

# RECOVERY+PLUS

GO TO THE NEXT LEVEL



ICE BATH

**COLD WATER THERAPY**

MANUAL DE USUARIO

## QUE INCLUYE EL PRODUCTO

- 1 x Ice Bath
- 1 x Funda 4 estaciones
- 1 x Cubierta térmica
- 8 x Patas de apoyo
- 1 x Bomba de aire manual
- 1 x Llave de desagüe, manguera y juntas
- 1 x Parches reparación
- 1 x Almohada reposo
- 1 x Bolsa de transporte

## DESEMPAQUE SU ICE BATH

1. Primero busque una superficie limpia, sólida y plana para desembalar e instalar.
2. Complete los pasos de la guía de inicio rápido a continuación para ensamblar su Ice Bath.
3. Lea atentamente este manual del usuario antes de utilizar Ice Bath.

## GUÍA DE INICIO RÁPIDO

1. Inserta los postes gruesos en los orificios de los lados de la bañera.
2. Empuja cada poste hacia arriba a través del orificio hasta que solo se vea la parte inferior del poste.
3. Instala el anillo de goma en el desagüe y atornilla el grifo lo más fuerte que puedas.
4. Inserta firmemente el extremo de la bomba en el orificio de soplado del anillo superior.
5. Infla hasta que se eliminen todas las torceduras en el anillo superior inflable.
6. Su instalación está completa.

**(Consultar tarjeta con ilustración gráfica anexa en el paquete)**

**FUNDA 4 ESTACIONES**

La cubierta 4 estaciones está diseñada como extra capa para ayudar a proteger del agua del agua, sol, lluvia y polvo.

**CUBIERTA TÉRMICA**

La cubierta térmica permite mantener la temperatura del agua de forma estable durante más tiempo.

**ANILLO SUPERIOR**

El anillo superior sirve como apoyo cuando está sentado en el interior.

**PATAS DESMONTABLES**

Ice Bath contiene 8 patas de apoyo permiten montar y/o desmontar con rapidez.

**FÁCIL DE LIMPIAR**

Ice Bath está cubierta con PVC de 3 capas fácil de limpiar, resistente a los rayos UV y sin efectos adversos al contacto con la piel.

**PORTABLE**

La ligereza y rápida opción de montaje de Ice Bath permite trasladar esta e utilizar fácilmente en cualquier lugar.

**GRIFO DE DESAGÜE**

Permite vaciar parcial o completamente Ice Bath

## SEGURIDAD Y USO DEL PRODUCTO

### Limpieza y Mantenimiento

- Antes de usar Ice Bath por primera vez, por favor lavar con agua tibia y jabón, para terminar, limpiar con un paño seco.
- Nunca limpie su Ice Bath con productos químicos como lejías o detergentes, estos pueden deteriorar los materiales.
- Para vaciar Ice Bath use el grifo de drenaje con la manguera incluida en un desagüe cercano y asegúrese de girarlo a la posición cerrada después de su uso. Recomendamos limpiar completamente y cambiar el agua cada dos o tres semanas.

### Llenado de Ice Bath

- Puede llenar su Ice Bath con agua fría o caliente, hasta una temperatura máxima de 50°. Comience a llenar con temperatura media, ajustando la temperatura deseada a medida que su Ice Bath esté casi llena.
- Nunca debe llenar su Ice Bath a más de 2/3 de su capacidad total, con el fin de compensar la masa corporal y el desplazamiento del agua que ejerce con su propio cuerpo. Se recomienda una vez su Ice Bath está a 1/2 de su capacidad, introducirse e ir ajustando finalmente la capacidad de llenado ideal.

## ADVERTENCIAS

### Por su seguridad:

- ¡Consulte SIEMPRE con su médico antes de usar un baño de hielo con Ice Bath por si tiene algún problema de salud!
- Los niños y adultos vulnerables siempre deben ser supervisados cuando se encuentren cerca de un recipiente lleno de agua.
- NO UTILIZAR si es o padece algunas de las siguientes: Ser menor de 18 años, estar embarazada, antecedentes de enfermedad cardíaca o hipertensión arterial, diabetes, complicaciones como neuropatía o daño a la retina, usa un marcapasos, antecedentes de congelación, tiene una herida abierta, ha tenido una cirugía reciente, epilepsia o cualquier otro preocupaciones o riesgos para la salud.

Usar un baño de hielo disminuye drásticamente la temperatura central de su cuerpo. Al sumergirse en agua fría contrae los vasos sanguíneos y ralentiza el flujo de sangre alrededor del cuerpo, lo que, combinado con complicaciones de salud, pueden causar que su presión arterial aumente y darle una mayor probabilidad de sufrir problemas cardíacos. arresto o derrame cerebral.

**LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD SÓLO SE PUEDEN OBTENER MEDIANTE UN USO CORRECTO Y CUIDADOSO DEL BAÑO DE HIELO.**

## RECOMENDACIONES

A pesar de los posibles efectos secundarios y advertencias, el uso correcto de un baño de hielo en realidad tiene muchos beneficios.

Siempre le recomendaremos que comience dedicando no más de unos minutos en el baño de hielo e ir avanzando lentamente hasta llegar al tiempo recomendado, nunca fuerces tu cuerpo más allá de sus límites.

A continuación, les indicamos unas recomendaciones básicas para el uso de su baño de hielo con Ice Bath.

1°C – 2°C = 1 minuto

3°C – 5°C = 3 minutos

5°C – 7°C = 5 minutos

8°C – 10°C = 10 minutos

Si usted es una persona experimentada en el baño de hielo o usa temperaturas más elevadas, podrá elevar los minutos de terapia en su Ice Bath.

## ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

- 80 cm diámetro
- 75 cm alto
- 360 litros
- 5 capas con aislamiento térmico. (1. Polyster+Nylon, 2. PVC, 3. Algodón, 4. PVC, 5. Revestimiento impermeable)
- Forro interior resistente a los rayos UV
- 5 kgs peso completo del paquete
- 2 años de garantía





GRACIAS

por elegir Recovery Plus y bienvenido a unirse a la familia R+.

Para cualquier información, visite [www.recovery-plus.es/support](http://www.recovery-plus.es/support).  
Si tiene alguna pregunta, bienvenido a hablar con nuestro servicio  
de atención al cliente 24 horas al día, 7 días a la semana.

INFO@RECOVERY-PLUS.ES

+34 649 932 249

GO TO THE  
NEXT  
LEVEL

WWW.RECOVERY-PLUS.ES