

LUMI

recoveryPODPRO

COLD WATER THERAPY

UŽIVATELSKÝ MANUÁL



DŮVĚŘUJTE PROCESU

Vždycky se ocitneme
přesně tam, kde
máme být, přesně ve
chvíli, kdy tam máme
být.

Někdy jen
potřebujeme trochu
času na zotavenou.

#lumitherapy

VĚNUJTE CHVÍLI TOMU, CO JE SOUČÁSTÍ BALENÍ

- 1 x LUMI Recovery Pod PRO™
- 1 x Ochranné horní termo víko
- 1 x Přenosná taška
- 1 x Pumpička

ROZBALENÍ LUMI RECOVERY POD PRO

1. Před použitím LUMI Recovery Pod PRO™ si pozorně přečtěte tento návod k použití.

ZÁKAZNICKÁ PODPORA

Máte-li jakékoli dotazy týkající se nastavení nebo používání produktu LUMI, neváhejte se na nás obrátit.

UPOZORNĚNÍ



ELEKTŘINA JE VELMI NEBEZPEČNÁ, ABYSTE PŘEDEŠLI NEHODÁM NEBO ÚMRTÍ, VĚNUJTE PROSÍM POZORNOST BEZPEČNOSTI A PŘED POUŽITÍM SE UJISTĚTE, ŽE JSTE SI PLNĚ PŘEČETLI TENTO NÁVOD K POUŽITÍ.

1. Během přepravy a po ní musí chladicí jednotka LUMI zůstat vždy ve vzpřímené poloze na stabilním povrchu.
2. Po přepravě a před použitím je nutné chladicí zařízení LUMI ponechat 24 hodin, aby se chladicí plyn usadil.
3. Ujistěte se, že nedochází k úniku vody z chladicí jednotky LUMI ani ze vstupního a výstupního potrubí při připojení k zařízení Recovery Pod PRO.
4. Ujistěte se, že je chladicí přístroj LUMI zapojen do zásuvky nebo prodlužovacího kabelu, který je vhodný pro použití, řádně uzemněný, má zabudovanou pojistku proti rušení a je nejlépe s krytím IP65.
5. Zajistěte, aby chladicí jednotka LUMI byla vždy suchá, neponořujte ji do vody. Pokud se jednotka namočí, okamžitě ji odpojte od sítě a nepoužívejte ji.
6. Při používání přístroje Recovery Pro PRO nenechávejte chladicí jednotku LUMI nikdy zapnutou, vždy se ujistěte, že je během ošetření studenou vodou vypnutá.
7. Pokud chladicí jednotka LUMI přestane fungovat nebo po zapnutí nefunguje, ihned ji odpojte ze zásuvky a nepoužívejte ji.
8. **Nepřebíráme žádnou odpovědnost za nesprávné použití nebo za to, že toto zařízení nebude bezpečně používáno podle pokynů.**

Upozornění: Společnost Sharp Shape nemůže uživatele upozornit na všechna možná nebezpečí spojená s používáním ledové lázně nebo chladicího zařízení pro terapii studenou vodou. Uživatel musí při používání ledové lázně vždy používat vlastní zdravý rozum a dobrý úsudek.

RYCHLÝ PRŮVODCE

SESTAVTE SI LEDOVOU LÁZEŇ LUMI

1. Ledovou lázeň LUMI vybalte a umístěte na stabilní povrch.
2. Pomocí přiložené pumpičky nafoukněte tělo ledové lázně i horní víko.
3. Ujistěte se, že je pumpička zcela zasunutá do ventilu, a pumpujte, dokud se zcela nenafoukne – doporučený maximální tlak je **8 PSI (0,55 bar)**.
4. Po nafouknutí uzavřete ventily pomocí bezpečnostních uzávěrů.
5. Pokud používáte ledovou lázeň LUMI s externí chladicí jednotkou LUMI, umístěte chladicí jednotku na stabilní povrch ve vzdálenosti nejméně 1 metr od ledové lázně.
6. Připojte vstupní i výstupní hadici a ujistěte se, že jsou všechny ventily „ručně utažené“.
7. Naplňte ledovou lázeň LUMI „studenou vodou“ pomocí hadice, dokud nebude voda zhruba 15 cm pod vrcholem (nebo přibližně $\frac{2}{3}$ plná, aby se zohlednil posun vody).

JAK VYPRÁZDNIT LEDOVOU LÁZEŇ LUMI

1. Používáte-li zařízení Recovery Pod PRO s chladicí jednotkou LUMI, ujistěte se, že je chladicí jednotka LUMI před vypouštěním vody vypnutá a odpojená od sítě.
2. Odšroubujte vypouštěcí zátku „Water Out“ a nechte vodu vytéct.



TERMO VÍKO

Toto vysoce kvalitní izolované víko je navrženo tak, aby vytvořilo tepelný můstek mezi vodou v ledové lázni a vnějšími prvky a udržovalo stabilní teplotu vody.

PLNĚ IZOLOVANÉ

Tělo vany i víko jsou izolované, včetně podlahy vany, což přispívá k tomu, že vnější povětrnostní vlivy neovlivňují vnitřní teplotu vody.

PLUG & PLAY

Kvalitně vyrobené hadice se snadno připojují mezi chladicí jednotkou a zařízením LUMI Recovery Pod PRO™ a zajišťují cirkulaci čerstvé, čisté a studené vody.



SNADNÉ NAFOUKNUTÍ

Model Pod PRO™ plně nafouknete za pouhých 5 minut a jeho instalace je velmi snadná.

ODOLNÁ KONSTRUKCE

Model Recovery Pod PRO™ je vyroben z velmi odolného PVC vyztuženého skelnými vlákny, které je šetrné k pokožce a snadno se čistí.



CHLADÍCÍ ZAŘÍZENÍ miniULTRA™ (volitelný doplněk)

Chladicí zařízení LUMI miniULTRA™ je nejlepší kombinací kompaktní chladicí lázně a filtrace v oboru. Kvalitní konstrukce, nenáročná údržba, udržování čistoty vody pomocí vyměnitelného filtru pevných částic, chlazení vody až na 3 °C.



JAK DLOUHO BYSTE MĚLI ZŮSTAT VE STUDENÉ VODĚ?

Terapie studenou vodou funguje nejlépe při správné kombinaci času a teploty. Pokud jste například ve vodě o teplotě 10 °C, doporučujeme, abyste v ní zůstali maximálně 10 minut. Temperature to Time examples:

1°C = 1 minuta ponoření

2°C = 2 minuty ponoření

3°C = 3 minuty ponoření

5°C = 5 minut ponoření

10°C = 10 minut ponoření

15°C = 15 minut ponoření



POZNÁMKY K BEZPEČNOSTI A POUŽÍVÁNÍ

ÚDRŽBA, ČIŠTĚNÍ & SKLADOVÁNÍ

- Před prvním použitím ledové lázně LUMI umyjte teplou mýdlovou vodou, opláchněte a otřete čistým suchým hadříkem.
- Ledovou lázeň LUMI nikdy nečistěte silnými čisticími prostředky na bázi bělidel, protože by mohlo dojít k poškození materiálů a vodotěsných uzávěrů.
- Chcete-li ledovou lázeň LUMI vypustit, použijte vypouštěcí zátku „Water Out“. Dávejte pozor na vypouštěcí kohoutek, nepoužívejte sílu a po použití jej otočte do uzavřené polohy a pravidelně jej čistěte.
- Ačkoli to není nezbytné, pro zajištění dlouhé životnosti a z hygienických důvodů doporučujeme ledovou lázeň LUMI každé dva až tři týdny vypustit, vyčistit a vysušit.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Ledovou lázeň LUMI lze naplnit studenou nebo horkou vodou o teplotě až 50 °C. Vždy začněte plnit vodou o pokojové teplotě a jak se ledová lázeň LUMI blíží k naplnění, upravte ji na požadovanou teplotu.
- Nikdy nenaplňujte ledovou lázeň LUMI více než $\frac{2}{3}$, abyste vyvážili svou tělesnou hmotnost a vytlačení vody při vstupu. Proto je vždy nejlepší začít s $\frac{1}{2}$ plnou a následně ji upravit.



SPECIFIKACE PRODUKTU



Rozměry

90cm průměr

74cm výška

Vhodná výška až do 2,1 m

Specifikace

Velmi odolné PVC, šetrné k pokožce

Pevná stěna a izolovaná konstrukce

Vysokotlaká konstrukce – Max 8 PSI / 0.55 Ba

Kapacita 450 litrů

Hmotnost 15 kg (prázdná)

Hmotnost 450 kg (plná)

Terapie chladem je světový trend – a není divu.

Otužování přináší ohromné množství benefitů, které zlepší nejen vaše fyzické zdraví, ale i mentální pohodu. Lumi od Sharp Shape nabízí hlubokou a účinnou terapii, kterou si můžete dopřát každý den.

Benefity pro tělo:

Kontrolované vystavování chladu vyvolává krátkodobý tzv. hormetický stres, který je pro tělo velmi přínosný. Tento stres spouští v těle opravné procesy, díky nimž se tělo stává silnějším a odolnějším. V důsledku toho se posiluje imunitní systém, zlepšuje se metabolismus a dochází ke snižování chronických zánětů v těle.

Benefity pro mysl:


Během otužování vaše tělo zažívá stres, ale vaším úkolem je přes klidný dech udržet klidnou mysl. Právě v tomto neintuitivním kontrastu spočívá celé kouzlo. Zde v kontrolovaném diskomfortu budujete svou vnitřní odolnost, díky které pak budete lépe zvládat obtížné situace v každodenním životě. Díky tomu se budete celkově cítit vyrovnanější a spokojenější.


Okamžité benefity (Co pocítíte ihned)

- **Nárůst energie:** Adrenalin a dopamin, které se při otužování vyplavují, vám okamžitě dodají energii alepší náladu. Získáte přírodní, udržitelnou energii bez potřeby kávy nebo energetických nápojů.
- **Mentální jasnost a zaměření:** Norepinefrin vám pomůže udržet soustředění a klid v náročných situacích. Tento mentální trénink vás připraví na jakoukoli výzvu během dne, ať už v práci nebo osobním životě.

LUMI[®]

Na našich webových stránkách naleznete další
produkty LUMI a další podrobné informace.
Neváhejte nás kontaktovat

 www.sharpshape.cz

 [@sharp_shape](https://www.instagram.com/sharp_shape)

 [@sharpshape](https://www.facebook.com/sharpshape)

**THERE
ARE NO
LIMITS**