

NO

EN

BRUKERMANUAL

# ISBAD

ICE BATH





## MATERIALPLEIE • MATERIAL CARE

- For den innledende perioden etter kjøpet, kan du legge merke til en svak plastlukt som kommer fra produktet, noe som er normalt og forventet. Denne lukten vil gradvis avta etter hvert som produktet luftes ut over tid. Det er viktig å merke seg at vi bruker ikke-giftige materialer i vår produksjonsprosess, noe som sikrer at bruk av badekaret er helt trygt for deg og din familie.
- Ved første bruk anbefales det å vaske produktet med varmt vann for å sikre renslighet og fjerne eventuelle rester fra produksjonsprosessen. Unngå å bruke sterke, korrosive rengjøringsmidler når du rengjør produktet for å unngå skade på overflaten og opprettholde kvaliteten for langvarig bruk.
- Når du bruker produktet, er det viktig å unngå direkte eksponering for varmt vann over 50 grader Celsius, da høye temperaturer kan skade produktet og påvirke ytelsen.
- Det er viktig å aldri starte fyllingen av badekaret med bare varmt vann, og sikre at temperaturen ikke overstiger 50 grader Celsius. Det er avgjørende å justere vanntemperaturen for å sikre at den er på et sikkert og komfortabelt nivå før du går i badekaret. Vannstanden bør fylles etter individuelle behov, og det er essensielt å huske at den maksimale vannstanden ikke bør overstige to tredjedeler av badekarets kapasitet for sikkerhet og optimal badeopplevelse.
- Den ideelle temperaturen for et isbad faller vanligvis innenfor området 0 til 3 grader Celsius. Motstandsdyktig mot kulde: -15 til 50 grader Celsius. Egnet bruk for rehabiliteringsterapi, isbad og varmt bad.
- Når produktet brukes i kalde forhold, anbefales det å senke gjenstanden i behagelig varmt vann i en varighet på 2 til 3 minutter. Dette vil bidra til gradvis å øke temperaturen på gjenstanden, gjøre den mer formbar og effektiv i kaldere omgivelser.
- Etter bruk av produktet, vær vennlig å tømme eventuelt gjenværende vann fra det raskt. Langvarig oppbevaring av vann i produktet kan føre til deformasjon over tid. Det er viktig å forhindre vannretensjon i produktet for å opprettholde formen og strukturell integritet for langvarig bruk.



- For the initial period after purchase, you may notice a faint plastic smell emanating from the product, which is normal and expected. This odor will gradually fade away as the item airs out over time. It's important to note that we utilize non-toxic materials in our manufacturing process, ensuring that the use of the bathtub is completely safe for you and your family.
- For the initial use, it is recommended to wash the product with warm water to ensure cleanliness and remove any residue from manufacturing processes. Avoid using harsh, corrosive detergents when cleaning the product to prevent damage to its surface and maintain its quality for long-term use.
- When using the product, it is important to avoid exposing it directly to hot water above 50 degrees Celsius, as high temperatures can damage the product and affect its performance.
- It is important to never start filling the bathtub with hot water only, ensuring that the temperature does not exceed 50 degrees Celsius. It is crucial to adjust the water temperature to ensure it is at a safe and comfortable level before getting into the tub. The water level should be filled according to individual needs, and it is essential to remember that the maximum water level should not exceed two-thirds of the bathtub's capacity for safety and optimal bathing experience.
- The ideal temperature for an ice bath typically falls within the range of 0 to 3 degrees Celsius. **Cold-resistant:** -15°C to 50°C Suitable Use for Recovery Therapy Ice bath and Hot bathing.
- When utilized in chilly conditions, it is recommended to immerse the item in comfortably warm water for a duration of 2 to 3 minutes. This will help to gradually raise the temperature of the object, making it more pliable and effective in colder settings.
- After using the product, please ensure to drain any remaining water from it promptly. Prolonged storage of water within the product can lead to deformation over time. It is important to prevent water retention within the product to maintain its shape and structural integrity for long-term use.



## SPESIFIKASJONER • SPECIFICATIONS

- Enkel å montere: Det krever kun 1-3 minutter å montere eller demontere.
- Enkel å lagre: Dette isbadet er veldig lett og bærbart, kan brettes sammen til en liten størrelse, enkel å lagre.
- Tar lite plass: Opptar lite plass selv i dusjnisen eller det lille badet ditt. Det er perfekt å bruke som et bløtleggingskar.
- Komfortabel: Komfortabel med knærne bøyd eller sittende med korslagte ben.
- Holdbar og enkel å rengjøre.
- Varmeisoleringstid: 2-4 timer.

### TILLEGGSINFORMASJON FØR BRUK

- Forbedret restitusjon med isbad: Våre isbad er designet for kuldebehandling og har som mål å redusere betennelse, muskelsmerter og fremme bedre søvn.
- Med 5 lag av materiale tilbyr disse bøttene utmerket termisk isolasjon og motstand mot rivning, noe som gjør dem til et essensielt verktøy for idrettsutøvere og de som søker effektiv restitusjon.
- Designet for maksimal komfort og passform: Vårt bærbare isbad er lett og egnet for de fleste kroppstyper. Med en diameter på 85 cm og en høyde på 75 cm, lar den deg sitte oppreist komfortabelt, og passer til personer opp til 190 cm høye.
- Perfekt for Isbadterapi: Våre isbøtter bringer kryoterapifordeler til idrettsutøvere og isbadentusiaster. Øk restitusjonstiden, reduser muskelsmerter, forbedre søvn og mental helse, og forbedre din helhetlige treningsopplevelse med dette innovative produktet.



- Easy to assemble: It requires only 1-3 minutes to assemble or disassemble
- Easy to store: This Ice bath tub is very light and portable, can be folded into a small size, easy to store
- Saving Room: Taking little space even in your shower stall or small bathroom. It is perfect to work as a soaking tub
- Comfortable: Comfortable with your knees bent or sitting with legs crossed
- Durable and Easy to Clean
- Heat Insulation duration: 2-4 Hours.

### ADDED INFORMATION BEFORE USE

Enhanced Recovery with Ice Buckets: Our ice bath buckets are designed for cold therapy and aimed at reducing inflammation, muscle soreness, and promoting better sleep.

With 5 layers of material manufacturing, these buckets offer excellent thermal insulation and tear resistance, making them an essential tool for athletes and those seeking effective recovery.

Designed for Maximum Comfort and Fit: Our portable ice bath is lightweight and suitable for most body types. Measuring 85cm in diameter and 75cm in height, it allows you to sit upright comfortably, catering to individuals up to 190cm tall.

Perfect for Ice Bath Therapy: Our ice bath buckets bring cryotherapy benefits to athletes and ice bath enthusiasts. Speed up recovery time, reduce muscle soreness, improve sleep and mental health, and enhance your full-body training experience with this innovative

## OPPBLÅSNINGSINSTRUKSJONER • INFLATING GUIDELINES

1. Brett ut badekaret.
2. Ved forsiktig å sette inn de seks plastikk-rørene nederst i beholderen, kan du lage et isbad i stående form. Denne metoden sikrer at isen blir jevnt fordelt og opprettholdt ved ønsket temperatur, og gir en stabil kjøleomgivelse for det du legger i.
3. Når du blåser opp luftringen, sørg for å bruke et stort oppblåsingsmunnstykke for effektiv og rask oppblåsing.



1. Unfold & Flatten the **BATH TUB**.
2. By carefully inserting the six plastic tubes at the bottom of the container, you can create an ice bath in its standing form. This method ensures that the ice is evenly distributed and maintained at the desired temperature, providing a stable cooling environment for whatever you place inside.
3. When inflating the air ring, be sure to use a large inflatable head for efficient and quick inflation. When deflating, carefully insert the tail of the air cap into the air nozzle while gently holding up any black flakes that may be present. As you deflate, listen for the sound of the air flowing out to ensure the process is going smoothly.



## OPPBLÅSNINGSINSTRUKSJONER • INFLATING GUIDELINES



- Oppblåsing ferdig.
- Inflating complete.

## SLIK TØMMER DU KARET FOR LUFT • DEFLATING GUIDELINES



- Når du skal tømme den for luft, er det viktig å være nøye. Begynn med forsiktig å sette halen på luftkappen inn i luftventilen mens du forsiktig holder oppe eventuelle svarte flak som måtte være til stede. Dette sikrer en jevn tømning uten komplikasjoner. Under denne prosessen anbefales det å lytte nøye etter lyden av luften som strømmer ut, for å være sikker på at karet faktisk blir tømt for luft.



- Conversely, when it comes to deflating the item, it is important to approach the process with care and attention to detail. Begin by carefully inserting the tail of the air cap into the air nozzle while gently holding up any black flakes that may be present, ensuring a smooth deflation without any complications. As you go through this process, it is recommended to listen closely for the sound of the air flowing out, serving as an auditory indicator of the deflation progress.

## SLIK BRETTER DU SAMMEN KARET • FOLDING GUIDELINES

Etter å ha fullført tømmeprosessen, kan du forsiktig og varsomt fjerne de seks plastikk-rørene som er plassert nederst på det oppblåsbare objektet ved å trekke de ut, slik at det ikke blir gjort noen skade på den oppblåsbare strukturen.

- Ved å følge de enkle brettestegene som er gitt, kan du praktisk oppbevare badekaret ditt hvor som helst, noe som gjør det til et ideelt produkt for reise og sikrer at du kan ta det med deg uansett hvor eventyrene dine tar deg.



After completing the deflating process, you can carefully and gently remove the six plastic tubes located at the bottom of the inflatable item by simply and delicately pulling them out, ensuring that no damage is done to the inflatable structure.

- By following the simple folding steps provided, you can conveniently store your tub anytime and anywhere, making it an ideal product for travel and ensuring that you can bring it with you wherever your adventures take you.



**ISBAD**

**ICE BATH**