

User Manual

AIR ORIGINAL





OPSÆTNING	03
ISBADETS INDHOLD	04
START GUIDE	05
PÅFYLDNING	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 med en flad fast overflade til at opstille dit isbad på.

02 Gennemgå startguiden

Gennemfør trinene i STARTGUIDEN for at opstille isbadet fra Polax.

03 Læs vejledningen

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



Indhold

Hvad er inkluderet i dit Isbad fra Polax?

1 stk.

Isbad med oppustelig topring
og afløbshane

6 stk.

Holdbare støtteben

1 stk.

Overtræk

1 stk.

Håndpumpe

1 stk.

Bæretaske

1 stk.

Afløbsslange

2 stk.

Gummipakninger

Start-guide

Sådan samles dit isbad

**01**

Åben og placer isbadet på en stabil overflade.

02

Indsæt de 6x støtteben ved indgangen/hullerne i bunden af dit isbad.

03

Fyld luft i den oppustelige top-ring, ved hjælp af den medfølgende håndpumpe.

04

Fyld kun luft indtil "rillerne" på ringen er glatte og forsegl og skub ventilen ind i ringen.

05

Placer pakningen op af afløbets kant og monter hanen.

06

Installationen er fuldendt og du kan nu begynde at fylde isbadet med koldt vand.

Overtræk

Overtrækket til isbadet fungerer som en beskyttende barriere, der forhindrer blade, insekter og andet i at komme i kontakt med vandet.

Oppustelig ring

Den øverste oppustelige ring fungerer som et stabiliserende komponent til isbadet. Når ringen er oppustet, tilføjer den ekstra støtte og stabilitet, hvilket er særligt nyttigt, når man sidder i isbadet.

3-lags isolering

Afløbshane og medfølgende rør

Denne praktiske funktion gør det hurtigt og enkelt at dræne vandet fra isbadet, hvilket gør vedligeholdelse af isbadet og vandet mere bekvemt.

Transportabelt

Isbadet minimalistiske design er specielt udformet med transport i tankerne. Den lette konstruktion gør det nemt at transportere isbadet til forskellige steder, hvilket giver dig friheden til at bruge det overalt, hvor du ønsker det.

Aftagelige støtteben

Udstyret med seks aftagelige støtteben, der gør det nemt at samle isbadet. Når det er tid til at pakke det sammen, kan de let tages ud.



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.

Anvendelse & Sikkerhed

Vedligeholdelse, rengøring og opbevaring

-39° 22' N
21° 43' E

-39° 22' N
21° 43' E

Instruktioner

Inden du tager dit nye 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. Særligt skal du være opmærksom på, at topringen kan tage skade af solens stråler.

For at dræne vandet skal du blot dreje på afløbshanen og lede vandet ud via den forlængende afløbsslange. Vi anbefaler at dræne vandet og rengøre dit isbad omkring 2-4 gange i måneden, alt efter årstid, ønskede temperatur og hvor hyppigt det anvendes.

Advarsel

Sikkerhedshensyn

Før du bruger isbadet, er det vigtigt at konsultere din læge, hvis du har nogle 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

75cm diameter

75cm høj

Velegnet til højder op til 2,10m

Specifikationer

330L kapacitet

3,5 kg (tom)

Nylon udvendigt lag

3 x isolerende indvendigt lag

Hudvenlige PVC-inderside





INSTALLATION	03
PACKAGE CONTENTS	04
START GUIDE	05
REPLENISHMENT	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 ice bath.

02 Go through the start guide

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

03 Check the instructions

Read this user manual carefully before using the ice bath.



Including

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

1 stk.

Ice bath with inflatable top ring
and drain tap

6 stk.

Durable support legs

1 stk.

Cover

1 stk.

Hand Pump

1 stk.

Carry bag

1 stk.

Drain Hose

2 stk.

Rubber gaskets

How to assemble your ice bath

**01**

Open and place the ice bath on a stable surface.

02

Insert the 6x support legs into the entrances/holes at the bottom of your ice bath.

03

Inflate the top ring with air using the supplied hand pump.

04

Inflate only until the “grooves” on the ring are smooth and seal the valve.

05

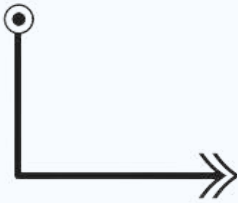
Place the gasket up the edge of the drain and fit the drain tap.

06

The installation is complete, and you can now start filling the ice bath with cold water.

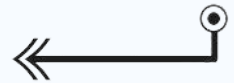
Cover

The cover for the ice bath serves as a protective barrier, preventing leaves, insects, and other debris from coming into contact with the water.



Inflatable ring

The top inflatable ring functions as a stabilizing component for the ice bath. When inflated, it provides additional support and stability, which is especially useful when sitting in the ice bath.



3-layer insulation



Portable

The minimalist design of the ice bath is specifically crafted with portability in mind. Its lightweight construction makes it easy to transport to different locations, giving you the freedom to use it wherever you desire.

Drain tap and included pipe

This practical feature makes it quick and easy to drain the water from the ice bath, making the maintenance of both the ice bath and the water more convenient.



Detachable support legs

Equipped with six detachable support legs, the ice bath is easy to assemble. When it's time to pack it up, the legs can be easily removed.



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.

Usage & Safety

Maintenance, cleaning, and storage.

-39° 27' N
21° 43' E

Instructions

Before using your new ice bath, we recommend washing the inside with mild soap and water. Then, rinse the ice bath and wipe it down with a dry cloth.

As much as possible, place the ice bath in the shade to avoid prolonged exposure to sunlight. UV rays from the sun can damage the materials and cause discoloration over time. Pay particular attention to the fact that the top ring can be affected by the sun.

To drain the water, simply turn the drain valve and direct the water through the extended drain hose. We recommend draining the water and cleaning your ice bath approximately 2-4 times a month, depending on the season, desired temperature, and frequency of use.

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

75cm diameter

75cm height

Suitable for individuals up to 2.10m

Specificationer

330L capacity

3,5 kg empty

Nylon outer layer

3 x insulating inner layers

ly PVS inside





POLAX

CREATE YOUR MOMENTS

 polax

 polax_nordic

 polax_nordic