

User manual

AIR PLUS





OPSÆTNING	03
PÅFYLDNING	04
ISBADETS INDHOLD	05
START GUIDE	06
VEDLIGEHOLDELSE	07
SIKKERHED	08



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 PLUS isbadet fra Polax.

01 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.

Instruktioner

Sørg altid for at have støttebenene i lodret position for at beskytte materialet, når der er tryk fra vandet. Det anbefales at fylde isbadet cirka 2/3 op for at kompensere for din kropsvægt og undgå at spilde vand.



Indhold

Hvad er **inkluderet** i dit PLUS Isbad fra Polax

1 stk.

PLUS isoleret isbad

1 stk.

Beskyttende og
isolerende låg

1 stk.

Pumpe

1 stk.

Bæretaske

1 stk.

Brugermanual

1 stk.

Beholder med propper,
skruer og lappesedler

Start-guide

Sådan samles dit isbad

01

Åben og placer PLUS-badet på en stabil overflade.

02

Pump luft i PLUS-badet 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 PLUS-badet med koldt vand op til maks-linjen (2/3 fuld)

Anvendelse & Sikkerhed

Vedligeholdelse, rengøring og opbevaring

-39 22 N
21 28 E

Instruktioner

Inden du tager dit nye PLUS-isbad i brug anbefaler vi, at du vasker indersiden af med en skånsom sæbe og vand. Derefter skylles PLUS-isbadet og tørres af med en tør klud. Placer så vidt muligt PLUS-badet 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

95cm diameter

75cm height

Velegnet til højder op til 2,10m

Specifikationer

350L kapacitet

9 kg (tom)

Glasfiberforstærket

Hudvenlig PVC-inderside

Solid væg og isoleret konstruktion

Lufttryk - Max 8 PSI / 0.55 Bar





INSTALLATION	03
REPLENISHMENT	04
PACKAGE CONTENTS	05
START GUIDE	06
MAINTENANCE	07
SAFETY	08



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 PLUS bath.

02 Go through the start guide

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

01 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.

Instructions

Always make sure that the support legs are in a vertical position to protect the material when there is pressure from the water. It is recommended to fill the ice bath to about 2/3 to compensate for your body mass and avoid spilling water.



Including

What is **included**
in your PLUS ice bath from
Polax?

1 pc.

PLUS Insulated Ice Bath

1 pc.

Protective and
insulating lid

1 pc.

Pump

1 pc.

Carrying case

1 pc.

User manual

1 pc.

Container with plugs, screws,
and patch sheets

Start-guide

How to assemble your ice bath

01

Open and place the PLUS ice bath on a stable surface.

02

Pump into the PLUS 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 PLUS ice bath with cold water up to the max line (2/3 full).

Usage & Safety

Maintenance, cleaning, and storage.

-39°22'N
21°48'E

Instructions

Before you start using your new PLUS bathtub, we recommend washing the inside with mild soapy water. Then, rinse the PLUS bathtub and dry it with a dry cloth. Place the PLUS bathtub 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 bathtub about 2-4 times per month, depending on the season and the desired temperature.

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

Diameter: 95 cm

Height: 75 cm

Suitable for individuals up to 2.10 m in height

Specifications

Capacity: 350 liters

Weight: 9 kg (empty)

Fiberglass-reinforced

Skin-friendly PVC interior

Solid wall and insulated construction

Maximum air pressure: 8 PSI / 0.55 Bar





POLAX

CREATE YOUR MOMENTS

 polax

 polax_nordic

 polax_nordic