

Otužovací kád' LIFEFIT® IceTub FjordBlue



Model: LIFEFIT® IceTub FjordBlue

Hmotnost: 4,5 Kg

Rozměry po rozložení: 80x75 cm

NÁVOD K POUŽITÍ



Všeobecná bezpečnostní pravidla



Předtím, než začnete s instalací a užíváním otužovací kádě, si prosím pozorně přečtete tento návod.

Abyste zamezili úrazu či poškození otužovací kádě, dodržujte následující pravidla:

- **Pokud máte jakékoli zdravotní problémy, VŽDY se před použitím otužovací kádě poraďte se svým lékařem!**
- **Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru u ledové lázně naplněné vodou, ani v její blízkosti kvůli riziku utonutí.**
- **Před každým použitím (pravidelně) kontrolujte všechny součásti.** Pravidelně kontrolujte všechny části, pokud jsou poškozeny, nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte dodavatele.
- **Bezpečná úroveň zařízení může být udržena pouze tehdy, bude-li pravidelně kontrolováno jeho poškození a opotřebení.**

Otužovací kád' není vhodná pro osoby mladší 18 let, těhotné, po nedávné operaci, osoby trpící srdečním onemocněním nebo vysokým krevním tlakem, cukrovkou, neuropatií, poškozenou sítnicí, epilepsií, osoby s kardiostimulátorem, otevřenou ránou nebo osoby mající v anamnéze omrzliny nebo máte jakékoli jiné zdravotní problémy či rizika.



Ledová lázeň drasticky snižuje teplotu vašeho těla. Ponoření do studené vody stahuje cévy a zpomaluje průtok krve v těle. V kombinaci se zdravotními problémy to může zvýšit krevní tlak a zvýšit riziko srdeční zástavy nebo mrtvice.

Doporučení

Navzdory různým vedlejším účinkům a varováním nabízí správné používání ledové lázně mnoho zdravotních výhod! Vždy doporučujeme začít s několika minutami v ledové lázni a postupně prodlužovat dobu až na doporučenou dobu – nikdy nepřekračujte limity svého těla.

Uschovejte tento návod pro pozdější nahlédnutí a případné objednání náhradních dílů.

Naskenujte prosím QR kód pro zobrazení případné aktualizované verze návodu. Verze: 2025/09-1

Vyberte si vhodné místo s pevným a rovným povrchem pro vybalení a instalaci otužovací kádě.

Sestavte otužovací káď podle kroků v PRŮVODCI SESTAVENÍ.

Před použitím otužovací kádě si pečlivě přečtěte tuto uživatelskou příručku.

- 1 x Nafukovací krycí kruh
- 1 x Sada robustních podpěrných nohou
- 1 x Kryt do každého počasí
- 1 x Taška
- 1 x Ruční pumpa
- 1 x Odtoková hadice s kohoutkem
- 1 x Opravná záplata
- 1 x Polštář

Krok č. 1: Vložte podpěrné nohy do otvorů kolem dna kádě.

Krok č. 2: Ujistěte se, že nohy jsou pevně a bezpečně umístěny na rovném povrchu.

Krok č. 3: Nafoukněte horní kroužek kádě a termokryt pomocí dodané pumpy.

Krok č. 4: Ujistěte se, že je pumpa zcela zasunuta do ventilu a pumpujte, dokud není těsnění hladké.

Krok č. 5: Po nafouknutí uzavřete ventil horního kroužku bezpečnostním uzávěrem.

Krok č. 6: Před naplněním vodou se ujistěte, že je spodní vypouštěcí ventil uzavřen a bezpečně utažen.

Krok č. 7: K vypuštění kádě použijte externí vypouštěcí kohout s dodanou hadicí k nasměrování vody do dřezu nebo odpadu.

Krok č. 8: Po sestavení můžete káď naplnit studenou vodou přibližně 15 cm pod horní kroužek.



Krok č. 1: Osušte vnitřek kádě.

Krok č. 2: Přehněte dno uprostřed.

Krok č. 3: Přehněte dovnitř k jedné straně.

Krok č. 4: Přehněte druhou stranu dovnitř.

Krok č. 5: Přehněte dno.

Krok č. 6: Přehněte dle obrázku.



Údržba a skladování

Pravidelně provádějte běžnou údržbu kádě na základě jejího vytižení. K čištění používejte pouze měkký hadřík a mýdlový roztok (případně šetrný dezinfekční/antibakteriální prostředek bez chlóru, antibakteriální ubrousky). Po použití a očištění vany vždy otřete do sucha. Skladujte na suchém místě.

Sledujte kvalitu vody: Pokud se voda v lekové lázni zakalí nebo začne zapáchat, je čas ji vyměnit! Pravidelně vyměňujte vodu, aby byla zachována její čistota. Doporučujeme vanu vypustit, vyčistit a vysušit alespoň dvakrát týdně. Pokud ji nepoužíváte, skladujte ji na suchém a chladném místě. Před uložením se ujistěte, že je zcela suchá, abyste zabránili růstu plísní.

Vyhnete se ostrým předmětům: Budte opatrní a vyhnete se ostrým předmětům, které by mohly propíchnout nebo poškodit stěny nebo obložení vany. Pro případ prasklin je k dispozici záplata.

Stačí sloupnout kryt záplaty a přiložit ho na čistý a suchý povrch.

Součástí dodávky je také gumový kroužek k utěsnění případných netěsností z kohoutku.

Záruka

Výrobek je chráněn záruční dobou platnou v dané zemi, kde byl prodej uskutečněn. Tato záruka se vztahuje na případné vady výrobní. Není poskytována na opotřebení výrobku vlivem běžného používání, na vady a opotřebení vzniklá nesprávným zacházením, skladováním a užíváním (např. k jinému účelu než je výrobek určen) a na jakékoliv úpravy výrobku. Jako záruční list slouží orazítkovaný prodejní doklad.

Výrobce: Rulyt s.r.o., 5. května 435, 440 01 Dobroměřice, e-mail: info@rulyt.cz, www.rulyt.cz

Adresa zákaznického servisu: Rulyt s.r.o., Lounská 891, 438 01 Žatec

Otužovací kád' LIFEFIT® IceTub FjordBlue



Model: LIFEFIT® IceTub FjordBlue

Hmotnosť: 4,5 Kg

Rozmery po rozložení: 80x75 cm

NÁVOD NA POUŽITIE



Všeobecné bezpečnostné pravidlá



Predtým, než začnete s inštaláciou a používaním otužovacej kade, si prosím pozorne prečítajte tento návod.

Aby ste zamedzili úrazu či poškodeniu otužovacej kade, dodržiujte nasledujúce pravidlá:

- **Ak máte akékoľvek zdravotné problémy, VŽDY sa pred použitím otužovacej kade poraďte so svojím lekárom!**
- **Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru pri ľadovom kúpeli naplnené vodou, ani v jeho blízkosti kvôli riziku utopenia.**
- **Pred každým použitím (pravidelne) kontrolujte všetky súčasti.** Pravidelne kontrolujte všetky časti, pokiaľ sú poškodené, nepoužívajte a ihneď poškodené časti vymeňte alebo kontaktujte dodávateľa.
- **Bezpečná úroveň zariadenia môže byť udržiavaná iba vtedy, ak bude pravidelne kontrolované jeho poškodenie a opotrebenie.**

Otužovacia kaďa nie je vhodná pre osoby mladšie ako 18 rokov, tehotné, po nedávnej operácii, osoby trpiace srdcovým ochorením alebo vysokým krvným tlakom, cukrovkou, neuropatiou, poškodenú sietnicu, epilepsiu, osoby s kardiostimulátorom, otvorenou ranou alebo osoby majúce v anamnéze omrzliny.



Ľadový kúpeľ drasticky znižuje teplotu vášho tela. Ponorenie do studenej vody sťahuje cievy a spomaľuje prietok krvi v tele. V kombinácii so zdravotnými problémami to môže zvýšiť krvný tlak a zvýšiť riziko zástavy srdca alebo mŕtvice.

Odporúčanie

Napriek rôznym vedľajším účinkom a varovaniam ponúka správne používanie ľadového kúpeľa mnoho zdravotných výhod! Vždy odporúčame začať s niekoľkými minútami v ľadovom kúpeli a postupne predlžovať dobu až na odporúčanú dobu – nikdy neprekračujte limity svojho tela.

Uschovajte tento návod pre neskoršie nahliadnutie a prípadné objednanie náhradných dielov.

Naskenujte prosím QR kód pre zobrazenie prípadnej aktualizovanej verzie návodu. Verzia: 2025/09-1

Vyberte si vhodné miesto s pevným a rovným povrchom na vybalenie a inštaláciu otužovacej kade.

Zostavte otužovacu kaďu podľa krokov v SPRIEVODCI ZOSTAVENIE.

Pred použitím otužovacej kade si pozorne prečítajte túto používateľskú príručku.

- 1 x Nafukovací krycí kruh
- 1 x Súprava robustných podperných nôh
- 1 x Kryt do každého počasia
- 1 x Taška
- 1 x Ručná pumpa
- 1 x Odtoková hadica s kohútikom
- 1 x Opravná záplata
- 1 x Vankúš

Krok č. 1: Vložte podperné nohy do otvorov okolo dna kade.

Krok č. 2: Uistite sa, že nohy sú pevne a bezpečne umiestnené na rovnom povrchu.

Krok č. 3: Nafúknite horný krúžok kade a termokryt pomocou dodanej pumpy.

Krok č. 4: Uistite sa, že je pumpa úplne zasunutá do ventilu a pumpujte, pokiaľ nie je tesnenie hladké.

Krok č. 5: Po nafúknutí uzavrite ventil horného krúžku bezpečnostným uzáverom..

Krok č. 6: Pred naplnením vodou sa uistite, že je spodný vypúšťací ventil uzavretý a bezpečne utiahnutý.

Krok č. 7: Na vypustenie kade použite externý vypúšťací kohút s dodanou hadicou na nasmerovanie vody do drezu, odpadu.

Krok č. 8: Po zostavení môžete kaďu naplniť studenou vodou približne 15 cm pod horný krúžok.



Krok č. 1: Osušte vnútro kade.

Krok č. 2: Prehnite dno uprostred.

Krok č. 3: Prehnite dovnútra k jednej strane.

Krok č. 4: Prehnite druhú stranu dovnútra.

Krok č. 5: Prehnite dno.

Krok č. 6: Prehnite podľa obrázku.



Údržba a skladovanie

Pravidelne vykonávajte bežnú údržbu kade na základe jej vyťaženia. Na čistenie používajte iba mäkkú handričku a mydlový roztok (prípadne šetrný dezinfekčný/antibakteriálny prostriedok bez chlóru, antibakteriálne obrúsky). Po použití a očistení kade vždy utrite do sucha. Skladujte na suchom mieste.

Sledujte kvalitu vody: Pokiaľ sa voda v ľadovom kúpeľi zakalí alebo začne zapáchať, je čas ju vymeniť! Pravidelne vymieňajte vodu, aby bola zachovaná jej čistota. Odporúčame vaňu vypustiť, vyčistiť a vysušiť aspoň dvakrát týždenne. Pokiaľ ju nepoužívate, skladujte ju na suchom a chladnom mieste. Pred uložením sa uistite, že je úplne suchá, aby ste zabránili rastu plesní.

Vyhňte sa ostrým predmetom: Buďte opatrní a vyhňte sa ostrým predmetom, ktoré by mohli prepichnúť alebo poškodiť steny alebo obloženie vane. Pre prípad prasklín je k dispozícii záplata.

Stačí zlúpnúť kryt záplaty a priložiť ho na čistý a suchý povrch.

Súčasťou dodávky je aj gumový krúžok na utesnenie prípadných netesností z kohútika.

Záruka

Výrobok je chránený záručnou dobou platnou v danej krajine, kde bol predaj uskutočnený. Táto záruka sa vzťahuje na prípadné výrobné chyby. Nie je poskytovaná na opotrebenie výrobku vplyvom bežného používania, na chyby a opotrebenie vzniknuté nesprávnym zaobchádzaním, skladovaním a užívaním (napr. k inému účelu, než je výrobok určený) a na akékoľvek úpravy výrobku. Ako záručný list slúži predajný doklad s pečiatkou predajcu.

Výrobca: Rulyt s.r.o., 5. května 435, 440 01 Dobroměřice (ČR), e-mail: info@rulyt.cz, www.rulyt.cz

Dovozca pre SR: Rulyt SK s.r.o., Dolný Lieskov 195, 018 21 Dolný Lieskov, www.rulyt.cz

Adresa zákazníckeho servisu: Rulyt SK s.r.o., Dolný Lieskov 195, 018 21 Dolný Lieskov



(EN)

Hardening Tub LIFEFIT® IceTub FjordBlue



Model: LIFEFIT® IceTub FjordBlue

Weight: 4,5 Kg

Dimensions after unfolding: 80x75 cm

INSTRUCTIONS FOR USE:



General safety rules



Before you begin installing and using the hardening tub, please read this manual carefully.

To prevent injury or damage to the hardening tank, follow these rules:

- **If you have any health problems, ALWAYS consult your doctor before using a hardening tub!**
- **Do not leave children and pets unattended in or near an ice bath filled with water due to the risk of drowning.**
- **Check all components before each use (regularly).** Regularly check all parts, if damaged, do not use and replace damaged parts immediately or contact the supplier.
- **The safe level of equipment can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear.**

The hardening tub is not suitable for people under 18 years of age, pregnant, after recent surgery, people suffering from heart disease or high blood pressure, diabetes, neuropathy, retinal damage, epilepsy, people with a pacemaker, open wounds or people with a history of frostbite or you have any other health problems or risks.



An ice bath drastically lowers your body temperature. Immersion in cold water constricts blood vessels and slows blood flow through the body. Combined with health problems, this can raise blood pressure and increase the risk of cardiac arrest or stroke.

Recommendation

Despite various side effects and warnings, proper use of an ice bath offers many health benefits! We always recommend starting with a few minutes in an ice bath and gradually increasing the time up to the recommended time – never exceed your body's limits.

Keep this manual for future reference and for ordering replacement parts.

Please scan the QR code to view any updated version of the manual. Version: 2025/09-1

Choose a suitable location with a firm and flat surface to unpack and install the hardening tank.

Assemble the hardening tank following the steps in the ASSEMBLY GUIDE.

Please read this user manual carefully before using the hardening tub.

- 1 x Inflatable cover ring
- 1 x Set of sturdy support legs
- 1 x All-weather cover
- 1 x Bag
- 1 x Hand pump
- 1 x Drain hose with tap
- 1 x Fix patch
- 1 x Pillow

Step 1: Insert the support legs into the holes around the bottom of the tub.

Step 2: Make sure the feet are firmly and securely placed on a flat surface.

Step 3: Inflate the top ring of the tub and the thermal cover using the pump provided.

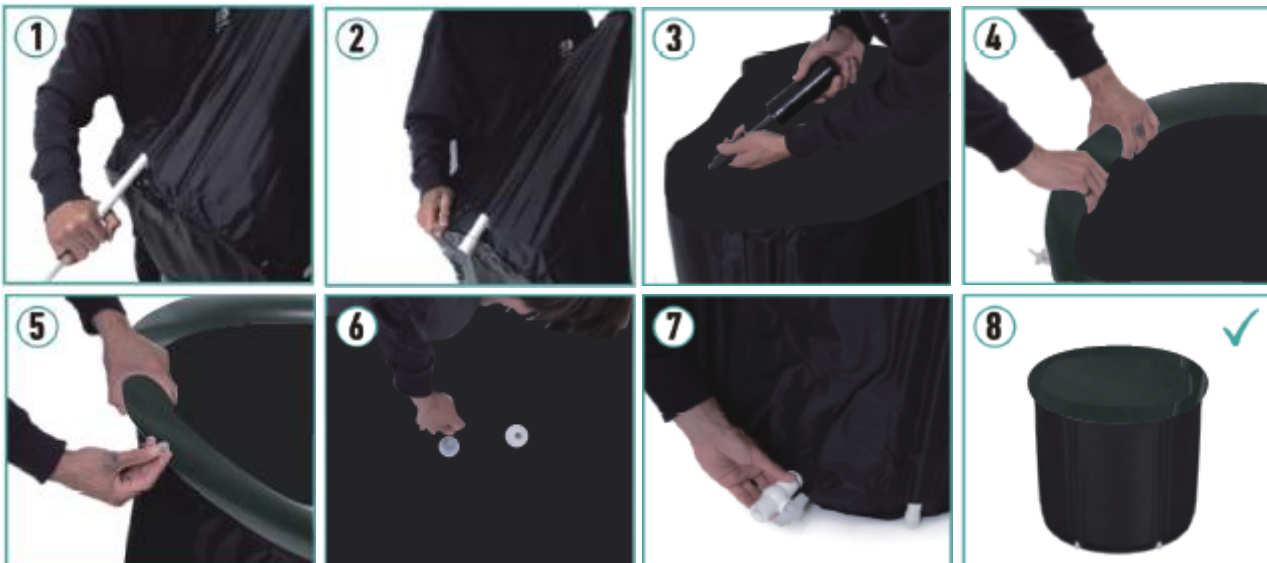
Step 4: Make sure the pump is fully inserted into the valve and pump until the seal is smooth.

Step 5: After inflation, close the top ring valve with the safety cap.

Step 6: Before filling with water, make sure the bottom drain valve is closed and securely tightened.

Step 7: To drain the tub, use the external drain cock with the supplied hose to direct the water into a sink or waste.

Step 8: Once assembled, you can fill the tub with cold water to approximately 15 cm below the top ring.



Step 1: Dry the inside of the tub.

Step 2: Fold the bottom in the middle.

Step 3: Fold inwards to one side.

Step 4: Fold the other side inward.

Step 5: Fold the bottom.

Step 6: Fold as shown in the picture.



Maintenance and storage

Perform routine maintenance of the tub regularly based on its usage. For cleaning, use only a soft cloth and soapy water (or a gentle chlorine-free disinfectant/antibacterial agent, antibacterial wipes). Always wipe the tub dry after use and cleaning. Store in a dry place.

Monitor the water quality: If the water in your ice bath becomes cloudy or starts to smell, it's time to change it! Change the water regularly to keep it clean. We recommend draining, cleaning and drying the bath at least twice a week. Store it in a cool, dry place when not in use. Make sure it is completely dry before storing to prevent mold growth.

Avoid sharp objects: Be careful to avoid sharp objects that could puncture or damage the walls or lining of the bathtub. A patch is available in case of cracks.

Simply peel off the patch cover and apply it to a clean, dry surface.

A rubber ring is also included to seal any leaks from the tap.

Guarantee

The product is protected by a warranty period valid in the country where the sale was made. This warranty applies to any manufacturing defects. It is not provided for wear and tear of the product due to normal use, for defects and wear and tear resulting from improper handling, storage and use (e.g. for a purpose other than the product's intended purpose) and for any modifications to the product. The stamped sales receipt serves as the warranty card.

Manufacturer: Rulyt s.r.o., 5. května 435, 440 01 Dobroměřice (Czech Republic), e-mail: info@rulyt.cz, www.rulyt.cz

Customer service address: Rulyt s.r.o., Lounská 891, 438 01 Žatec



Naskenujte prosím QR kód pro zobrazení případné aktualizované verze návodu. Verze: 2025/09-1

Naskenujte prosím QR kód pre zobrazenie prípadnej aktualizovanej verzie návodu. Verze: 2025/09-1

Please scan the QR code to view any updated version of the manual. Verze: 2025/09-1