppblåsta.

06

Försegla "Water in" och "Water out" med de medföljande propparna.

07

Du kan nu fylla Air PRO isbadet med kallt vatten upp till max-linjen (2/3 fullt).

Användning & Säkerhet

Underhåll, rengöring och förvaring

-39 27 N
21 28 E

Instruktioner

Innan du använder ditt nya Air PRO isbad rekommenderar vi att du tvättar insidan med mild tvål och vatten. Skölj sedan isbadet och torka av det med en torr trasa. Placera isbadet så mycket som möjligt i skuggan för att undvika långvarig exponering för solljus. UV-ljuset från solen kan skada materialet och missfärga isbadet över tid. För att dränera vattnet, skruva ut proppen på "Water out". Vi rekommenderar att du dränerar vattnet och rengör ditt isbad ungefär 2-4 gånger per månad, beroende på årstid och önskad temperatur.

Varning

Säkerhetshänsyn

Innan du använder isbadet är det viktigt att konsultera din läkare om du har några underliggande hälsoproblem.

Dessutom är det avgörande att undvika att använda isbadet om du är gravid, har en historia av hjärtsjukdom eller högt blodtryck, diabetes, komplikationer som neuropati eller näthinneskador, bär en pacemaker, har en historia av förfrysningar, har ett öppet sår, har genomgått en nylig operation, lider av epilepsi eller har andra hälsorelaterade bekymmer eller risker.

Var även uppmärksam på att barn är mer känsliga för extrema temperaturer, och vi rekommenderar därför alltid att barn är under uppsikt vid användning av isbadet.

När du utsätter kroppen för kallt vatten sänker du din kroppskärntemperatur, vilket orsakar sammandragning av blodkärl och minskar blodflödet i kroppen. Om detta kombineras med befintliga hälsokomplikationer kan det leda till en ökning av ditt blodtryck och öka risken för hjärtstillestånd eller stroke.

Överskrid aldrig din kropps gränser.
Om du upplever några negativa biverkningar ska du omedelbart sluta använda isbadet och söka hjälp.

Rekommendationer

Trots de potentiella riskerna kan ett isbad ge många hälsomässiga fördelar om det används på rätt sätt. Vi rekommenderar att börja med några minuter i isbadet åt gången så att din kropp långsamt vänjer sig vid de nya och kallare temperaturerna. Därefter kan du gradvis öka tiden och arbeta dig upp när din kropp har anpassat sig.

Produktspecifikationer

Dimensioner

Längd: 165 cm

Höjd: 63 cm

Bredd: 80 cm

Specifikationer

Kapacitet: 400 L

Vikt (tom): 15,5 kg

Glasfiberförstärkt

Hudvänlig PVC-insida

Solid vägg och isolerad konstruktion

Lufttryck: Max 8 PSI / 0,55 Bar





MONTERING	02
PÅFYLLING	03
ISBADETS INNHOLD	04
STARTGUIDE	05
VEDLIKEHOLD	06
SIKKERHET	07



Har du spørsmål?

Hvis du har spørsmål angående montering eller bruk av ditt isbad fra Polax, kan du alltid kontakte oss på info@polax.dk. Alternativt kan du se våre vanligste spørsmål og lese mer på vår nettside.



MONTERING

Slik setter du opp isbadet ditt fra Polax.

01 Sted

Finn et passende sted på en jevn og fast overflate for å plassere isbadet ditt.

02 Gå gjennom startguiden

Følg trinnene i STARTGUIDEN for å montere Polax Air PRO isbadet.

03 Les instruksjonene

Les gjennom denne bruksanvisningen nøye før du bruker isbadet.

Påfylling av vann

Ditt isbad kan fylles med kaldt vann fra kranen eller varmt vann opptil 40 grader.

Det anbefales å fylle isbadet omtrent 2/3 for å kompensere for din kroppsmasse og unngå å søle vann.



Innhold

Hva som følger med ditt Air PRO V2.0 isbad fra Polax

1 stk.

Air PRO V2.0 isolert isbad

1 stk.

Beskyttende og
isolerende lokk

1 stk.

Pumpe

1 stk.

Bæreveske

1 stk.

Beskyttelsesunderlag

1 stk.

Beholder med propper,
skruer og reparasjonslapper

1 stk.

Bruksanvisning

Startguide

Hvordan du setter opp isbadet ditt

01

Åpne og plasser Air PRO isbadet på en stabil overflate.

02

Pump luft i Air PRO isbadet og i det beskyttende lokket med den medfølgende pumpen.

03

Sørg for at pumpen er helt satt inn i ventilen, og lås den ved å dreie med klokken.

04

Pump til det er helt oppblåst. Det anbefalte trykket er MAKS 8 PSI / 0,55 Bar.

05

Lukk ventilene med sikkerhetshette når de er oppblåst.

06

Forsegl "Water in" og "Water out" med de medfølgende proppene.

07

Du kan nå fylle Air PRO isbadet med kaldt vann opp til maks-linjen (2/3 fullt).

Bruk & Sikkerhet

Vedlikehold, rengjøring og oppbevaring

-39 27 N
21 48 E

Instruksjoner

Før du bruker ditt nye Air PRO isbad, anbefaler vi at du vasker innsiden med mild såpe og vann. Skyll deretter isbadet og tørk det med et tørt håndkle. Plasser isbadet så mye som mulig i skyggen for å unngå langvarig eksponering for sollys. UV-lyset fra solen kan skade materialet og misfarge isbadet over tid. For å tømme vannet, skru ut proppen på "Water out". Vi anbefaler at du tømmer vannet og rengjør isbadet omtrent 2-4 ganger i måneden, avhengig av årstid og ønsket temperatur.

Advarsel

Sikkerhetshensyn

Før du bruker isbadet

Det er viktig å konsultere legen din hvis du har noen underliggende helseproblemer før du bruker isbadet.

Det er også avgjørende å unngå å bruke isbadet hvis du er gravid, har en historie med hjertesykdom eller høyt blodtrykk, diabetes, komplikasjoner som nevropati eller netthinneskader, bærer en pacemaker, har en historie med frostskeer, har et åpent sår, har gjennomgått en nylig operasjon, lider av epilepsi eller har andre helseproblemer eller risikoer.

Vær også oppmerksom på at barn er mer følsomme for ekstreme temperaturer, og vi anbefaler derfor alltid å ha barn under oppsyn ved bruk av isbadet.

Når du utsetter kroppen for kaldt vann, senker du kroppens kjernetemperatur, noe som fører til sammentrekning av blodårene og reduserer blodstrømmen i kroppen. Hvis dette kombineres med eksisterende helsekomplikasjoner, kan det føre til økt blodtrykk og øke risikoen for hjerteinfarkt eller slag.

Overskrid aldri kroppens grenser. Hvis du opplever noen negative bivirkninger, skal du umiddelbart slutte å bruke isbadet og søke hjelp.

Anbefalinger

Til tross for de potensielle risikoene, kan et isbad gi mange helsefordeler hvis det brukes på riktig måte. Vi anbefaler å starte med noen minutter i isbadet av gangen, slik at kroppen din gradvis venner seg til de nye og kaldere temperaturene. Deretter kan du gradvis øke tiden og jobbe deg opp når kroppen din har tilpasset seg.

Produktspecifikasjoner

Dimensjoner

Lengde: 165 cm

Høyde: 63 cm

Bredde: 80 cm

Spesifikasjoner

Kapacitet: 400 L

Vekt (tom): 15,5 kg

Glassfiberforsterket

Hudvennlig PVC-innside

Solid vegg og isolert konstruksjon

Lufttrykk: Maks 8 PSI / 0,55 Bar





CONTENTS OVERVIEW

INSTALLATION	02
REPLENISHMENT	03
PACKAGE CONTENTS	04
START GUIDE	05
MAINTENANCE	06
SAFETY	07



Do you have questions?

If you have any questions regarding the installation or use of your ice bath from Polax, you can always write to us at info@polax.dk. Alternatively, you can check our most common questions and read more on our website.



INSTALLATION

This is how you set up your ice bath from Polax.

01 Location

Find a suitable location on a flat, solid surface to set up your PRO bath.

02 Go through the start guide

Follow the steps in the START GUIDE to assemble the PRO bath from Polax.

03 Check the instructions

Read this user manual carefully before using the ice bath.

Water filling

Your ice bath can be filled with cold water from the tap or hot water up to 40 degrees.

It is recommended to fill the ice bath to about 2/3 to compensate for your body mass and avoid spilling water.



Contents

What is **included** in your Air PRO V2.0 ice bath from Polax?

1 pc.

Air PRO V2.0 insulated ice bath

1 pc.

Protective and insulating lid

1 pc.

Pump

1 pc.

Carrying case

1 pc.

Ground mat

1 pc.

Container with plugs, Screws, and patch sheets

1 pc.

User manual

Start-guide

How to assemble your ice bath

01

Open and place the Air PRO ice bath on a stable surface.

02

Pump air into the Air PRO ice bath and the protective lid using the provided pump.

03

Make sure the pump is fully inserted into the valve and lock it by turning it clockwise.

04

Pump until it is fully inflated. The recommended pressure is MAX 8 PSI / 0.55 Bar.

05

Seal the valves with the safety caps once they are inflated.

06

Seal the 'Water In' and 'Water Out' ports with the provided plugs.

07

You can now fill the Air PRO ice bath with cold water up to the max line (2/3 full).

Usage & Safety

Maintenance, cleaning, and storage.

-39 27 N
21 28 E

Instructions

Before you start using your new Air PRO bath, we recommend washing the inside with mild soapy water. Then, rinse the ice bath and dry it with a dry cloth. Place the ice bath as much as possible in the shade to avoid prolonged direct sunlight. UV light from the sun can damage the materials and cause discoloration over time. To drain the water, unscrew the plug marked 'Water out.' We recommend draining the water and cleaning your ice bath about 2-4 times per month, depending on the season and the desired temperature. Instructions.

Warning

Safety Considerations

Before using the ice bath, it is important to consult your doctor if you have any underlying health conditions.

Additionally, it is crucial to avoid using the ice bath if you are pregnant, have a history of heart disease or high blood pressure, diabetes, complications such as neuropathy or retinal damage, have a pacemaker, have a history of frostbite, have an open wound, have recently undergone surgery, suffer from epilepsy, or have other health concerns or risks.

Please also note that children are more sensitive to extreme temperatures, so we always recommend that children are supervised when using the ice bath.

When you expose your body to cold water, your body temperature decreases, causing blood vessels to constrict and reducing blood flow in the body. If this is combined with existing health issues, it can raise your blood pressure and increase the risk of cardiac arrest or stroke.

Never exceed your body's limits. If you experience any negative side effects, you should immediately stop using the ice bath and seek help.

Recommendations

Despite the potential risks, an ice bath can offer many health benefits if used correctly. We recommend that you start with just a few minutes at a time in the ice bath so that your body slowly gets used to the new and colder temperatures. You can then gradually increase the time as your body becomes more acclimated.

Product Specifications

Dimensions

165 cm length

63 cm height

80 cm width

Specifications

400L capacity

15.5 kg (empty)

Fiberglass-reinforced

Skin-friendly PVC interior

Solid wall and insulated construction

Air pressure - Max 8 PSI / 0.55 Bar





POLAX

CREATE YOUR MOMENTS

 polax

 polax_nordic

 polax_nordic