

# AKO ZAČAŤ S OTUŽOVANÍM V TOP TUBE

PRE ZAČIATOČNÍKOV AJ  
POKROČILÝCH

ice therapy

**TOP TUB**

[WWW.TOPSAUNA.SK](http://WWW.TOPSAUNA.SK)

# Obsah

- Úvod
- Čo je TOP TUB
- Návod na poskladanie
- Príprava na otužovanie
- Postup otužovania v TOP TUBe
- Bezpečnostné pokyny
- Záver

# Úvod

Vitajte v e-booku o otužovaní v našom TOP TUBE! Ak ste sa rozhodli začať s touto metódou, ktorá prináša mnoho zdravotných a relaxačných výhod, ste na správnej ceste. Otužovanie je proces, ktorým si telo postupne zvyká na stresové podnety, ako je chlad, a posilňuje svoju schopnosť reagovať na ne. Jeden z najpopulárnejších spôsobov, ako začať s otužovaním, je použitie ochladzovacej skladacej kade TOP TUB. V tomto e-booku vám poskytneme podrobný návod, ako sa správne začať otužovať v TOP TUBE.

# Čo je TOP TUB?

TOP TUB je ochladzovacia kaďa, ktorá je vytvorená z kvalitného trojvrstvového PVC materiálu a je špeciálne navrhnutá na otužovanie. Má jednoduchý a kompaktný dizajn a môže sa používať v rôznych prostrediach, vrátane domáceho prostredia, záhrady, terasy a pod. Jednou z výhod TOP TUBu je jeho portabilita a jednoduchá obsluha, čo ju robí ideálnou voľbou pre začiatočníkov. Dá sa ľahko poskladať a prenášať v praktickej taške.

Je to moderná ochladzovacia kaďa, ktorá umožňuje otužovanie vo vode s regulovateľnou teplotou. Je to vynikajúci spôsob, ako zlepšiť svoju imunitu, zvýšiť energiu, zmierniť stres a zlepšiť celkové zdravie. V nasledujúcich stranách nájdete podrobný návod na správne použitie TOP TUBu a postup, ktorý vám pomôže začať s otužovaním.

# Návod na poskladanie

Top tub sa skladá veľmi jednoducho:

- Najskôr rozložte samotný Top Tub na rovný povrch. Normálne ho položte ako sud. Nevadí, že je trochu pokrčený.
- Plastové nožičky postupne navlečte do otvorov, dookola Top Tubu, zo spodnej časti po bokoch, aby získal stabilitu.
- Potom zoberte pumpu, ktorá je súčasťou balenia a nafúkajte horný kruh. Nafúkajte čo možno najviac na maximum. Nafúknutý kruh vytočte smerom do vonkajšej časti, aby Top Tub získal z vrchnej časti pekný kruhový tvar.
- Následne môžete napustiť vodu. Predtým sa uistite, že vypúšťacie ventily na boku a na dne kade sú uzavreté. Vodu netreba napúšťať úplne až po okraj. Veľké množstvo aj tak vytlačíte vlastným telom. Úplne stačí napliť Top Tub cca na 60 - 70 % (150 - 200 litrov).
- V balení nájdete aj termokryt. Pomáha udržať stálejšiu teplotu vody.

- Taktiež nafúknite kruh na kryte na maximum a vložte ho pod horný kruh na Top Tube. Alebo ho nechajte voľne plávať na hladine vody. Taktiež zabraňuje padaniu nečistôt to vody
- Pokiaľ dôjde k poškodeniu, v balení nájdete aj maličkú náplasť v tvare štvorca na opravu menších dierok, hlavne na nafúkané časti Top Tubu.
- Voda v Top Tube môže aj zamrznúť. U niektorých pokročilých otúžilcov je to žiadúce. Každé rano rozbijú hornú vrstvu ľadu a rovno tam aj vlezú.
- Po vypustení vody je možné umývať Top Tub aj teplou vodou. Iba v prípade, že sa na bokoch vnútorných stien zachytávajú nejaké nečistoty.
- Čo sa týka udržiavania vody, je možné použiť bazénové prípravky ako bazénovú soľ alebo chlórové tablety. Avšak podľa objemu vody. Čiže vo veľmi malom množstve. Treba si prečítať postup používania na obale prípravku, aby nedošlo k poškodeniu kade.

- Je možné si dokúpiť aj malý bazénový plavák a použiť tablety na udržiavanie vody. Odporúčame tie úplne najmenšie.
- Z našej skúsenosti od zákazníkov vieme, že upravovať vodu vo väčšine prípadov netreba lebo sa jedná o malé množstvo vody. Čiže pokiaľ sa voda po čase znečistí, jednoducho sa vymení. Nie je to bazén, ani vírivka.

# Príprava na otužovanie

Predtým, ako sa pustíte do otužovania v TOP TUBE, je dôležité sa riadiť niekoľkými krokmi prípravy:

**Konzultácia s lekárom:** Ak máte akékoľvek zdravotné problémy alebo ste predtým nepraktizovali žiadne otužovacie cvičenia, je dôležité to konzultovať s lekárom, aby ste sa uistili, že otužovanie je pre vás vhodné.

**Výber správneho miesta:** Vyberte si vhodné miesto pre TOP TUB, ktoré je rovinné a stabilné. Môže to byť vo vnútri vášho domu alebo ideálne v záhrade alebo na terase, pričom dávajte pozor na rovnomerný povrch a dostatočné osvetlenie.

**Príprava TOP TUBu:** Pred začatím otužovania je dôležité zabezpečiť, že TOP TUB je správne zložený a napustený vodou a je pripravený na použitie. Návod na zloženie nájdete taktiež priložený v balení.



# Postup otužovania

Teraz, keď je TOP TUB pripravený, môžete začať s otužovaním. Postupujte nasledovne:

**Zahrievanie tela:** Pred vstupom do chladnej vody je dôležité si zahriať telo. Môžete si zacvičiť, rozcvičiť sa alebo sa pohybovať, aby sa zvýšil prietok krvi a telo sa pripravilo na chlad.

**Vstup do TOP TUBu:** Pomaly a postupne vstúpte do TOP TUBu. Začiatočníci môžu začať s teplejšou vodou a postupne sa prispôsobovať na chladnejšiu teplotu.

**Dýchanie a relaxácia:** Po vstupe do TOP TUBu je dôležité udržiavať pokojné dýchanie a relaxovať. Dlhé a hlboké dýchanie môže pomôcť uvoľniť stres a zlepšiť vašu schopnosť zvládať chlad.

***Pohyb a aktivita:*** Po zvyknutí si na chlad môžete začať s pohybom a aktivitou v TOP TUBE. Môžete sa jemne hýbať, cvičiť alebo len tak ticho relaxovať. To môže pomôcť zvýšiť cirkuláciu krvi a posilniť zdravotné výhody otužovania.

***Postupný výstup:*** Po ukončení otužovania postupne vystúpte z TOP TUBU a zahrejte sa. Môžete sa osprchovať teplou vodou alebo sa zahriať uterákom alebo županom.

# Bezpečnostné pokyny

- Nikdy neotužujte, ak ste sami alebo na príliš osamelom mieste. Vždy chodte s niekým, kto vám môže prípadne pomôcť, ak by ste potrebovali.
- Nepretržite sledujte svoje telo a svoje pocity. Ak začnete pociťovať nezvyčajné nepohodlie, zimnicu alebo iné príznaky, okamžite ukončte otužovanie.
- Postupne zvyšujte intenzitu otužovania. Neponáhľajte sa a nenamáhajte svoje telo, aby ste predišli možným zraneniam alebo nepohodliu.
- Neostávajte v TOP TUBE príliš dlho. Odporúčaná čas pre začiatočníkov je približne 1-2 minúty a postupne sa môže predlžovať podľa svojej komfortnej úrovne.
- Dbajte na svoju bezpečnosť pri výstupe z TOP TUBu, pretože povrch môže byť klzký. Pomaly a opatrne vystúpte.
- TOP TUB nie je vhodný pre deti. Pokiaľ ho budú vaše deti používať, dbajte na to, aby boli pod stálym dozorom dospeljej osoby.

# Záver

Otužovanie je účinný spôsob, ako zlepšiť svoje zdravie a pohodu. Použitie ochladzovacej kade TOP TUB je skvelý spôsob, ako sa začať otužovať a získať výhody z chladnej vody. Dôležité je dodržiavať postup a bezpečnostné pokyny, začínať postupne a prispôsobovať sa svojim individuálnym schopnostiam a komfortu.

Veríme, že tento e-book vám poskytol užitočné informácie a návody na začatie otužovania v TOP TUBE. Nezabudnite, že otužovanie je individuálny proces a každý človek sa môže prispôbiť inak. Sledujte svoje telo, počúvajte svoje pocity a postupujte postupne. S pravidelným otužovaním v TOP TUBE si môžete vytvoriť zdravý životný štýl a dosiahnuť mnoho zdravotných výhod.



# Ďakujeme

E-Book pre vás vypracoval Topsisuna tím. Môžete sa s nami podeliť o vaše fotografie alebo videá z otužovania v Top Tube, radi ich zverejníme na našich sociálnych sieťach. Alebo nás jednoducho otagujte. Budeme veľmi radi ;)



[topsaunask](#)



[topsauna.sk](#)



[topsauna.sk](#)



[www.topsauna.sk](#)



2023