



BAÑO DE HIELO INFLABLE

MANUAL DE USUARIO



ICYZEN

REVIVE NATURALLY. LIVE WELL

LEA ESTE MANUAL

cuidadosamente antes de usar



Bañera
redonda



Portátil y de fácil instalación

Se infla rápidamente para su uso inmediato en cualquier lugar, ya sea en casa, al aire libre o en instalaciones deportivas. Su diseño ligero permite un fácil transporte y almacenamiento.

Inmersión en frío segura y cómoda

Proporciona un soporte estable gracias a su material duradero y de alta calidad. Garantiza una experiencia relajante y segura, al mismo tiempo que ayuda a reducir la rigidez muscular y la inflamación.



Bañera
ovalada

Recupérate más fresco, más rápido

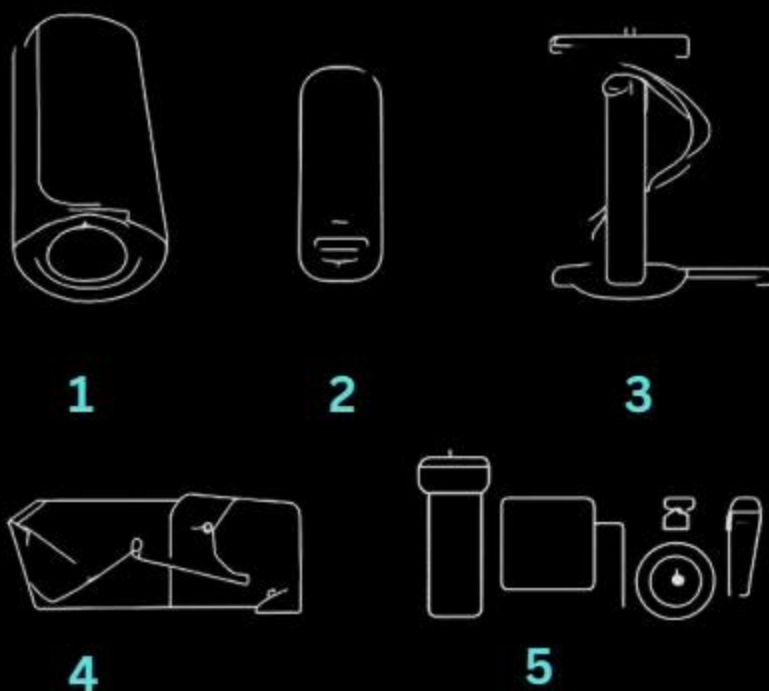
Siente el Poder del Frío con Kynorex

El Kynorex Plunge Bath (baño de hielo inflable) es una solución portátil y premium para aficionados al hielo y atletas profesionales. Disfrute de los beneficios naturales de la recuperación con agua fría en cualquier lugar, sin necesidad de un congelador o instalaciones costosas.

Apto para uso en interiores y exteriores, acomoda cómodamente a personas de hasta 6 ft 9 in (210 cm). Sus materiales de alta calidad y aislamiento mantienen el agua a la temperatura óptima, y no requiere rellenado diario. Experimente la recuperación con agua fría de manera fácil y conveniente en cualquier momento.



Contenido del paquete



1. Bañera
2. Tapa protectora
3. Bomba manual
4. Bolsa de transporte
5. Kit de reparación

Nota: Los accesorios pueden variar ligeramente entre la bañera redonda y la ovalada. Consulte los artículos recibidos.

RECOMENDACIÓN KYNOREX

Usar el **Kynorex Plunge Bath** (baño de hielo inflable) ofrece beneficios excepcionales para la recuperación, pero la seguridad siempre debe ser la prioridad. Comience con sesiones cortas y aumente gradualmente la duración.

Su salud y bienestar son lo más importante. Siempre consulte con un profesional de la salud para asegurarse de que la terapia con agua fría sea adecuada para usted.

	Temperatura del agua (°C)	Duración recomendada	Propósito / Efecto
	10–15°C	10–15 min	 Recuperación general, reducción del dolor muscular tardío (DOMS)
	5–10°C	5–10 min	 Recuperación tras entrenamiento de alta intensidad, disminuye dolor muscular e inflamación
	3–5°C	1–3 min	 Estímulo de frío extremo, breve exposición, evitar daño por frío

Nivel	Temperatura	Duración	Frecuencia / Momento	Notas Clave
 Principiante	15–20°C	30 s – 2 min	2–3 veces/semana	• 30–60 min post-ejercicio • Comenzar con exposición corta • Progresar gradualmente
 Intermedio	10–15°C	2–10 min	3–4 veces/semana	• 30–60 min post-entrenamiento • Opción de baño de contraste (1 min frío + 2 min caliente)
 Avanzado	4–10°C	5–15 min	Según recuperación personal	• Tiempo total ≤ 20 min • Atención a la comodidad
 Principio Clave	— — —	— — —	— — — — —	• Progresar gradualmente • Corto → Largo • Temperatura alta → Baja • Escuchar las señales del cuerpo

CONSEJOS IMPORTANTES

- Revise siempre que no haya objetos punzantes o residuos en la superficie antes de colocar la bañera para evitar pinchazos.
- Inspeccione regularmente la bañera y la tapa en busca de fugas o daños antes de cada uso.
- Controle siempre la temperatura del agua y manténgala a un nivel seguro para la terapia con agua fría.
- Nunca deje a niños desatendidos cerca o dentro de la bañera.

GUÍA DE USO DE LA BAÑERA KYNOREX (PLUNGE BATH)

- **Primer Uso:**

Antes de sumergirse por primera vez, limpie la bañera con agua tibia y jabón suave. Después del lavado, enjuague completamente y seque con un paño limpio y suave.

- **Verificación del Nivel de Agua:**

Mantenga el nivel de agua dentro de la bañera hasta un máximo de dos tercios de su altura para asegurar estabilidad y seguridad durante el uso.

- **Vaciado Regular:**

Vacíe la bañera después de cada uso. Para prolongar la frescura del agua, puede tratarla con peróxido de hidrógeno de grado alimenticio al 35%, lo que permite mantener el agua fresca entre 2 y 3 semanas. Sin tratamiento, no deje el agua más de una semana.

- **Selección de Productos de Limpieza:**

Utilice limpiadores suaves y no abrasivos. Evite productos químicos agresivos o con base de cloro.

- **Vaciado Eficiente:**

Use el sistema de drenaje designado para vaciar la bañera. Maneje el mecanismo con suavidad y asegúrese de cerrarlo correctamente después de la limpieza. Se recomienda mantener el drenaje en buen estado regularmente.

- **Cuidado Continuo:**

Drene, limpie y airee la bañera de manera regular, especialmente si se usa con frecuencia. Esto asegura rendimiento óptimo, durabilidad y la mejor experiencia Kynorex en cada sesión de terapia con agua fría.

ADVERTENCIA – RIESGO DE LESIONES GRAVES O MUERTE

No use la bañera de inmersión si usted:

- Está embarazada
- Tiene enfermedades del corazón o hipertensión
- Tiene diabetes con complicaciones como neuropatía o daño retinal
- Usa marcapasos
- Tiene antecedentes de congelación (frostbite)
- Tiene heridas abiertas
- Ha sido sometido a cirugía recientemente
- Tiene epilepsia u otra condición médica grave
- Los niños nunca deben usarla solos y deben estar acompañados por un adulto



PRECAUCIÓN – RIESGO DE LESIÓN O DAÑOS A LA PROPIEDAD

- Use extrema precaución cerca de niños, personas mayores o personas con problemas de salud.
- Solo debe usar la bañera una persona a la vez; evite aglomeraciones.
- Use el producto de manera responsable y siga todas las pautas de seguridad.
- Siempre consulte a su médico antes de usar terapia con agua fría si tiene cualquier problema de salud.



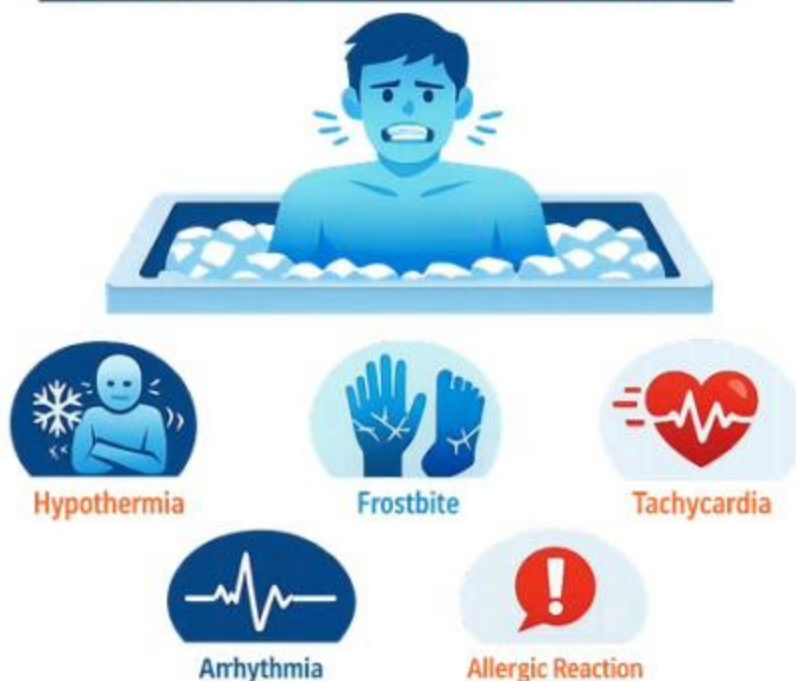
La terapia con frío puede ofrecer beneficios significativos de recuperación, pero es importante consultar a su profesional de salud antes de iniciar cualquier régimen. La inmersión en agua fría puede reducir de manera significativa la temperatura central del cuerpo. Combinado con condiciones de salud existentes, esto puede aumentar la presión arterial y el riesgo de eventos cardíacos o accidentes cerebrovasculares. Priorice siempre la seguridad.

POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Y RIESGOS

El uso incorrecto o prolongado de la bañera de inmersión puede causar:

- Hipotermia: Temperatura corporal peligrosamente baja debido a exposición prolongada al frío extremo.
- Congelación (Frostbite): Congelación de la piel y tejidos subyacentes.
- Taquicardia: Ritmo cardíaco rápido.
- Arritmias: Ritmos cardíacos irregulares.
- Reacciones Alérgicas o Anafilácticas: En casos raros, los individuos pueden presentar reacción alérgica al frío extremo.

DANGERS of COLD EXPOSURE



MONTAJE DE SU BAÑERA KYNOREX

1

PREPARACIÓN

- ✓ Desempaque todos los componentes: Bañera, Tapa protectora, Bomba manual, Bolsa de transporte y Kit de reparación.
- ✓ Coloque todos los componentes sobre una superficie plana y limpia.
- ✓ Verifique que todos los accesorios estén incluidos. Los accesorios pueden variar ligeramente según el modelo de la bañera; consulte los artículos recibidos.

2

CONSEJO ÚTIL - BOMBA DE DOBLE / SIMPLE ACCIÓN

- ✓ La bomba suministrada es de doble acción, inflando/desinflando tanto en el movimiento hacia arriba como hacia abajo. A medida que aumenta la presión, los movimientos requieren más esfuerzo.
- ✓ Al desenroscar y retirar la válvula indicada, la bomba se convierte en acción simple y solo inflará en el movimiento hacia abajo, facilitando el bombeo.



Válvula fuera — Acción simple
(recomendado para inflar)



Válvula dentro — Acción doble

MONTAJE DE SU BAÑERA KYNOREX

3

INSTALACIÓN DEL ADAPTADOR DE AGUA

- ✓ Coloque el adaptador en la entrada o salida de agua del baño inflable según corresponda. Asegúrese de que esté bien conectado antes de usar.

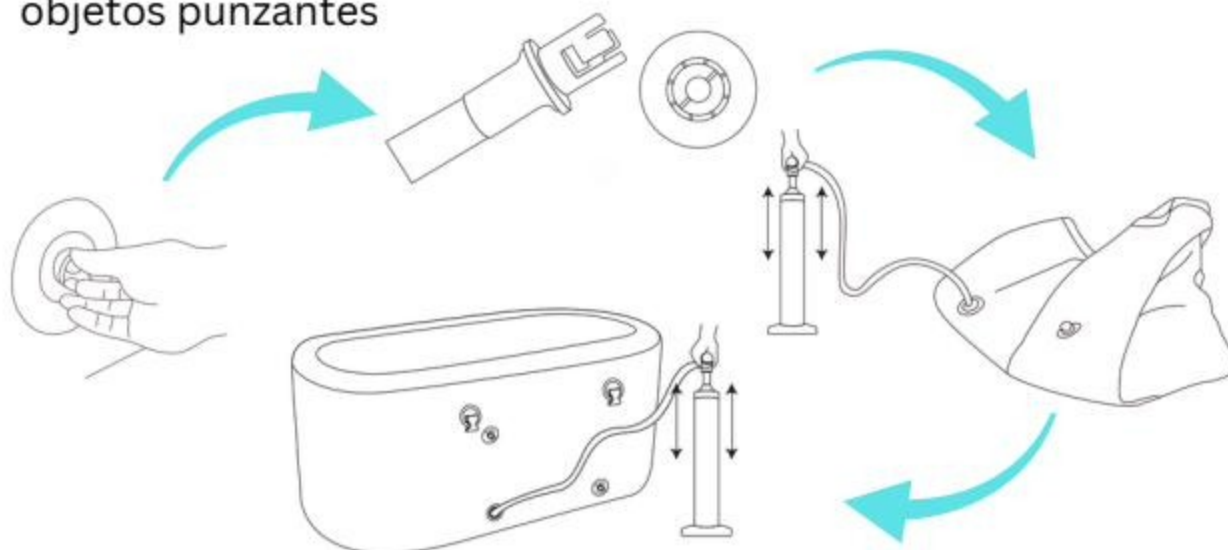


4

INFLAR LA BAÑERA

- ✓ Localice la válvula en la bañera. Conecte la bomba manual y infle la bañera hasta alcanzar la presión recomendada de 8-10 PSI. Asegúrese de que la válvula esté cerrada correctamente después de inflar.

Nota: Coloque la bañera sobre una superficie plana y evite objetos punzantes

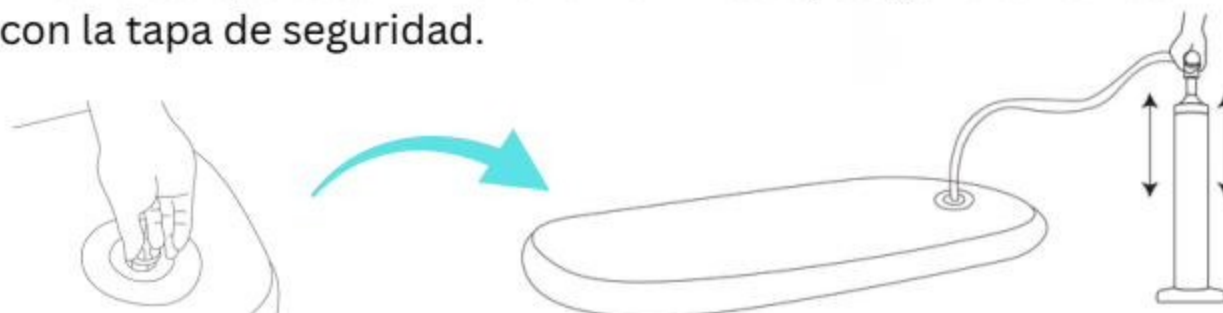


MONTAJE DE SU BAÑERA KYNOREX

5

INFLAR LA TAPA PROTECTORA

- ✓ Conecte la bomba manual a la válvula de la Tapa Protectora y infle hasta que esté firme. Una vez inflada, asegure la válvula con la tapa de seguridad.



6

LLENADO DE AGUA

- ✓ Llene la bañera inflable con agua fría usando una manguera. Mantenga el nivel de agua aproximadamente 15 cm (6 pulgadas) por debajo del borde inferior del aro superior. No llene más de 2/3 para evitar desbordamientos al entrar.



7

USO DE LA TAPA

- ✓ Siempre use la tapa para proteger la bañera de suciedad y residuos.



8

DRENAJE Y ALMACENAMIENTO

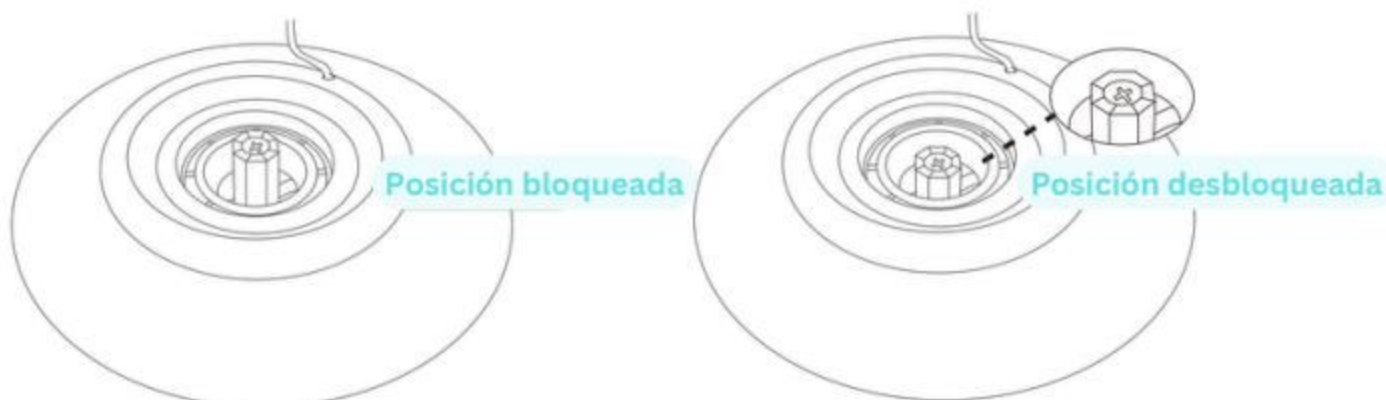
- ✓ Tras usar, drenar, limpiar si es necesario, desinflar, doblar y guardar



PARA UNA OPERACIÓN SEGURA, NO PRESIONE DIRECTAMENTE EL VÁSTAGO CENTRAL DE LA VÁLVULA. SIGA ESTOS PASOS PARA DESINFLAR:

✓ **Usando la bomba de aire (si está disponible):**

- a. Presione lentamente el vástago central para evitar dañar el mecanismo interno de la válvula.
- b. Presione y gire el vástago hasta la posición de desbloqueo. Mantenga su rostro alejado de la válvula para evitar lesiones por el aire liberado.



- c. Conecte la manguera de la bomba al fondo de la bomba y extraiga lentamente el aire restante.



✓ **Desinflado manual (si no hay bomba disponible):**

- d. Abra la válvula y presione suavemente la bañera con las manos o rodillas, empujando el aire hacia la válvula.
- e. Una vez que se haya eliminado la mayor parte del aire, vuelva a colocar la válvula en su posición original, cierre la tapa de seguridad y doble la bañera para guardarla.

Opciones de inmersión en agua fría / Tiempo y Temperatura

- 1°C → 1 minuto
- 3°C → 3 minutos
- 5°C → 5 minutos
- 10°C → 10 minutos

Solo como referencia; ajuste según tolerancia personal.

Mantenimiento del producto inflable

- Debido a la expansión térmica y contracción en frío, se recomienda inflar cada 7 días para mantener la firmeza óptima.

Condiciones de almacenamiento

- Evite la exposición directa al sol.
- Mantener en interiores o en un lugar fresco para prevenir grietas, abultamientos o fugas de aire.

Garantía

- La garantía del producto es de 1 año. Para detalles, consulte con Kynorex.

**Tu aliado en la
recuperación muscular**