

Otužovací vana LIFEFIT® IceBath FjordBlue XXL



Model: LIFEFIT® IceBath FjordBlue XXL

Hmotnost: 5,4 Kg

Rozměry po rozložení: 120x70x70 cm

NÁVOD K POUŽITÍ



Všeobecná bezpečnostní pravidla

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

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

- Pokud máte jakékoli zdravotní problémy, **VŽDY se před použitím otužovací vany 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 vana 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 vany.

Sestavte otužovací vanu podle kroků v PRŮVODCI SESTAVENÍ.

Před použitím otužovací vany si pečlivě přečtěte tuto uživatelskou příručku.

Obrázek představuje sestavenou otužovací vanu. Jednotlivé díly, které jsou součástí balení, jsou zvýrazněny a označeny na svých pozicích.

1. Obloukový rám - Podpírá horní část otužovací vany
2. Rovný rám - Podpírá spodní a boční část otužovací vany
3. Kohoutek - Slouží k vypuštění vany
4. Prodlužovací vypouštěcí trubice - Usnadňuje vypouštění vany



Krok č. 1: Vložte obloukový rám do spoje v rovném rámu, poté vložte rovné rámy do konců otužovací vany.

Krok č. 2: Připojte konce obloukového rámu k předem smontovanému rámu ledové lázně. Ujistěte se, že všechny konce rámu jsou bezpečně zasunuty do spojů. Zkontrolujte, zda jsou všechny předem smontované spoje také bezpečně utaženy.

Krok č. 3: Ohněte horní chlopeň otužovací vany přes horní část rámu.

Krok č. 4: Nasadte na výstup otužovací vany gumový těsnicí kroužek. Poté otočením nasadte přiložený kohoutek.

Krok č. 5: Před naplněním vodou se ujistěte, že je spodní vypouštěcí ventil uzavřen a bezpečně utažen.

Krok č. 6: K vypuštění vany použijte externí vypouštěcí trubici k nasměrování vody do dřezu nebo odpadu. Pro odstranění zbývajících vody použijte vnitřní spodní odtok.

Krok č. 7: Před prvním použitím otužovací vany ji omyjte teplým mýdlovým roztokem, opláchněte a otřete čistým, suchým hadříkem. Poté můžete vanu naplnit studenou vodou přibližně 3/5 objemu.



Údržba a skladování

Pravidelně provádějte běžnou údržbu vany na základě jejího vytížení. 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 ledové 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 vyhněte 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 orazítovaný 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 vaňa LIFEFIT® IceBath FjordBlue XXL



Model: LIFEFIT® IceBath FjordBlue XXL

Hmotnosť: 5,4 Kg

Rozmery po rozložení: 120x70x70 cm

NÁVOD NA POUŽITIE



Všeobecné bezpečnostné pravidlá



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

Aby ste zamedzili úrazu či poškodeniu otužovacej vany, dodržujte nasledujúce pravidlá:

- **Ak máte akékoľvek zdravotné problémy, VŽDY sa pred použitím otužovacej vany poraďte so svojim 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 udržaná iba vtedy, ak bude pravidelne kontrolované jeho poškodenie a opotrebenie.**

Otužovacia vana nie je vhodná pre osoby mladšie ako 18 rokov, tehotné, po nedávnej operácii, osoby trpiace srdcovým ochorením alebo vysokým krvným tlakom, cukrovkou, neuropatiou, poškodenú sieťnicu, 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. Verze: 2025/09-1

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

Zostavte otužovaciu vanu podľa krokov v SPRIEVODCI ZOSTAVENIE.

Pred použitím otužovacej vany si pozorne prečítajte túto používateľskú príručku.

Obrázok predstavuje zostavenú otužovaciu vaňu. Jednotlivé diely, ktoré sú súčasťou balenia, sú zvýraznené a označené na svojich pozíciách.

1. Oblúkový rám - Podopiera hornú časť otužovacej vane
2. Rovný rám - Podopiera spodnú a bočnú časť otužovacej vane
3. Kohútik - Slúži na vypustenie vane
4. Predlžovacia vypúšťacia trubica - Uľahčuje vypúšťanie vane



Krok č. 1: Vložte oblúkový rám do spoja v rovnom ráme, potom vložte rovné rámy do koncov otužovacej vane.

Krok č. 2: Pripojte konce oblúkového rámu k vopred zmontovanému rámu ľadového kúpeľa. Uistite sa, že všetky konce rámu sú bezpečne zasunuté do spojov. Skontrolujte, či sú všetky vopred zmontované spoje tiež bezpečne utiahnuté.

Krok č. 3: Ohnite hornú chlopňu otužovacej vane cez hornú časť rámu.

Krok č. 4: Nasadte na výstup otužovacej vane gumový tesniaci krúžok. Potom otočením nasadte priložený kohútik.

Krok č. 5: Pred naplnením vodou sa uistite, že je spodný vypúšťací ventil uzavretý a bezpečne utiahnutý.

Krok č. 6: Na vypustenie vane použite externú vypúšťaciu trubicu na nasmerovanie vody do drezu alebo odpadu. Na odstránenie zostávajúcej vody použite vnútorný spodný odtok.

Krok č. 7: Pred prvým použitím otužovacej vane ju umyte teplým mydlovým roztokom, opláchnite a utrite čistou, suchou handričkou. Potom môžete vaňu naplniť studenou vodou približne 3/5 objemu.



Údržba a skladovanie

Pravidelne vykonávajte bežnú údržbu vany 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 vany vždy utrite do sucha. Skladujte na suchom mieste.

Sledujte kvalitu vody: Pokiaľ sa voda v ľadovom kúpeli 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 zlúpnuť 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

Hardening Tub LIFEFIT® IceBath FjordBlue XXL



Model: LIFEFIT® IceBath FjordBlue XXL

Weight: 5,4 Kg

Dimensions after unfolding: 120x70x70 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. Verze: 2025/09-1



UNPACKING

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.



DESCRIPTION OF CONSTRUCTION PARTS

The picture shows the assembled hardening bath. The individual parts included in the package are highlighted and marked in their positions..

1. Arched frame - Supports the top of the hardening tank
2. Straight frame - Supports the bottom and sides of the hardening tank
3. Faucet - Used to drain the bathtub
4. Extension drain tube - Makes it easier to drain the tub



ASSEMBLY GUIDE Hardening Tub LIFEFIT® IceBath FjordBlue XXL

Step 1: Insert the arched frame into the joint in the straight frame, then insert the straight frames into the ends of the hardening tub.

Step 2: Connect the ends of the arch frame to the pre-assembled ice bath frame. Make sure all frame ends are securely inserted into the joints. Check that all pre-assembled joints are also securely tightened.

Step 3: Bend the top flap of the hardening tub over the top of the frame.

Step 4: Place the rubber sealing ring on the outlet of the hardening tank. Then turn the supplied tap to fit.

Step 5: Before filling with water, make sure the bottom drain valve is closed and securely tightened.

Step 6: To drain the bathtub, use the external drain tube to direct the water into the sink or drain. Use the internal bottom drain to remove any remaining water..

Step 7: Before using the hardening bath for the first time, wash it with warm soapy water, rinse and wipe with a clean, dry cloth. You can then fill the bath approximately 3/5 full with cold water..



Maintenance and storage

Perform routine maintenance of the bathtub 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 bathtub 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