



### CONTENTS OF THE PACKAGE:



### INSTRUCTIONS

- Step 1: Setup**
- Place the portable ice bath on a flat and stable surface.
  - Attach the 8 detachable legs to the bottom of the ice bath for added stability.
- Step 2: Inflate Edges**
- Use the hand pump to inflate the edge of the ice bath for a proper seal and comfort.
  - Use the same hand pump to inflate the edge of the inflatable cover for insulation.
- Step 3: Attach Swivel Drain**
- Take the swivel drain and attach it to the drain opening at the bottom of the ice bath.
  - Ensure that the swivel drain is properly tightened and closed to prevent leaks.
- Step 4: Fill with Water**
- Place the water-filled cushion inside the ice bath.
  - Fill the ice bath with cold water to the desired level.
- Step 5: Usage**
- Before stepping into the ice bath, make sure the water has reached a comfortable temperature. You can use reusable cold packs to quickly cool the water. Reusable cold packs are convenient as they can maintain the water temperature consistently.
  - Gently step into the ice bath and start your recovery routine. Monitor the duration of your immersion and gradually extend it as you become accustomed to the cold.
- Step 6: Cleanup**
- Attach the extendable drain hose to the swivel drain to drain the water.
  - Let the water flow out of the ice bath through the extendable drain hose.
  - Store all components for easy storage. Use the protective cover to shield your ice bath when not in use.

### ICE BATH MAINTENANCE INSTRUCTIONS

- Cleaning**
- After use, it is important to thoroughly clean the ice bath. Rinse the tub with clean water to remove any residues or dirt.
- Drying**
- Completely dry the ice bath, including the edges and the inflatable cover, to prevent mold formation and odors.
- Storage**
- Store the ice bath in a cool, dry place, away from direct sunlight. If you have the protective cover, use it to shield your ice bath from dust and dirt.
- Water Temperature**
- Do not use water with a temperature above 50 degrees Celsius for the ice bath. High water temperatures can damage the ice bath and reduce its effectiveness.

### SAFETY INSTRUCTIONS FOR ICE BATH USE

- Duration of Immersion**
- Start with short immersion periods and gradually extend the duration. Listen to your body and exit the ice bath immediately if you feel unwell.
- Heart and Health Conditions**
- If you have a heart condition, high blood pressure, diabetes, or other health issues, consult your doctor before using an ice bath.
- Children and Pregnant Women**
- Children and pregnant women should be extra cautious when using an ice bath. Always consult a doctor before attempting this form of therapy.
- Compliance with Instructions**
- Always follow the instructions in the ice bath manual and use it according to the manufacturer's recommendations.
- BENEFITS OF ICE BATHS**
- Ice baths offer numerous benefits for your health and well-being:
- Cold Shock Proteins**
    - Exposure to cold temperatures during an ice bath can stimulate the production of Cold Shock Proteins, which may have anti-inflammatory and restorative benefits.
  - Faster Recovery**
    - The ice-cold water can help reduce muscle inflammation and accelerate the recovery process after intense workouts.
  - Improved Circulation**
    - Immersion in cold water can promote blood circulation, leading to better oxygen supply to muscles and organs.
  - Stress Reduction**
    - Cold water immersion can reduce the production of stress hormones and promote a sense of relaxation.
  - Pain Relief**
    - Cold therapy can help reduce pain and alleviate muscle tension.
  - Increased Energy Levels**
    - Stimulating circulation can result in increased energy and alertness.
  - Improved Sleep**
    - Regular use of ice baths can contribute to better sleep quality and deeper sleep.
  - Strengthened Immune System**
    - Regular exposure to cold temperatures can boost the immune system and enhance resistance to illnesses.
  - Skin Rejuvenation**
    - Cold water immersion can tighten and rejuvenate the skin, contributing to a healthier appearance.
  - Mental Resilience**
    - Confronting cold temperatures can help build mental resilience and determination, which can be beneficial for coping with stress and challenges.
  - Relaxation**
    - An ice bath can promote a deep sense of relaxation and tranquility.
- Using a portable ice bath like Optimice provides you with the opportunity to experience these benefits in the comfort of your own home or training sessions. Enjoy the many physical, mental, and health advantages that ice bath therapy has to offer.



### INHOUD VAN DE VERPAKKING



### HANDLEIDING

- Step 1: Opzetten**
- Plaats het draagbare ijsbad op een vlakke en stabiele ondergrond.
  - Bevestig de 8 afneembare poten aan de onderkant van het ijsbad voor extra stabiliteit.
- Step 2: Randen Opblazen**
- Gebruik de handpomp om de rand van het ijsbad op te blazen voor een goede afdichting en comfort.
  - Gebruik dezelfde handpomp ook om de rand van de opblaasbare afsluitdeksel op te blazen voor isolatie.
- Step 3: Draaibare Afvoer Bevestigen**
- Neem de draaibare afvoer en bevestig deze aan de afvoeropening onderaan het ijsbad.
  - Zorg ervoor dat de draaibare afvoer goed is aange draaid en gesloten om lekkages te voorkomen.
- Step 4: Watervullen**
- Plaats het met water opvulbaar hoofdkussen binnenin het ijsbad.
  - Vul het ijsbad met koud water tot de gewenste hoogte.
- Step 5: Gebruik**
- Vóórdat u het ijsbad instapt, zorg ervoor dat het water een comfortabele temperatuur heeft bereikt. U kunt herbruikbare koелеlementen gebruiken om het water snel af te koelen. Herbruikbare koелеlementen zijn handig omdat ze de watertemperatuur constant kunnen houden.
  - Stap voorzichtig in het ijsbad en begin uw herstelroutine. Houd de duur van uw onderdompeling in de gaten en verleng deze geleidelijk naarmate u gewend raakt aan de kou.
- Step 6: Opruimen**
- Bevestig de uitbrekbare afvoerslang aan de draaibare afvoer om het water af te voeren.
  - Laat het water via de uitbrekbare afvoerslang uit het ijsbad stromen.
  - Berg alle onderdelen op voor eenvoudige opslag. Gebruik de beschermhoes om uw ijsbad te beschermen wanneer het niet in gebruik is.

### ONDERHOUDSINSTRUCTIES VOOR HET IJSBAD

- Reinigen**
- Na gebruik is het belangrijk om het ijsbad grondig schoon te maken. Spoel het bad uit met schoon water om eventuele resten of vuil te verwijderen.
- Afdrogen**
- Droog het ijsbad volledig af, inclusief de randen en de opblaasbare afsluitdeksel, om schimmelvorming en geurtjes te voorkomen.
- Opslag**
- Bewaar het ijsbad op een koele, droge plaats, uit de buurt van direct zonlicht. Als u de beschermhoes heeft, gebruik deze dan om uw ijsbad te beschermen tegen stof en vuil.
- Watertemperatuur**
- Gebruik geen water met een temperatuur boven de 50 graden Celsius voor het ijsbad. Hoge watertemperaturen kunnen schade aan het ijsbad veroorzaken en de effectiviteit verminderen.

### VEILIGHEIDSSINSTRUCTIES VOOR HET GEBRUIK VAN HET IJSBAD

- Duur van Onderdompeling**
- Begin met korte onderdompelperioden en verleng de duur geleidelijk aan. Luister naar uw lichaam en verlaat het ijsbad onmiddellijk als u zich onwel voelt.
- Heart- en Gezondheidscondities**
- Als u een hartaandoening, hoge bloeddruk, diabetes of andere gezondheidsproblemen heeft, raadpleeg dan eerst uw arts voordat u een ijsbad gebruikt.
- Kinderen en Zwangere Vrouwen**
- Kinderen en zwangere vrouwen moeten extra voorzichtig zijn bij het gebruik van een ijsbad. Raadpleeg altijd een arts voordat u deze vorm van therapie probeert.
- Naleving van Instructies**
- Als u een hart-aandoening, hoge bloeddruk, diabetes of andere gezondheidsproblemen heeft, raadpleeg dan eerst uw arts voordat u een ijsbad gebruikt.
- VOORDELEN VAN IJSBADEN**
- Ijsbaden bieden talrijke voordelen voor uw gezondheid en welzijn:
- Cold Shock Proteins**
    - Blootstelling aan koude temperaturen tijdens een ijsbad kan de productie van Cold Shock Proteins stimuleren, wat mogelijk ontstekingsremmende en herstelvriendelijke voordelen kan hebben.
  - Sneller Herstel**
    - Het ijskoude water kan helpen bij het verminderen van spierontsteking en het versnellen van het herstelproces na intensieve trainingen.
  - Verbeterde Circulatie**
    - Onderdompeling in koud water kan de bloedsomloop bevorderen, wat kan leiden tot een betere zuurstofvoorraad naar spieren en organen.
  - Stressvermindering**
    - Immersie in koud water kan de aanmaak van stresshormonen verminderen en een gevoel van ontspanning bevorderen.
  - Pijnverlichting**
    - Koude therapie kan helpen bij het verminderen van pijn en het verlichten van spierspanning.
  - Verhoogde Energiepeil**
    - Het stimuleren van de bloedsomloop kan leiden tot een toename van energie en alertheid.
  - Improved Sleep**
    - Regelmatische ijsbaden kunnen bijdragen aan een betere slaapkwaliteit en een diepere slaap.
  - Versterkt Immunsysteem**
    - Regelmatische blootstelling aan koude temperaturen kan het immuunsysteem versterken en de weerstand tegen ziekten verhogen.
  - Verjonging van de Huid**
    - Koude waterimmensie kan de huid verstrakken en verjongen, wat kan bijdragen aan een gezondere uitstraling.
  - Mentale Veerkracht**
    - Het trotseren van koude temperaturen kan helpen bij het opbouwen van mentale veerkracht en wilskracht, wat gunstig kan zijn voor het omgaan met stress en uitdagingen.
  - Ontspanning**
    - Een ijsbad kan een diep gevoel van ontspanning en kalmte bevorderen.
- Het gebruik van een draagbaar ijsbad zoals Optimice biedt u de mogelijkheid om deze voordelen in het comfort van uw eigen huis of trainingssessies te ervaren. Geniet van de vele fysieke, mentale en gezondheidsvoordelen die ijsbadtherapie te bieden heeft.



### INHALT DER VERPAKKUNG



### ANLEITUNG

- Schritt 1: Aufbau**
- Platzieren Sie das tragbare Eisbad auf einer ebenen und stabilen Oberfläche.
  - Befestigen Sie die 8 abnehmbaren Beine an der Unterseite des Eisbades für zusätzliche Stabilität.
- Schritt 2: Ränder aufblasen**
- Verwenden Sie die Handpumpe, um den Rand des Eisbades für eine gute Abdichtung und Bequemlichkeit aufzublasen.
  - Verwenden Sie dieselbe Handpumpe, um den Rand der aufblasbaren Abdeckung für die Isolierung aufzublasen.
- Schritt 3: Drehbarer Abfluss befestigen**
- Nehmen Sie den drehbaren Abfluss und befestigen Sie ihn an der Abflussöffnung unten am Eisbad.
  - Stellen Sie sicher, dass der drehbare Abfluss gut angezogen und verschlossen ist, um Undichtigkeiten zu verhindern.
- Schritt 4: Mit Wasser füllen**
- Legen Sie das mit Wasser gefüllte Kissen in das Eisbad.
  - Füllen Sie das Eisbad mit kaltem Wasser bis zur gewünschten Höhe.
- Schritt 5: Verwendung**
- Bevor Sie in das Eisbad steigen, stellen Sie sicher, dass das Wasser eine angenehme Temperatur erreicht hat. Sie können wiederverwendbare Kühlelemente verwenden, um das Wasser schnell abzukühlen. Wiederverwendbare Kühlelemente sind praktisch, da sie die Wassertemperatur konstant halten können.
  - Steigen Sie vorsichtig in das Eisbad und beginnen Sie Ihre Erholungsroutine. Überwachen Sie die Dauer Ihres Eintauchens und verlängern Sie sie allmählich, wenn Sie sich an die Kälte gewöhnen.
- Step 6: Opruimen**
- Befestigen Sie den ausziehbaren Abflussschlauch am drehbaren Abfluss, um das Wasser abzulassen.
  - Lassen Sie das Wasser über den ausziehbaren Abflussschlauch aus dem Eisbad fließen.
  - Verstauben Sie alle Komponenten zur einfachen Aufbewahrung. Verwenden Sie die Schutzhülle, um Ihr Eisbad zu schützen, wenn es nicht in Gebrauch ist.

### ANLEITUNG ZUR WARTUNG DES EISBADS

- Reinigung**
- Nach Verwendung ist es wichtig, das Eisbad gründlich zu reinigen. Spülen Sie die Wanne mit sauberem Wasser ab, um eventuelle Rückstände oder Schmutz zu entfernen.
- Trocknen**
- Trocknen Sie das Eisbad vollständig, einschließlich der Ränder und der aufblasbaren Abdeckung, um Schimmelbildung und Gerüche zu verhindern.
- Lagerung**
- Lagern Sie das Eisbad an einem kühlen, trockenen Ort, fernab von direktem Sonnenlicht. Verwenden Sie bei Bedarf die Schutzhülle, um Ihr Eisbad vor Staub und Schmutz zu schützen.
- Wassertemperatur**
- Verwenden Sie kein Wasser mit einer Temperatur über 50 Grad Celsius für das Eisbad. Hohe Wassertemperaturen können das Eisbad beschädigen und seine Wirksamkeit beeinträchtigen.

### SICHERHEITSHINWEISE ZUR VERWENDUNG DES EISBADS

- Dauer des Eintauchens**
- Beginnen Sie mit kurzen Eintauchzeiten und verlängern Sie die Dauer allmählich.
  - Hören Sie auf Ihren Körper und verlassen Sie das Eisbad sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen.
- Herz- und Gesundheitszustände**
- Wenn Sie Herzprobleme, hohen Blutdruck, Diabetes oder andere gesundheitliche Probleme haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Eisbad verwenden.
- Kinder und schwangere Frauen**
- Kinder und schwangere Frauen sollten bei der Verwendung eines Eisbades besonders vorsichtig sein. Konsultieren Sie immer einen Arzt, bevor Sie diese Form der Therapie ausprobieren.
- Befolgung der Anweisungen**
- Befolgen Sie immer die Anweisungen in der Anleitung des Eisbades und verwenden Sie es gemäß den Empfehlungen des Herstellers.
- VOORTEILE VON EISBADERN**
- Eisbäder bieten zahlreiche Vorteile für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden:
- Cold Shock Proteins**
    - Die Exposition gegenüber kalten Temperaturen während eines Eisbades kann die Produktion von Cold Shock Proteins anregen, die möglicherweise entzündungshemmende und regenerierende Vorteile haben können.
  - Schnellere Erholung**
    - Das eiskalte Wasser kann helfen, Muskelentzündungen zu reduzieren und den Erholungsprozess nach intensiven Workouts zu beschleunigen.
  - Verbesserte Durchblutung**
    - Eintauchen in kaltes Wasser kann die Durchblutung fördern, was zu einer besseren Sauerstoffversorgung von Muskeln und Organen führen kann.
  - Stressreduktion**
    - Eisbäder können die Produktion von Stresshormonen reduzieren und ein Gefühl der Entspannung fördern.
  - Schmerzinderung**
    - Kältetherapie kann bei der Schmerzlinderung und der Linderung von Muskelverspannungen helfen.
  - Erhöhte Energie**
    - Die Stimulation der Durchblutung kann zu gesteigerter Energie und Wachsamkeit führen.
  - Verbesserter Schlaf**
    - Regelmäßige Eisbäder können zu einer besseren Schlafqualität und einem tieferen Schlaf beitragen.
  - Gestärktes Immunsystem**
    - Regelmäßige Exposition gegenüber kalten Temperaturen kann das Immunsystem stärken und die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten erhöhen.
  - Hautverjüngung**
    - Das Eintauchen in kaltes Wasser kann die Haut straffen und verjüngen, was zu einem gesünderen Aussehen beitragen kann.
  - Mentale Widerstandsfähigkeit**
    - Die Konfrontation mit kalten Temperaturen kann dazu beitragen, mentale Widerstandsfähigkeit und Entschlossenheit aufzubauen, was bei der Bewältigung von Stress und Herausforderungen hilfreich sein kann.
  - Entspannung**
    - Ein Eisbad kann ein tiefes Gefühl der Entspannung und Ruhe fördern.
- Die Verwendung eines tragbaren Eisbades wie Optimice bietet Ihnen die Möglichkeit, diese Vorteile im eigenen Zuhause oder während Trainingsessionen zu erleben. Genießen Sie die vielen physischen, mentalen und gesundheitlichen Vorteile, die die Eisbadtherapie zu bieten hat.



### CONTENU DE L'EMBALLAGE



### INSTRUCTIONS

- Étape 1 : Installation**
- Placez le bain de glace portable sur une surface plate et stable.
  - Fixez les 8 pieds amovibles sous le bain de glace pour plus de stabilité.
- Étape 2 : Gonflez les bord**
- Utilisez la pompe à main pour gonfler le bord du bain de glace afin d'assurer une bonne étanchéité et un confort optimal.
  - Utilisez la même pompe à main pour gonfler le bord de la couverture gonflable afin d'assurer une isolation thermique.
- Étape 3 : Fixez la vidange pivotante**
- Prenez la vidange pivotante et fixez-la à l'ouverture de vidange située au bas du bain de glace.
  - Assurez-vous que la vidange pivotante est bien serrée et fermée pour éviter les fuites.
- Étape 4 : Remplissage avec de l'eau**
- Placez le coussin rempli d'eau à l'intérieur du bain de glace.
  - Remplissez le bain de glace d'eau froide jusqu'au niveau souhaité.
- Étape 5 : Utilisation**
- Avant de pénétrer dans le bain de glace, assurez-vous que l'eau a atteint une température confortable. Vous pouvez utiliser des packs de froid réutilisables pour refroidir rapidement l'eau. Les packs de froid réutilisables sont pratiques car ils peuvent maintenir la température de l'eau de manière constante.
  - Entrez doucement dans le bain de glace et commencez votre routine de récupération. Surveillez la durée de votre immersion et prolongez-la progressivement à mesure que vous vous habituez au froid.
- Étape 6 : Nettoyage**
- Fixez le tuyau de vidange extensible à la vidange pivotante pour évacuer l'eau.
  - Laissez l'eau s'écouler hors du bain de glace à travers le tuyau de vidange extensible.
  - Rangez tous les composants pour un rangement facile. Utilisez la housse de protection pour protéger votre bain de glace lorsqu'il n'est pas utilisé.

### INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN DU BAIN DE GLACE

- Nettoyage**
- Après utilisation, il est important de nettoyer soigneusement le bain de glace. Rincez la cuve à l'eau propre pour éliminer les résidus ou la saleté.
- Séchage**
- Séchez complètement le bain de glace, y compris les bords et la couverture gonflable, pour éviter la formation de moisissures et les odeurs.
- Stockage**
- Conservez le bain de glace dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière directe du soleil. Si vous avez la housse de protection, utilisez-la pour protéger votre bain de glace de la poussière et de la saleté.
- Température de l'eau**
- N'utilisez pas d'eau dont la température dépasse 50 degrés Celsius pour le bain de glace. Les températures élevées de l'eau peuvent endommager le bain de glace et réduire son efficacité.

### CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR L'UTILISATION DU BAIN DE GLACE

- Durée de l'immersion**
- Commencez par de courtes périodes d'immersion et prolongez progressivement la durée. Écoutez votre corps et sortez immédiatement du bain de glace si vous ne vous sentez pas bien.
- Problèmes cardiaques et de santé**
- Si vous avez des problèmes cardiaques, de l'hypertension, du diabète ou d'autres problèmes de santé, consultez votre médecin avant d'utiliser un bain de glace.
- Enfants et femmes enceintes**
- Les enfants et les femmes enceintes doivent être particulièrement prudents lors de l'utilisation d'un bain de glace. Consultez toujours un médecin avant d'essayer cette forme de thérapie.
- Respect des instructions**
- Suivez toujours les instructions du manuel du bain de glace et utilisez-le conformément aux recommandations du fabricant.
- AVANTAGES DES BAINS DE GLACE**
- Les bains de glace offrent de nombreux avantages pour votre santé et votre bien-être :
- Protéines de choc froid**
    - L'exposition à des températures froides lors d'un bain de glace peut stimuler la production de protéines de choc froid, qui peuvent avoir des avantages anti-inflammatoires et régénératifs.
  - Récupération plus rapide**
    - L'eau glacée peut aider à réduire l'inflammation musculaire et à accélérer le processus de récupération après des entraînements intensifs.
  - Amélioration de la circulation sanguine**
    - L'immersion dans l'eau froide peut favoriser la circulation sanguine, ce qui contribue à une meilleure oxygénation des muscles et des organes.
  - Réduction du stress**
    - Les bains de glace peuvent réduire la production d'hormones de stress et favoriser un sentiment de détente.
  - Soulagement de la douleur**
    - La thérapie par le froid peut contribuer à réduire la douleur et à soulager les tensions musculaires.
  - Augmentation de l'énergie**
    - La stimulation de la circulation sanguine peut entraîner une augmentation de l'énergie et de la vigilance.
  - Amélioration du sommeil**
    - Les bains de glace réguliers peuvent contribuer à une meilleure qualité de sommeil et à un sommeil plus profond.
  - Renforcement du système immunitaire**
    - Une exposition régulière aux températures froides peut renforcer le système immunitaire et améliorer la résistance aux maladies.
  - Rajeunissement de la peau**
    - L'immersion dans l'eau froide peut raffermir et rajeunir la peau, contribuant à une apparence plus saine.
  - Résilience mentale**
    - Faire face aux températures froides peut aider à développer la résilience mentale et la détermination, ce qui peut être bénéfique pour faire face au stress et aux défis.
  - Détente**
    - Un bain de glace peut favoriser une profonde sensation de détente et de bien-être.
- L'utilisation d'un bain de glace portable comme Optimice vous offre la possibilité de profiter de ces avantages physiques, mentaux et de santé dans le confort de votre propre domicile ou lors de vos séances d'entraînement. Profitez des nombreux avantages de la thérapie par le bain de glace.