

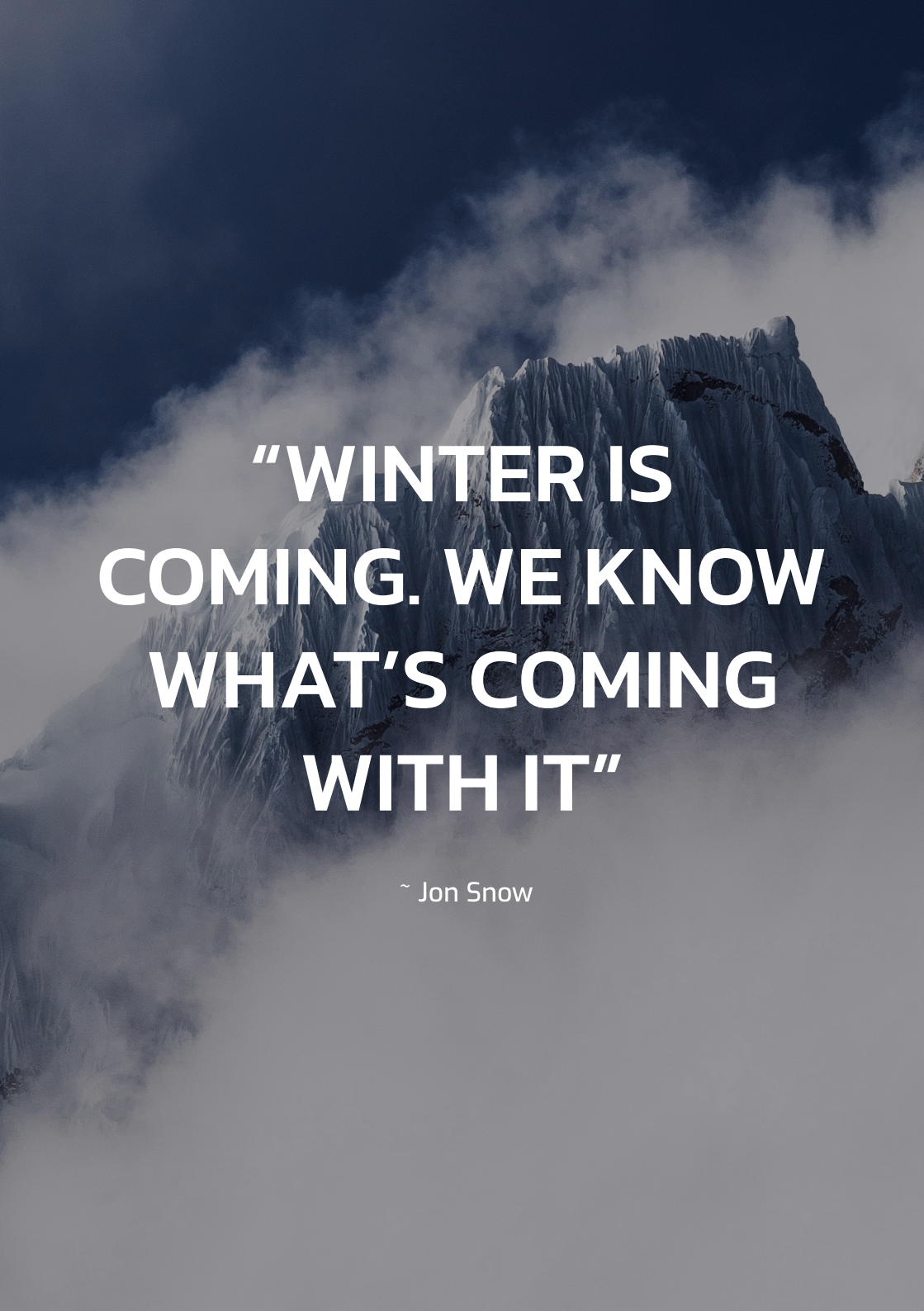


TACTIV+ **RECOVERY**

WINTER IS NOT A SEASON, IT'S A LIFESTYLE

RECOVERY TUB

INSTRUCTIE / INSTRUCTIONS



**"WINTER IS
COMING. WE KNOW
WHAT'S COMING
WITH IT"**

~ Jon Snow



WHAT'S IN THE BOX?

- + 1x Recovery Tub with inflatable ring
 - + 1x All weather cover
 - + 8x Durable support tubes
 - + 1x Hand pump
 - + 1x Carrier bag
 - + 1x Drain valve
 - + 1x Drain pipe
 - + 1x 'Transparent' repair sticker
 - + 1x Water thermometer
 - + 2x Ice cube tray
-

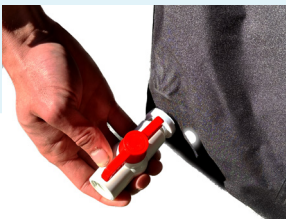


WAT ZIT ER IN DE DOOS?

- + 1x Recovery Tub met opblaasbare ring
- + 1x All weather hoes
- + 8x Duurzame steunpoten
- + 1x Handpomp
- + 1x Draagtas
- + 1x Leegloopkraantje
- + 1x Afvoerbuis
- + 1x 'Doorzichtige' reparatie sticker
- + 1x Water thermometer
- + 2x Ijsblokjesvorm

ASSEMBLY

1. Insert the eight support tubes into the eight holes around the base of your Recovery Tub.
2. Make sure the tubes are fully inserted and fully supported on a stable surface.
3. Inflate the "Top Ring" and "Protective Lid" with the hand pump provided.
4. Make sure the handpump is fully seated in the valve and pump until both of the rings are full.
5. Close the valve on the top ring with the safety cap when the ring is inflated.
6. Make sure the base drain valve is sealed and "tightened" before filling with water. Once the bathtub is filled, tighten the tap one more time.
7. Once installed, you can begin filling with cold water to the specified maximum line.
8. To drain your Recovery Tub, use the external drain valve with the included hose to empty the water into a nearby sink or drain.



IN ELKAAR ZETTEN

1. Steek de acht buizen in de acht gaten rondom de basis van de Recovery Tub.
2. Zorg ervoor dat de buizen er volledig in zitten en volledig zijn ondersteund op een stabiele ondergrond.
3. Blaas de "Top Ring" en de "Deksel" op met de bijgeleverde handpomp.
4. Zorg ervoor dat de handpomp volledig in het ventiel zit en pomp tot beide ringen vol zijn.
5. Sluit het ventiel op de bovenste ring met de veiligheidsdop wanneer de ring is opgeblazen.
6. Zorg ervoor dat het afvoerkraantje van de tub verzegeld en vastgedraaid is, voordat je Recovery Tub met water gaat vullen. Draai het kraantje nog een keer goed vast wanneer het bad gevuld is.
7. Eenmaal geïnstalleerd, kan je beginnen met het vullen met koud water tot de aangegeven maximum lijn.
8. Om de Recovery Tub leeg te laten lopen, gebruikt u het externe afvoerventiel met de bijgeleverde slang om het water in een nabijgelegen gootsteen of afvoer te legen.



USAGE



FILL WITH WATER AND ICE

Fill the Reovery Tub with cold water to the specified maximum line and add some ice to your preference.

INFLATABLE LID

The inflatable lid is designed to effectively seal off the water in the ice bath. It fits perfectly under the top ring of the ice bath.



ALL WEATHER COVER

The all weather cover seals off the entire bath and keeps out dirt, debris and the elements

GEBRUIK



VUL MET WATER EN IJS

Vul de Recovery Tub met koud water tot de aangegeven maximumlijn en voeg naar wens wat ijs toe.

OPBLAASBARE DEKSEL

De opblaasbare deksel is ontworpen om het water in het ijsbad effectief af te sluiten. Deze past precies onder de bovenste ring van het ijsbad.



ALL WEATHER COVER

Gebruik de all weather cover om het bad volledig af te sluiten en vuil, viezigheid en de weersomstandigheden buiten te houden.

SAFETY REQUIREMENTS

- + Always consult your doctor before using a cold or hot bath if you have any health issues.
- + Children and vulnerable adults must always be supervised when in the vicinity of a water-filled bath, and should not enter due to risk of drowning.
- + DO NOT USE if you are under 18 years of age, Pregnant, have history of heart disease or high blood pressure, have diabetes, complications such as retinal damage, you wear a pacemaker, history of frostbite, have an open wound, had recent surgery, epilepsy or any other health concerns or risks.
- + Using a cold bath dramatically decreases your body core temperature. Immersing yourself in the cold water constricts blood vessels and slows the flow of blood around the body, which combined with health complications, can cause your blood pressure to rise and give you a higher chance of cardiac arrest or stroke.
- + Despite the potential side effects and warnings, using a cold bath correctly actually has many health benefits. We will always recommend you begin by spending no more than a couple of minutes in the cold bath at a higher temperature, and slowly working your way to the improved recommended time and temperature, never push your body beyond its limits. We always advise to have someone nearby while taking an ice bath to ensure safety.
- + Always keep the top closed. Fill water only to the max line, indicated on the inside of the ice bath.
- + Please note: Tactiv Recovery cannot be held accountable for any incidents or adverse effects arising from the use of this product.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

- + Raadpleeg altijd uw arts voordat u een koud of warm bad gebruikt als u gezondheidsproblemen heeft.
- + Kinderen en kwetsbare volwassenen moeten altijd onder toezicht staan als ze zich in de buurt van een met water gevuld bad bevinden. Ze mogen het bad niet betreden vanwege het risico op verdrinking.
- + NIET GEBRUIKEN als u jonger bent dan 18 jaar, zwanger bent, een voorgeschiedenis heeft van een hartaandoening of hoge bloeddruk, diabetes heeft, complicaties zoals schade aan het netvlies, u een pacemaker draagt, een voorgeschiedenis van bevrozing heeft gehad, een open wond heeft, onlangs een operatie heeft ondergaan epilepsie of andere gezondheidsproblemen of risico's. Raadpleeg altijd uw arts.
- + Het gebruik van een koud bad verlaagt de kerntemperatuur van uw lichaam dramatisch. Als u zich in koud water onderdompelt, vernauwen de bloedvaten en vertraagt u de bloedstroom door het lichaam. In combinatie met gezondheidscomplicaties kan uw bloeddruk stijgen en heeft u een grotere kans op een hartstilstand of beroerte.
- + Ondanks de mogelijke bijwerkingen en waarschuwingen heeft het correct gebruiken van een koud bad veel voordelen voor de gezondheid. We raden u altijd aan om te beginnen met niet meer dan een paar minuten in het koude bad op een hogere temperatuur door te brengen en langzaam naar de verbeterde aanbevolen tijd en temperatuur te werken, waarbij u uw lichaam nooit over de grenzen heen duwt. Wij adviseren altijd om iemand in de buurt te hebben tijdens het nemen van een ijsbad om de veiligheid te garanderen.
- + Houd de bovenkant altijd gesloten. Vul water alleen tot aan de maximale lijn, aangegeven aan de binnenkant van het ijsbad.
- + Let op: Tactiv Recovery kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele incidenten of nadelige effecten die voortvloeien uit het gebruik van dit product.

SHARE YOUR MESSAGE

Hi there, cold water hero

Prepare to be amazed by the power of daily ice baths! It's more than just a refreshing plunge; it's an experience that elevates your physical and mental strength to a whole new level. Taking a dip in the cold water is like a leap towards a stronger, healthier, and more focused life!

Your ice bath journey is meant to be shared. Invite others to join in on your ice bath adventures and showcase your progress on social media. Your story has the potential to inspire others to take the plunge too!

Become part of a devoted family of cold water heroes dedicated to well-being. Connect with like-minded individuals who share the same passion. Challenge yourself and others, arrange ice bath escapades with friends, or join online communities. Together, we're crafting a network of positivity and improvement!

Your dedication is the fuel for inspiration. Illustrate how ice baths are transforming your life. Be the living proof that the power of cold therapy can transform lives. Your experiences are the spark that others need to step out of their comfort zones!

Take that first step and let yourself and others witness the incredible power of ice baths!

Tactiv Recovery

DEEL JOU ERVARING

Hallo daar, koud water held

Laat je verrassen door de kracht van dagelijkse ijsbaden! Het is meer dan alleen een verfrissende duik. Het is een ervaring die jouw fysieke en mentale kracht naar een heel nieuw niveau tilt. Een duik in het koude water is als een sprong naar een sterker, gezonder, en meer gefocust leven!

Jouw ijsbadreis is er een om te delen. Laat anderen meegenieten door je ijsbad avonturen en vooruitgang te delen op sociale media. Je verhaal kan anderen inspireren om ook de sprong te wagen!

Word onderdeel van een betrokken familie van koud water helden die streeft naar welzijn. Sluit je aan bij gelijkgestemde mensen die dezelfde passie delen. Daag jezelf en anderen uit, organiseer ijsbadavonturen met vrienden of sluit je aan bij online groepen. Samen bouwen we aan een netwerk van positiviteit en verbetering!

Jouw toewijding is de brandstof voor inspiratie. Laat zien hoe ijsbaden jouw leven veranderen. Wees het levende bewijs dat de kracht van koude therapie levens kan transformeren. Jouw ervaringen zijn de vonk die anderen nodig hebben om uit hun comfortzone te stappen!

Zet die eerste stap en laat jezelf en anderen zien wat de kracht van ijsbaden kan doen!

Tactiv Recovery

PRODUCT SPECIFICATIONS

Dimensions	Tub	Tub Max
Diameter:	85cm	95cm
Height:	70cm	70cm

Capacity

Capacity:	300L	450L
Empty weight:	3kg	3kg
Full weight:	303kg	453kg

Specifications

- Insulated TPE internal thermal layer
- Rip-stop polyester external layer
- UV resistant skin-friendly PVC inner

PRODUCT SPECIFICATIES

Afmetingen

	Tub	Tub Max
Diameter:	85cm	95cm
Hoogte:	70cm	70cm

Capaciteit

Capaciteit:	300L	450L
Gewicht leeg:	3kg	3kg
Gewicht vol:	303kg	453kg

Specificaties

Geïsoleerde TPE thermische binnenlaag

Rip-stop polyester buitenlaag

UV-bestendig en huidvriendelijke PVC binnenkant

30 DAY CHALLENGE

DAY	TIME	DAY	TIME
1.		16.	
2.		17.	
3.		18.	
4.		19.	
5.		20.	
6.		21.	
7.		22.	
8.		23.	
9.		24.	
10.		25.	
11.		26.	
12.		27.	
13.		28.	
14.		29.	
15.		30.	You are amazing!

#SHARE YOUR MOMENT

30 DAGEN CHALLENGE

DAG	TIJD	DAG	TIJD
1.	✓	16.	
2.		17.	
3.		18.	
4.		19.	
5.		20.	
6.		21.	
7.		22.	
8.		23.	
9.		24.	
10.		25.	
11.		26.	
12.		27.	
13.		28.	
14.		29.	
15.		30.	Je bent geweldig!

#SHARE YOUR MOMENT



SCAN FOR MORE INFORMATION

TACTIV+
RECOVERY

