

JOLT

JOLT™ ICE BATH

RÉCUPÉRATION PAR LE FROID
COLD RECOVERY



www.getjolt.fr | www.getjolt.de | www.getjolt.com

Tous droits réservés / All rights reserved

FRANÇAIS **page 4**

ENGLISH **page 8**

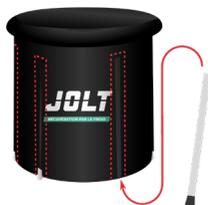
REVITALISEZ VOTRE CORPS AVEC JOLT™ ICE BATH

JOLT™ Ice Bath est un allié précieux pour votre récupération musculaire. Grâce à la thérapie par le froid, il réduit l'inflammation, apaise les douleurs et favorise la régénération des tissus. Son design portable et facile à monter vous permet de bénéficier de séances de récupération après l'effort, où que vous soyez. Offrez à votre corps le soulagement et la revitalisation dont il a besoin avec JOLT™ Ice Bath.

PRÉSENTATION DES DIFFÉRENTS ACCESSOIRES



MONTAGE DU JOLT™ ICE BATH



1 . Montez la structure du bassin en insérant les pieds dans chaque trou prévu à cet effet.



2 . Gonflez le cercle de structure à l'aide de la pompe fournie.



3 . Remplissez JOLT™ Ice Bath d'eau et de glaçons pour commencer votre séance. (voir étape 2)

* Pour maintenir la température de l'eau plus longtemps à température basse quand vous n'utilisez pas JOLT Ice Bath, gonflez le couvercle du bassin à l'aide de la pompe, placez-le sur l'eau puis posez le sur-couvercle en nylon par dessus.

ÉTAPES D'UTILISATION JOLT™ ICE BATH

- 1 .** Préparez votre bassin en montant la structure.
- 2 .** Remplissez le bassin avec de l'eau froide et ajoutez des glaçons si nécessaire (entre 5 et 10kg selon la période de l'année) pour atteindre la température désirée.
- 3 .** Avant de vous immerger, assurez-vous que la température de l'eau est supportable pour votre corps.
- 4 .** Entrez doucement dans le bassin et assurez-vous que votre corps est complètement immergé.
- 5 .** Restez dans le bassin pendant une à dix minutes selon votre ressenti.
- 6 .** Pendant la séance, respirez calmement et détendez-vous pour maximiser les bienfaits de la cryothérapie.
- 7 .** Après la séance, sortez doucement du bassin.
- 8 .** Rangez le bassin de manière appropriée, en vidant l'eau à l'aide du tuyau extensible d'évacuation et en dégonflant la structure.

Les températures conseillées pour une séance de cryothérapie avec un bassin peuvent varier en fonction des préférences individuelles et des objectifs de la séance. Cependant, voici quelques indications générales :

Pour une cryothérapie modérée : La température de l'eau peut être maintenue entre 10°C et 15°C

Pour une cryothérapie plus intense : La température de l'eau peut être abaissée entre 5°C et 10°C

Il est important de noter que ces températures sont des suggestions générales et peuvent varier en fonction de votre tolérance personnelle au froid. Assurez-vous de respecter vos limites et de ne pas vous exposer à des températures excessivement froides qui pourraient être inconfortables ou dangereuses pour votre santé.

⚠ Il est toujours recommandé de consulter un professionnel de la santé avant d'entreprendre des séances de cryothérapie pour vous assurer que cela convient à votre condition physique et à vos besoins



**RETROUVEZ TOUS NOS CONSEILS ET RÉPONSES À VOS QUESTIONS
POUR UTILISER VOTRE ICE BATH DANS LES MEILLEURES CONDITIONS**

INSTRUCTIONS POUR LE KIT DE RÉPARATION

Dans le contenu du JOLT™ Ice Bath, vous découvrirez un kit de réparation pratique. Il vous suffit de suivre ces étapes simples pour réparer toute surface endommagée :

- 1 . Dégonfler complètement le JOLT™ Ice Bath cassé
- 2 . Nettoyer la zone de la fissure et la sécher
- 3 . Couper le kit de réparation à la bonne taille, le placer sur la fissure et le lisser
- 4 . Gonfler le produit après 30 minutes

Avec ce kit de réparation, vous pouvez prolonger la durée de vie de votre JOLT™ Ice Bath en cas de dommage mineur.

Si vous avez besoin de plus d'informations ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse hello@getjolt.fr. Notre équipe se fera un plaisir de répondre à toutes vos demandes.

AVERTISSEMENTS

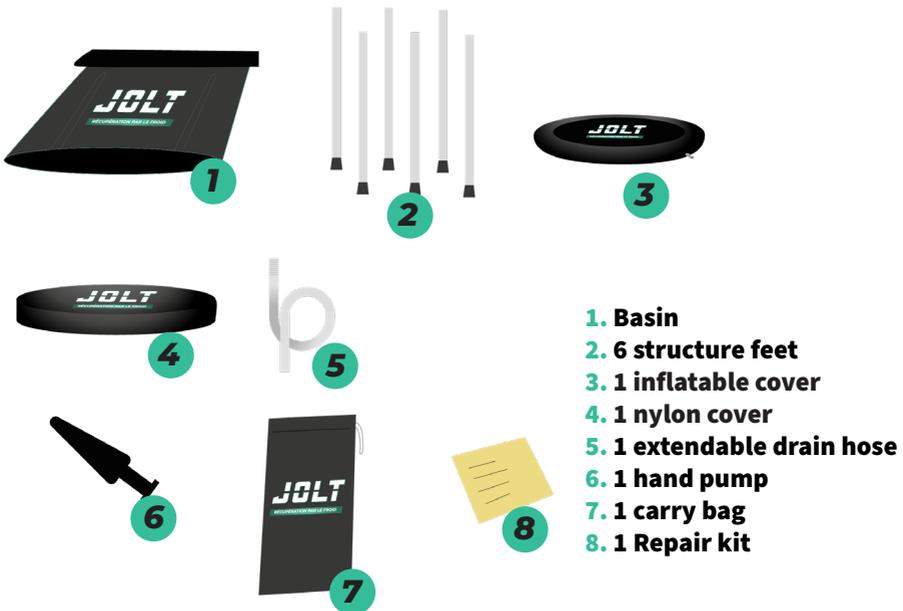
JOLT™ Ice Bath présente de véritables avantages pour la récupération musculaire, mais il est essentiel de prendre des précautions. **Consultez un professionnel de la santé avant de commencer tout traitement par cryothérapie, en particulier si vous avez des problèmes de santé préexistants tels que des troubles cardiaques, des problèmes de circulation sanguine ou des réactions allergiques au froid.**

 Respectez strictement les recommandations de température et de durée d'utilisation pour éviter les brûlures cutanées ou l'hypothermie. Ne restez pas dans le bain de glace plus longtemps que recommandé et évitez tout contact avec des parties du corps sensibles ou blessées. Enfin, gardez toujours JOLT™

REVITALISE YOUR BODY WITH JOLT™ ICE BATH

JOLT™ Ice Bath is an invaluable ally for your muscle recovery. Thanks to cold therapy, it reduces inflammation, soothes pain and promotes tissue regeneration. Its portable, easy-to-assemble design lets you enjoy post-exercise recovery sessions wherever you are. Give your body the relief and revitalization it needs with JOLT™ Ice Bath.

PRESENTATION OF THE DIFFERENT ACCESSORIES



INSTALLING THE JOLT™ ICE BATH



1. Assemble the basin structure by inserting the feet into the holes provided.



2. Inflate the structure circle using the pump supplied.



3. Fill JOLT™ Ice Bath with water and ice cubes to start your session. (watch step 2)

* To keep the water temperature lower for longer when you're not using JOLT Ice Bath, inflate the basin cover with the pump, place it over the water and then place the nylon over-cover over it.

JOLT™ ICE BATH STEPS FOR USE

- 1.** Prepare your pond by assembling the structure.
- 2.** Fill the basin with cold water and add ice cubes if necessary (between 5 and 10kg depending on the time of year) to reach the desired temperature.
- 3.** Before immersing yourself, make sure the water temperature is comfortable for your body.
- 4.** Enter the pool gently and make sure your body is fully immersed.
- 5.** Stay in the pool for one to ten minutes, depending on how you feel.
- 6.** During the session, breathe calmly and relax to maximize the benefits of cryotherapy.
- 7.** After your session, gently exit the pool.
- 8.** Store the pond properly, draining the water through the extendable drain hose and deflating the structure.

The temperatures recommended for a cryotherapy session with a basin can vary according to individual preferences and the objectives of the session. However, here are some general guidelines:

For moderate cryotherapy: Water temperature can be maintained between 10°C and 15°C

For more intense cryotherapy: Water temperature can be lowered between 5°C and 10°C

It's important to note that these temperatures are general suggestions and may vary according to your personal tolerance to cold. Be sure to respect your limits and avoid exposing yourself to excessively cold temperatures that could be uncomfortable or hazardous to your health.

 It's always advisable to consult a health professional before starting cryotherapy sessions to make sure it's right for your physical condition and individual needs.

REPAIR KIT INSTRUCTION

In the contents of the JOLT™ Ice Bath, you'll discover a handy repair kit. Just follow these simple steps to repair any damaged surface:

1. Deflate the broken JOLT™ Ice Bath Completely
2. Clean the crack area and dry it
3. Cut the repair kit to proper size, place it over crack and smooth
4. Inflate the product after 30 minutes

With this repair kit, you can extend the life of your JOLT™ Ice Bath in the event of minor damage.

If you need more information or have any questions, please don't hesitate to contact us at :

hello@getjolt.fr Our team will be happy to answer all your queries.



WARNINGS

JOLT™ Ice Bath has real benefits for muscle recovery, but it's essential to take precautions. **Consult a healthcare professional before starting any cryotherapy treatment, especially if you have pre-existing medical conditions such as heart problems, circulation problems or allergic reactions to cold.**

⚠ Strictly observe the recommended temperature and duration of use to avoid skin burns or hypothermia. Don't stay in the ice bath longer than recommended, and avoid contact with sensitive or injured body parts. Finally, always keep JOLT™ Ice Bath out of the reach of children and use it in a safe and appropriate environment. Follow these warnings and precautions for a safe and effective cryotherapy experience..

JOLT



www.getjolt.fr | www.getjolt.de | www.getjolt.com

Tous droits réservés / All rights reserved