



# ICE BATH PRO

RÉCUPÉRATION PAR LE FROID  
COLD RECOVERY



[www.getjolt.fr](http://www.getjolt.fr)

# JOLT



# NOTICE

**FRANÇAIS** ..... *p.5*

**ENGLISH** ..... *p.15*

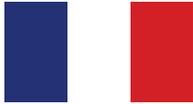
**OTHER LANGUAGES** .....







|                                       |             |
|---------------------------------------|-------------|
| <b>01</b><br>Présentation .....       | <i>p.7</i>  |
| <b>02</b><br>Contenu .....            | <i>p.8</i>  |
| <b>03</b><br>Guide de démarrage ..... | <i>p.9</i>  |
| <b>04</b><br>Précautions .....        | <i>p.12</i> |





01

# PRÉSENTATION

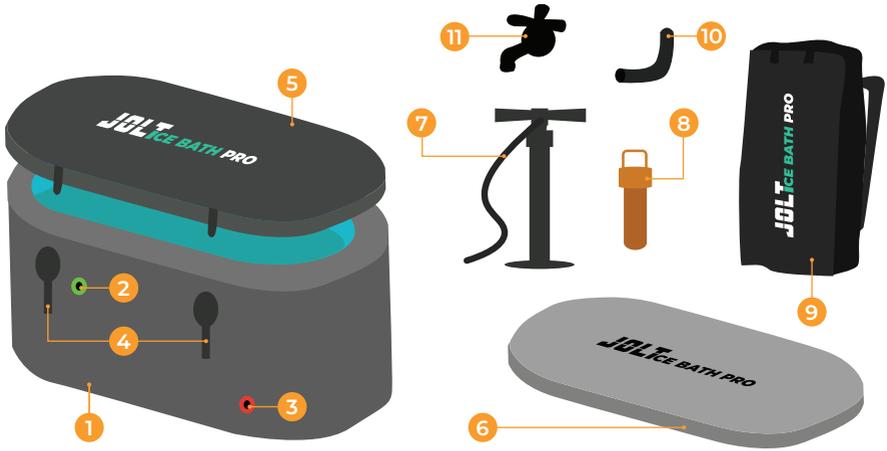
## REVITALISEZ VOTRE CORPS AVEC JOLT™ ICE BATH Pro

JOLT™ Ice Bath Pro 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 Pro.

## CONTENU



1 1 bassin

2 1 entrée d'eau

3 1 sortie d'eau

4 2 sangles de fermeture

5 1 couvercle

6 1 couvercle de protection thermique

7 1 pompe de gonflement

8 1 kit de réparation

9 1 sac de transport

10 1 tuyau d'évacuation

11 1 robinet d'arrêt

# GUIDE DE DÉMARRAGE

## **7** *Gonflage du JOLT™ ICE BATH Pro en 9 étapes*

### **1. Déroulez votre JOLT™ Ice Bath Pro**

Retirez l'emballage, déroulez votre JOLT™ Ice Bath Pro et repérez la valve grise.

### **2. Réglez la valve de gonflage**

Tournez le capuchon de la valve dans le sens antihoraire pour le retirer.

### **3. Soulevez la valve de gonflage**

À l'intérieur de la valve, vous verrez une tige. Cette tige de la valve doit être en position verticale pour commencer à gonfler votre JOLT™ Ice Bath Pro. Lorsque la tige est en position haute, la valve est fermée, et lorsqu'elle est en position basse, la valve est ouverte. Avec la tige en position basse, votre JOLT™ Ice Bath Pro perdra de l'air une fois que vous déconnectez le tuyau de la pompe. Si vous ne fermez pas la valve à temps, la baignoire pourrait perdre beaucoup de pression et ne sera pas aussi rigide qu'elle devrait l'être.

### **4. Connectez le tuyau de la pompe de votre JOLT™ Cold & Warm ou JOLT™ Cold**

Fixez le tuyau de la pompe sur la tige et tournez-le dans le sens horaire. Vous saurez qu'il est bien fixé lorsque vous entendrez un clic. Avant de commencer à pomper, vérifiez la connexion du tuyau à l'extrémité de la pompe. Assurez-vous qu'il est connecté du côté INFLATE (*gonfler*), et non du côté DEFLATE (*dégonfler*).

## **5. Gonflez !**

Commencez à pomper ! Le manomètre enregistrera la pression une fois qu'il y aura suffisamment d'air dans la baignoire. Nous recommandons de gonfler jusqu'à 10 psi.

## **6. Déconnectez la pompe**

Déconnectez le tuyau de la pompe en le tournant dans le sens antihoraire. Il n'est pas nécessaire de toucher la valve.

## **7. Vissez le capuchon de la valve**

Vissez le capuchon de la valve en place.

## **8. Profitez de votre cryothérapie**

## **9. Videz votre JOLT™ Ice Bath Pro à l'aide du robinet et de son tuyau d'évacuation**

# **2** *Instructions pour le kit de réparation*

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

### **1. Localisez le trou dans votre JOLT™ Ice Bath Pro**

La première étape consiste à localiser la source de la dégonflation. Appliquez une petite quantité d'eau savonneuse tiède sur la surface de votre JOLT™ Ice Bath Pro. Le trou se manifestera avec des bulles dans l'eau savonneuse, et vous aurez trouvé la source du problème.

### **2. Nettoyez et séchez la zone**

Nettoyez la zone autour du trou de votre JOLT™ Ice Bath Pro pour vous assurer que le patch ou la colle adhèrera de manière optimale. Il n'est pas nécessaire de nettoyer tout le JOLT™ Ice Bath Pro - concentrez-vous uniquement sur la zone que vous prévoyez de réparer.

### **3. Découpez et préparez votre kit de réparation**

Découpez votre patch à la taille idéale, en laissant quelques centimètres de chaque côté du trou pour permettre à l'adhésif de bien coller.



#### **4. Appliquez la colle et laissez sécher**

Appliquez de la colle autour du trou sur votre JOLT™ Ice Bath Pro. Vous pouvez utiliser un sèche-cheveux pour chauffer la colle au préalable. Ensuite, appliquez l'adhésif sur un côté de votre patch.

#### **5. Appliquez une pression**

Pour assurer que votre patch adhère correctement, exercez une pression constante lorsque vous le fixez à votre JOLT™ Ice Bath Pro. Attendez deux à trois minutes avant de retirer votre main et de relâcher la pression.

#### **6. Vérifiez le patch**

Après avoir laissé la colle sécher pendant deux à trois heures, vérifiez si votre patch fonctionne en utilisant une petite quantité d'eau pour tester la présence d'air. Si tout fonctionne, passez à l'étape 7.

#### **7. Gonflez votre JOLT™ Ice Bath Pro**



## PRÉCAUTIONS

JOLT™ Ice Bath Pro 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. Suivez ces avertissements et précautions pour une expérience de cryothérapie sûre et efficace.*

**Des enfants se sont noyés dans des piscines portables. Assurez une surveillance active des adultes en tout temps. Ne laissez pas les enfants sans surveillance dans ou autour de la piscine - gardez-les à portée de main. Les lois sur les clôtures de piscine s'appliquent à cette piscine. Consultez votre autorité locale pour connaître les exigences en matière de clôture.**





# TABLE OF CONTENTS



|   |             |
|---|-------------|
| <b>01</b><br><b>Introduction</b> .....          | <b>p.17</b> |
| <b>02</b><br><b>Contents</b> .....              | <b>p.18</b> |
| <b>03</b><br><b>Getting Started Guide</b> ..... | <b>p.19</b> |
| <b>04</b><br><b>Precautions</b> .....           | <b>p.22</b> |





# 01

## INTRODUCTION

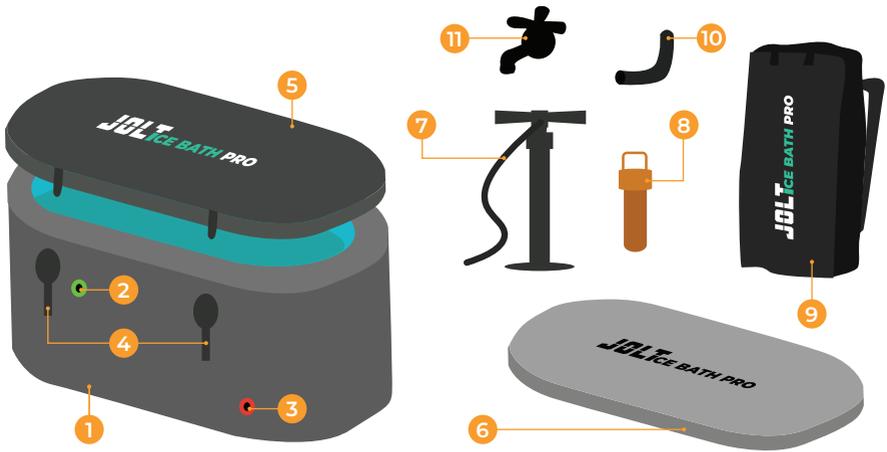
### REVITALISE YOUR BODY WITH JOLT™ ICE BATH Pro

JOLT™ Ice Bath Pro is a valuable ally for your muscle recovery.

Utilizing cold therapy, it reduces inflammation, soothes pain, and promotes tissue regeneration. Its portable and easy-to-assemble design allows you to enjoy recovery sessions after exercise, wherever you are.

Provide your body with the relief and revitalization it needs with JOLT™ Ice Bath Pro.

# CONTENTS



- 1 1 bath
- 2 1 water inlet
- 3 1 water outlet
- 4 2 closure straps
- 5 1 cover
- 6 1 thermal protection cover
- 7 1 inflation pump
- 8 1 repair kit
- 9 1 bag
- 10 1 drain pipe
- 11 1 shut-off valve

# GETTING STARTED GUIDE

## **7** *Inflate your JOLT™ ICE BATH Pro in 9 steps*

### **1. Unroll your JOLT™ Ice Bath Pro**

Remove the packaging, unroll your JOLT™ Ice Bath Pro, and locate the grey valve.

### **2. Adjust the inflation valve**

Turn the valve cap counter clockwise to remove it.

### **3. Lift the inflation valve**

Inside the valve, you will see a pin. This pin must be in a vertical position to start inflating your JOLT™ Ice Bath Pro. When the pin is in the up position, the valve is closed, and when it is in the down position, the valve is open. With the pin in the down position, your JOLT™ Ice Bath Pro will lose air once you disconnect the pump hose. If you do not close the valve in time, the bath could lose a lot of pressure and will not be as rigid as it should be.

### **4. Connect the pump hose to your JOLT™ Cold & Warm or JOLT™ Cold**

Attach the pump hose to the pin and turn it clockwise. You will know it is securely attached when you hear a click. Before starting to pump, check the hose connection at the end of the pump. Make sure it is connected to the INFLATE side, not the DEFLATE side.

### **5. Inflate!**

Start pumping! The pressure gauge will register pressure once there is enough air in the bath. We recommend inflating to 10 psi.

## **6. Disconnect the pump**

Disconnect the pump hose by turning it counterclockwise. There is no need to touch the valve.

## **7. Screw the valve cap in place**

## **8. Enjoy your cryotherapy**

## **9. Empty your JOLT™ Ice Bath Pro using the shut-off valve and its drain pipe**

# **2** *Repair Kit Instruction*

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

### **1. Locate the hole in your JOLT™ Ice Bath Pro**

The first step is to locate the source of the deflation. Apply a small amount of warm soapy water to the surface of your JOLT™ Ice Bath Pro. The hole will show bubbles in the soapy water, revealing the source of the problem.

### **2. Clean and dry the area**

Clean the area around the hole of your JOLT™ Ice Bath Pro to ensure the patch or glue adheres optimally. There is no need to clean the entire JOLT™ Ice Bath Pro - focus only on the area you plan to repair.

### **3. Cut and prepare your repair kit**

Cut your patch to the ideal size, leaving a few centimeters on each side of the hole to allow the adhesive to stick well.

### **4. Apply the glue and let it dry**

Apply glue around the hole on your JOLT™ Ice Bath Pro. You can use a hair dryer to heat the glue beforehand. Then, apply adhesive to one side of your patch.

### **5. Apply pressure**

To ensure your patch adheres properly, apply constant pressure when attaching it to your JOLT™ Ice Bath Pro. Wait two to three minutes before removing your hand and releasing the pressure.



## **6. Check the patch**

After letting the glue dry for two to three hours, check if your patch works by using a small amount of water to test for air presence. If everything works, proceed to step 7.

## **7. Inflate your JOLT™ Ice Bath Pro**



## PRECAUTIONS

JOLT™ Ice Bath Pro 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. Follow these warnings and precautions for a safe and effective cryotherapy experience.*

**Children have drowned in portable pools. Ensure active adult supervision at all times. Do not leave children unattended in or around the pool - keep them within arm's reach. Pool fencing laws apply to this pool. Check with your local authority for fencing requirements.**



**JOLT**



[www.getjolt.fr](http://www.getjolt.fr)