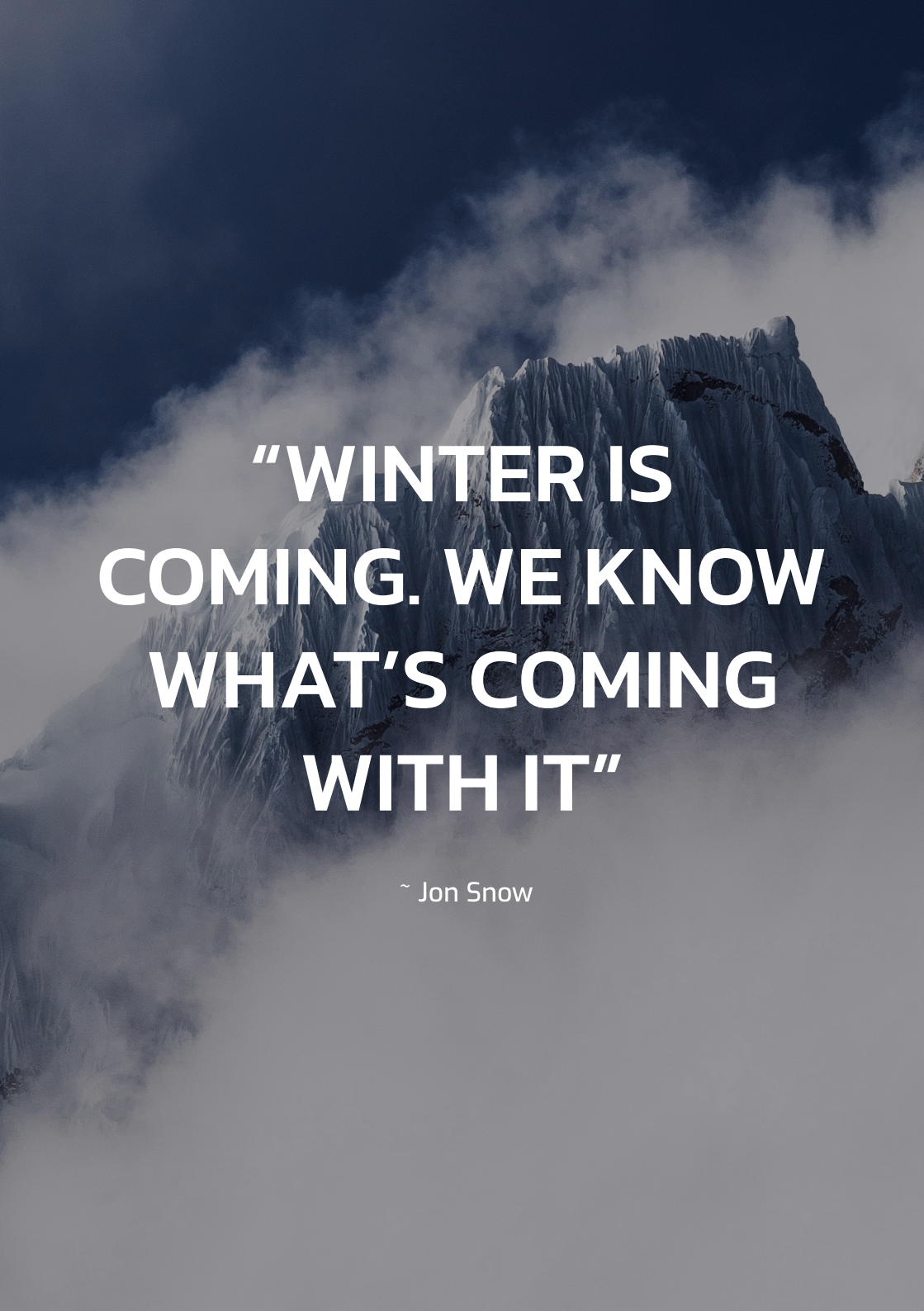


TACTIV+ **RECOVERY**

WINTER IS NOT A SEASON, IT'S A LIFESTYLE

TACTIV+
RECOVERY TUB PRO
INSTRUCTIE / INSTRUCTIONS



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

~ Jon Snow

WHAT'S IN THE BOX?

- + 1x Recovery Tub Pro
 - + 1x Recovery Tub Pro lid
 - + 1x Air pump
 - + 1x Carrier bag
 - + 1x Repair kit
 - + 3x Closure caps
-

WAT ZIT ER IN DE DOOS?

- + 1x Recovery Tub Pro
- + 1x Recovery Tub Pro Deksel
- + 1x Lucht pomp
- + 1x Draagtas
- + 1x Reparatie kit
- + 3x Afsluitdoppen

ASSEMBLY

1. To inflate, open the valve and make sure the plastic nib is in the upper position (3-1), if not gently press on it and it will pop-up.
2. Connect the air pump to the valve (3-2). Pump the air until the gage indicates 8 psi. (3-3)
3. Remove the air pump from the valve and close the valve.

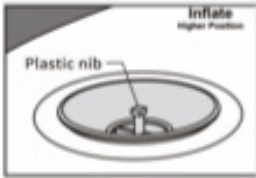


Image 3-1



Image 3-2

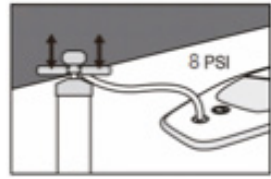


Image 3-3

4. To deflate, open the valve and gently press the plastic nib down. Air will automatically escape through the valve. (4-1)

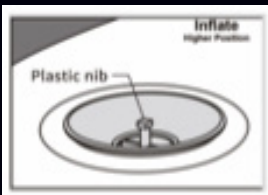


Image 4-1

5. You can close the in- and outlets with the supplied closing caps, so that no water escapes.

IN ELKAAR ZETTEN

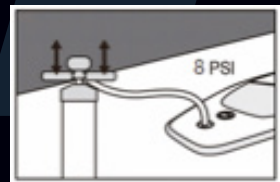
1. Om het bad en de deksel op te blazen, open je het ventiel en zorg je ervoor dat de pin van het ventiel in de bovenste positie staat (3-1). Als dit niet het geval is, druk je er zachtjes op en springt hij omhoog.
2. Sluit de luchtpomp aan op het ventiel (3-2). Pomp de lucht op totdat de meter 8 psi aangeeft. (3-3)
3. Verwijder de luchtpomp van het ventiel en sluit het ventiel af.



Afbeelding 3-1



Afbeelding 3-2



Afbeelding 3-3

4. Om het ventiel leeg te laten lopen, open je het ventiel en druk je de plastic punt voorzichtig naar beneden. De lucht ontsnapt automatisch door het ventiel. (4-1)



Afbeelding 4-1

5. Met de bijgeleverde afsluitdoppen kan je de in- en uitgang gaten afsluiten, zodat hier geen water uit komt.

PRODUCT SPECIFICATIONS

Dimensions	Tub	Bath
Size:	100cm	160cm x 85cm
Height:	90cm	65cm
Thickness:	10cm	10cm

Capacity

Capacity:	450L	550L
Empty weight:	11,5kg	13,5kg
Full weight:	461,5kg	563,5kg

PRODUCT SPECIFICATIES

Afmetingen

	Tub	Bad
Size:	100cm	160cm x 85cm
Height:	90cm	65cm
Dikte:	10cm	10cm

Capaciteit

Capacity:	450L	550L
Empty weight:	11,5kg	13,5kg
Full weight:	461,5kg	563,5kg

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.

TIPS & TRICKS

General information

After you inflate your product, you may need to add more air due to temperature changes. Use the provided air pump to inflate your product to 8 psi.

If your ambient environment is hot and humid, inflate to slightly less pressure. Never leave your product in direct sunlight or in an area without ventilation.

When you rinse your product ensure that the valve is free of any debris. The plastic nib in lower position is for deflation. (5-1)
Keep the nib in the upper position for inflation as well as to avoid air-leak. (5-2)

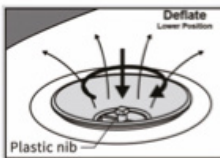


Image 5-1

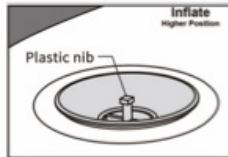


Image 5-2

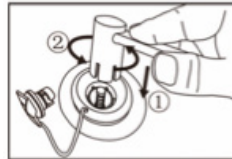


Image 5-3

Air leak troubleshooting

When there is an air-leak, please check the position of the plastic nib first. Make sure nib is in the upper position by gently pressing down on it and the nib will pop-up. If the plastic nib is in the upper position, continue to next step.

The valve may be loose, use the provided wrench to tighten it (5-3).

TIPS & TRICKS

Algemene informatie

Nadat je je product hebt opgeblazen, moet je mogelijk meer lucht toevoegen vanwege temperatuurveranderingen. Gebruik de meegeleverde luchtpomp om je product op te blazen tot 8 psi.

Als je omgevingstemperatuur warm en vochtig is, blaas dan iets minder druk in. Laat je product nooit in direct zonlicht liggen of op een plek zonder ventilatie. Bij het wassen van je product, zorg ervoor dat het ventiel vrij is van vuil.

Plaats de pin in de lage positie om het bad te laten leeglopen (5-1). Houd de pin in de bovenste positie voor het opblazen en om luchtlekkage te voorkomen. (5-2)

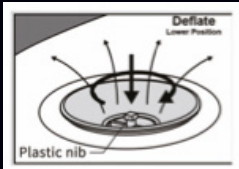


Image 5-1

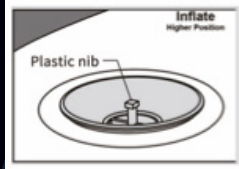


Image 5-2

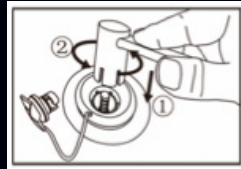


Image 5-3

Luchtlekkage oplossen

Wanneer er luchtlekkage is, controleer dan eerst de positie van de pin. Zorg ervoor dat de pin in de bovenste positie staat door er voorzichtig op te drukken; de pin zal omhoog komen. Als de pin in de bovenste positie staat, ga dan verder naar de volgende stap.

Het ventiel kan los zitten; gebruik de bijgeleverde sleutel om deze vast te draaien (5-3).

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

30 DAY CHALLENGE

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

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

