

TENGA SPN-001

TENGA Spinner Cup SPN-001 Tetra Instruction Manual

Model: SPN-001 Tetra

1. INTRODUCTION

This manual provides comprehensive instructions for the safe and effective use of your TENGA Spinner Cup SPN-001 Tetra. Please read this manual thoroughly before first use and retain it for future reference. The TENGA Spinner Tetra is a reusable male masturbator designed to provide unique sensations through its internal twisting mechanism and textured interior.



Image 1.1: TENGA Spinner Cup SPN-001 Tetra, showing the device and its outer packaging.

2. SAFETY INFORMATION

- This product is intended for personal use only.
- Do not share this product with others to maintain hygiene.
- Discontinue use immediately if you experience any discomfort, irritation, or pain.
- Keep out of reach of children.
- Store in a cool, dry place away from direct sunlight and extreme temperatures.
- Use only water-based lubricants with this product. Oil-based lubricants may damage the material.

3. PACKAGE CONTENTS

Your TENGA Spinner Cup SPN-001 Tetra package should contain the following items:

- 1 x TENGA Spinner Cup SPN-001 Tetra device
- 1 x Drying stand (integrated into the packaging)
- 1 x Sample lubricant (water-based)

4. SETUP

1. **Unpack the Device:** Carefully remove the TENGA Spinner Cup from its outer packaging. The packaging itself serves as a drying stand.
2. **Prepare for First Use:** Remove the top cover of the drying stand. Gently pull the internal sleeve out of the clear outer casing.
3. **Apply Lubricant:** Apply a generous amount of water-based lubricant directly into the opening of the sleeve. Ensure the entire inner surface is adequately lubricated for optimal experience and to prevent friction.



Image 4.1: Illustration of applying lubricant into the device opening.

5. OPERATING INSTRUCTIONS

The TENGA Spinner Cup SPN-001 Tetra features an internal coil designed to create a unique twisting sensation during use.

1. **Insertion:** Gently insert into the lubricated opening of the device.
2. **Engage Twisting Motion:** Hold the device firmly from the top. As you move the device up and down, the internal coil will expand and contract, causing the inner sleeve to twist. This action generates the distinctive spiral motion sensation.
3. **Adjust Pressure and Speed:** Experiment with different pressures and speeds to find your preferred level of stimulation.



Image 5.1: Visual guide demonstrating how to hold and move the device to activate the twisting sensation.

6. MAINTENANCE AND CLEANING

Proper cleaning and maintenance are essential for hygiene and to prolong the lifespan of your TENGA Spinner Cup.

1. **Rinse Immediately:** After each use, rinse the internal sleeve thoroughly under lukewarm running water. Ensure all lubricant residue is removed.
2. **Air Dry:** Place the sleeve onto the provided drying stand. The stand is designed to allow air circulation, facilitating hygienic drying.
3. **Do Not Use Harsh Cleaners:** Avoid using alcohol-based cleaners, abrasive soaps, or dishwashers, as these can damage the elastomer material.



Image 6.1: Illustration of rinsing the device under running water after use.



Image 6.2: Visual guide for placing the device on its dedicated drying stand.

7. STORAGE

Once completely dry, reassemble the device by placing the sleeve back into the clear outer casing. Store the TENGA Spinner Cup in its original packaging or a clean, dry place away from direct sunlight and extreme temperatures. Ensure it is stored discreetly and hygienically.

8. TROUBLESHOOTING

- **Difficulty with Insertion or Feeling Too Tight:** Ensure sufficient water-based lubricant is applied. If the issue persists, consider that individual anatomy varies, and this model might not be suitable for all users. TENGA offers various models with different diameters and textures.
- **Air Bubbles During Use:** To minimize air bubbles, apply lubricant generously and slowly insert, gently pressing the device to expel excess air before full insertion.
- **Device is Slippery to Hold:** Ensure your hands are clean and dry before handling the exterior of the device. If lubricant gets on the exterior, wipe it off immediately.
- **Sensation Not as Expected:** The Tetra model features geometric tiles with mild edges, offering a balanced stimulation. If you desire different sensations, TENGA offers other Spinner models (e.g., Hexa for sharper stimulation, Pixel for varied textures).

9. SPECIFICATIONS

Attribute	Detail
Brand	TENGA
Model Name	TENGA SPINNER TETRA
Item Model Number	SPN-001
Style	TETRA
Material	Elastomer
Product Dimensions	2.2 x 2.2 x 5.51 inches
Item Weight	4.62 ounces
Manufacturer	TENGA
Country of Origin	Japan

10. WARRANTY AND SUPPORT

For information regarding product warranty, returns, or technical support, please refer to the official TENGA website or contact TENGA customer service directly. Contact details can typically be found on the product packaging or the official brand website.


Official TENGA Website: www.tenga.co.jp/en/

11. DISPOSAL

When disposing of the product, please follow local regulations for waste disposal, particularly for elastomer or plastic materials. Consider recycling options where available.

© 2025 TENGA. All rights reserved.

Related Documents - SPN-001

	<p>TENGA SVR ONE Smart Vibe Ring User Manual: How to Use, Care, and Safety</p> <p>Comprehensive user manual for the TENGA SVR ONE Smart Vibe Ring, covering parts identification, usage instructions, battery replacement, cleaning and storage guidelines, important warnings, safety cautions, and warranty information. Learn how to safely operate and maintain your device.</p>
---	--

This guide provides instructions for using the reusable TENG A Timing Trainer FINISH (Model HTT-01F). It details training methods, including hip-thrust techniques, and maintenance for optimal personal enhancement.

[illegible][illegible]

問題	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
問題	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
問題	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

[illegible]

Einleitung

Die vorliegende Arbeit ist eine Zusammenfassung der Ergebnisse der Untersuchung der Auswirkungen der Einführung der neuen Steuerregeln auf die Steuerbelastung der Unternehmen. Die Untersuchung wurde im Auftrag der Bundesregierung durch das Institut für Arbeitsmarktforschung (IAB) durchgeführt. Die Ergebnisse der Untersuchung sind in der vorliegenden Arbeit dargestellt.

Die Untersuchung wurde im Auftrag der Bundesregierung durch das Institut für Arbeitsmarktforschung (IAB) durchgeführt. Die Ergebnisse der Untersuchung sind in der vorliegenden Arbeit dargestellt.

Methodik

Die Untersuchung wurde im Auftrag der Bundesregierung durch das Institut für Arbeitsmarktforschung (IAB) durchgeführt. Die Ergebnisse der Untersuchung sind in der vorliegenden Arbeit dargestellt.

Ergebnisse

Die Untersuchung wurde im Auftrag der Bundesregierung durch das Institut für Arbeitsmarktforschung (IAB) durchgeführt. Die Ergebnisse der Untersuchung sind in der vorliegenden Arbeit dargestellt.



89	
Introducción	
1. ¿Qué es un sistema de gestión de la calidad?	
2. ¿Por qué es importante?	
3. ¿Qué beneficios aporta?	
4. ¿Qué requisitos debe cumplir?	
5. ¿Qué normas existen?	
6. ¿Qué roles y responsabilidades hay?	
7. ¿Qué documentación se necesita?	
8. ¿Qué herramientas se utilizan?	
9. ¿Qué indicadores se miden?	
10. ¿Qué acciones se toman?	
11. ¿Qué conclusiones se extraen?	
12. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
13. ¿Qué bibliografía se consultó?	
14. ¿Qué anexos se adjuntan?	
15. ¿Qué índice se elabora?	
16. ¿Qué conclusiones se extraen?	
17. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
18. ¿Qué bibliografía se consultó?	
19. ¿Qué anexos se adjuntan?	
20. ¿Qué índice se elabora?	
21. ¿Qué conclusiones se extraen?	
22. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
23. ¿Qué bibliografía se consultó?	
24. ¿Qué anexos se adjuntan?	
25. ¿Qué índice se elabora?	
26. ¿Qué conclusiones se extraen?	
27. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
28. ¿Qué bibliografía se consultó?	
29. ¿Qué anexos se adjuntan?	
30. ¿Qué índice se elabora?	
31. ¿Qué conclusiones se extraen?	
32. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
33. ¿Qué bibliografía se consultó?	
34. ¿Qué anexos se adjuntan?	
35. ¿Qué índice se elabora?	
36. ¿Qué conclusiones se extraen?	
37. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
38. ¿Qué bibliografía se consultó?	
39. ¿Qué anexos se adjuntan?	
40. ¿Qué índice se elabora?	
41. ¿Qué conclusiones se extraen?	
42. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
43. ¿Qué bibliografía se consultó?	
44. ¿Qué anexos se adjuntan?	
45. ¿Qué índice se elabora?	
46. ¿Qué conclusiones se extraen?	
47. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
48. ¿Qué bibliografía se consultó?	
49. ¿Qué anexos se adjuntan?	
50. ¿Qué índice se elabora?	
51. ¿Qué conclusiones se extraen?	
52. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
53. ¿Qué bibliografía se consultó?	
54. ¿Qué anexos se adjuntan?	
55. ¿Qué índice se elabora?	
56. ¿Qué conclusiones se extraen?	
57. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
58. ¿Qué bibliografía se consultó?	
59. ¿Qué anexos se adjuntan?	
60. ¿Qué índice se elabora?	
61. ¿Qué conclusiones se extraen?	
62. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
63. ¿Qué bibliografía se consultó?	
64. ¿Qué anexos se adjuntan?	
65. ¿Qué índice se elabora?	
66. ¿Qué conclusiones se extraen?	
67. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
68. ¿Qué bibliografía se consultó?	
69. ¿Qué anexos se adjuntan?	
70. ¿Qué índice se elabora?	
71. ¿Qué conclusiones se extraen?	
72. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
73. ¿Qué bibliografía se consultó?	
74. ¿Qué anexos se adjuntan?	
75. ¿Qué índice se elabora?	
76. ¿Qué conclusiones se extraen?	
77. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
78. ¿Qué bibliografía se consultó?	
79. ¿Qué anexos se adjuntan?	
80. ¿Qué índice se elabora?	
81. ¿Qué conclusiones se extraen?	
82. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
83. ¿Qué bibliografía se consultó?	
84. ¿Qué anexos se adjuntan?	
85. ¿Qué índice se elabora?	
86. ¿Qué conclusiones se extraen?	
87. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
88. ¿Qué bibliografía se consultó?	
89. ¿Qué anexos se adjuntan?	
90. ¿Qué índice se elabora?	
91. ¿Qué conclusiones se extraen?	
92. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
93. ¿Qué bibliografía se consultó?	
94. ¿Qué anexos se adjuntan?	
95. ¿Qué índice se elabora?	
96. ¿Qué conclusiones se extraen?	
97. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
98. ¿Qué bibliografía se consultó?	
99. ¿Qué anexos se adjuntan?	
100. ¿Qué índice se elabora?	
101. ¿Qué conclusiones se extraen?	
102. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
103. ¿Qué bibliografía se consultó?	
104. ¿Qué anexos se adjuntan?	
105. ¿Qué índice se elabora?	
106. ¿Qué conclusiones se extraen?	
107. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
108. ¿Qué bibliografía se consultó?	
109. ¿Qué anexos se adjuntan?	
110. ¿Qué índice se elabora?	
111. ¿Qué conclusiones se extraen?	
112. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
113. ¿Qué bibliografía se consultó?	
114. ¿Qué anexos se adjuntan?	
115. ¿Qué índice se elabora?	
116. ¿Qué conclusiones se extraen?	
117. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
118. ¿Qué bibliografía se consultó?	
119. ¿Qué anexos se adjuntan?	
120. ¿Qué índice se elabora?	
121. ¿Qué conclusiones se extraen?	
122. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
123. ¿Qué bibliografía se consultó?	
124. ¿Qué anexos se adjuntan?	
125. ¿Qué índice se elabora?	
126. ¿Qué conclusiones se extraen?	
127. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
128. ¿Qué bibliografía se consultó?	
129. ¿Qué anexos se adjuntan?	
130. ¿Qué índice se elabora?	
131. ¿Qué conclusiones se extraen?	
132. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
133. ¿Qué bibliografía se consultó?	
134. ¿Qué anexos se adjuntan?	
135. ¿Qué índice se elabora?	
136. ¿Qué conclusiones se extraen?	
137. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
138. ¿Qué bibliografía se consultó?	
139. ¿Qué anexos se adjuntan?	
140. ¿Qué índice se elabora?	
141. ¿Qué conclusiones se extraen?	
142. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
143. ¿Qué bibliografía se consultó?	
144. ¿Qué anexos se adjuntan?	
145. ¿Qué índice se elabora?	
146. ¿Qué conclusiones se extraen?	
147. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
148. ¿Qué bibliografía se consultó?	
149. ¿Qué anexos se adjuntan?	
150. ¿Qué índice se elabora?	
151. ¿Qué conclusiones se extraen?	
152. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
153. ¿Qué bibliografía se consultó?	
154. ¿Qué anexos se adjuntan?	
155. ¿Qué índice se elabora?	
156. ¿Qué conclusiones se extraen?	
157. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
158. ¿Qué bibliografía se consultó?	
159. ¿Qué anexos se adjuntan?	
160. ¿Qué índice se elabora?	
161. ¿Qué conclusiones se extraen?	
162. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
163. ¿Qué bibliografía se consultó?	
164. ¿Qué anexos se adjuntan?	
165. ¿Qué índice se elabora?	
166. ¿Qué conclusiones se extraen?	
167. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
168. ¿Qué bibliografía se consultó?	
169. ¿Qué anexos se adjuntan?	
170. ¿Qué índice se elabora?	
171. ¿Qué conclusiones se extraen?	
172. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
173. ¿Qué bibliografía se consultó?	
174. ¿Qué anexos se adjuntan?	
175. ¿Qué índice se elabora?	
176. ¿Qué conclusiones se extraen?	
177. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
178. ¿Qué bibliografía se consultó?	
179. ¿Qué anexos se adjuntan?	
180. ¿Qué índice se elabora?	
181. ¿Qué conclusiones se extraen?	
182. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
183. ¿Qué bibliografía se consultó?	
184. ¿Qué anexos se adjuntan?	
185. ¿Qué índice se elabora?	
186. ¿Qué conclusiones se extraen?	
187. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
188. ¿Qué bibliografía se consultó?	
189. ¿Qué anexos se adjuntan?	
190. ¿Qué índice se elabora?	
191. ¿Qué conclusiones se extraen?	
192. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
193. ¿Qué bibliografía se consultó?	
194. ¿Qué anexos se adjuntan?	
195. ¿Qué índice se elabora?	
196. ¿Qué conclusiones se extraen?	
197. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
198. ¿Qué bibliografía se consultó?	
199. ¿Qué anexos se adjuntan?	
200. ¿Qué índice se elabora?	
201. ¿Qué conclusiones se extraen?	
202. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
203. ¿Qué bibliografía se consultó?	
204. ¿Qué anexos se adjuntan?	
205. ¿Qué índice se elabora?	
206. ¿Qué conclusiones se extraen?	
207. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
208. ¿Qué bibliografía se consultó?	
209. ¿Qué anexos se adjuntan?	
210. ¿Qué índice se elabora?	
211. ¿Qué conclusiones se extraen?	
212. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
213. ¿Qué bibliografía se consultó?	
214. ¿Qué anexos se adjuntan?	
215. ¿Qué índice se elabora?	
216. ¿Qué conclusiones se extraen?	
217. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
218. ¿Qué bibliografía se consultó?	
219. ¿Qué anexos se adjuntan?	
220. ¿Qué índice se elabora?	
221. ¿Qué conclusiones se extraen?	
222. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
223. ¿Qué bibliografía se consultó?	
224. ¿Qué anexos se adjuntan?	
225. ¿Qué índice se elabora?	
226. ¿Qué conclusiones se extraen?	
227. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
228. ¿Qué bibliografía se consultó?	
229. ¿Qué anexos se adjuntan?	
230. ¿Qué índice se elabora?	
231. ¿Qué conclusiones se extraen?	
232. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
233. ¿Qué bibliografía se consultó?	
234. ¿Qué anexos se adjuntan?	
235. ¿Qué índice se elabora?	
236. ¿Qué conclusiones se extraen?	
237. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
238. ¿Qué bibliografía se consultó?	
239. ¿Qué anexos se adjuntan?	
240. ¿Qué índice se elabora?	
241. ¿Qué conclusiones se extraen?	
242. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
243. ¿Qué bibliografía se consultó?	
244. ¿Qué anexos se adjuntan?	
245. ¿Qué índice se elabora?	
246. ¿Qué conclusiones se extraen?	
247. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
248. ¿Qué bibliografía se consultó?	
249. ¿Qué anexos se adjuntan?	
250. ¿Qué índice se elabora?	
251. ¿Qué conclusiones se extraen?	
252. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
253. ¿Qué bibliografía se consultó?	
254. ¿Qué anexos se adjuntan?	
255. ¿Qué índice se elabora?	
256. ¿Qué conclusiones se extraen?	
257. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
258. ¿Qué bibliografía se consultó?	
259. ¿Qué anexos se adjuntan?	
260. ¿Qué índice se elabora?	
261. ¿Qué conclusiones se extraen?	
262. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
263. ¿Qué bibliografía se consultó?	
264. ¿Qué anexos se adjuntan?	
265. ¿Qué índice se elabora?	
266. ¿Qué conclusiones se extraen?	
267. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
268. ¿Qué bibliografía se consultó?	
269. ¿Qué anexos se adjuntan?	
270. ¿Qué índice se elabora?	
271. ¿Qué conclusiones se extraen?	
272. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
273. ¿Qué bibliografía se consultó?	
274. ¿Qué anexos se adjuntan?	
275. ¿Qué índice se elabora?	
276. ¿Qué conclusiones se extraen?	
277. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
278. ¿Qué bibliografía se consultó?	
279. ¿Qué anexos se adjuntan?	
280. ¿Qué índice se elabora?	
281. ¿Qué conclusiones se extraen?	
282. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
283. ¿Qué bibliografía se consultó?	
284. ¿Qué anexos se adjuntan?	
285. ¿Qué índice se elabora?	
286. ¿Qué conclusiones se extraen?	
287. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
288. ¿Qué bibliografía se consultó?	
289. ¿Qué anexos se adjuntan?	
290. ¿Qué índice se elabora?	
291. ¿Qué conclusiones se extraen?	
292. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
293. ¿Qué bibliografía se consultó?	
294. ¿Qué anexos se adjuntan?	
295. ¿Qué índice se elabora?	
296. ¿Qué conclusiones se extraen?	
297. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
298. ¿Qué bibliografía se consultó?	
299. ¿Qué anexos se adjuntan?	
300. ¿Qué índice se elabora?	
301. ¿Qué conclusiones se extraen?	
302. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
303. ¿Qué bibliografía se consultó?	
304. ¿Qué anexos se adjuntan?	
305. ¿Qué índice se elabora?	
306. ¿Qué conclusiones se extraen?	
307. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
308. ¿Qué bibliografía se consultó?	
309. ¿Qué anexos se adjuntan?	
310. ¿Qué índice se elabora?	
311. ¿Qué conclusiones se extraen?	
312. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
313. ¿Qué bibliografía se consultó?	
314. ¿Qué anexos se adjuntan?	
315. ¿Qué índice se elabora?	
316. ¿Qué conclusiones se extraen?	
317. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
318. ¿Qué bibliografía se consultó?	
319. ¿Qué anexos se adjuntan?	
320. ¿Qué índice se elabora?	
321. ¿Qué conclusiones se extraen?	
322. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
323. ¿Qué bibliografía se consultó?	
324. ¿Qué anexos se adjuntan?	
325. ¿Qué índice se elabora?	
326. ¿Qué conclusiones se extraen?	
327. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
328. ¿Qué bibliografía se consultó?	
329. ¿Qué anexos se adjuntan?	
330. ¿Qué índice se elabora?	
331. ¿Qué conclusiones se extraen?	
332. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
333. ¿Qué bibliografía se consultó?	
334. ¿Qué anexos se adjuntan?	
335. ¿Qué índice se elabora?	
336. ¿Qué conclusiones se extraen?	
337. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
338. ¿Qué bibliografía se consultó?	
339. ¿Qué anexos se adjuntan?	
340. ¿Qué índice se elabora?	
341. ¿Qué conclusiones se extraen?	
342. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
343. ¿Qué bibliografía se consultó?	
344. ¿Qué anexos se adjuntan?	
345. ¿Qué índice se elabora?	
346. ¿Qué conclusiones se extraen?	
347. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
348. ¿Qué bibliografía se consultó?	
349. ¿Qué anexos se adjuntan?	
350. ¿Qué índice se elabora?	
351. ¿Qué conclusiones se extraen?	
352. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
353. ¿Qué bibliografía se consultó?	
354. ¿Qué anexos se adjuntan?	
355. ¿Qué índice se elabora?	
356. ¿Qué conclusiones se extraen?	
357. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
358. ¿Qué bibliografía se consultó?	
359. ¿Qué anexos se adjuntan?	
360. ¿Qué índice se elabora?	
361. ¿Qué conclusiones se extraen?	
362. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
363. ¿Qué bibliografía se consultó?	
364. ¿Qué anexos se adjuntan?	
365. ¿Qué índice se elabora?	
366. ¿Qué conclusiones se extraen?	
367. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
368. ¿Qué bibliografía se consultó?	
369. ¿Qué anexos se adjuntan?	
370. ¿Qué índice se elabora?	
371. ¿Qué conclusiones se extraen?	
372. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
373. ¿Qué bibliografía se consultó?	
374. ¿Qué anexos se adjuntan?	
375. ¿Qué índice se elabora?	
376. ¿Qué conclusiones se extraen?	
377. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
378. ¿Qué bibliografía se consultó?	
379. ¿Qué anexos se adjuntan?	
380. ¿Qué índice se elabora?	
381. ¿Qué conclusiones se extraen?	
382. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
383. ¿Qué bibliografía se consultó?	
384. ¿Qué anexos se adjuntan?	
385. ¿Qué índice se elabora?	
386. ¿Qué conclusiones se extraen?	
387. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
388. ¿Qué bibliografía se consultó?	
389. ¿Qué anexos se adjuntan?	
390. ¿Qué índice se elabora?	
391. ¿Qué conclusiones se extraen?	
392. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
393. ¿Qué bibliografía se consultó?	
394. ¿Qué anexos se adjuntan?	
395. ¿Qué índice se elabora?	
396. ¿Qué conclusiones se extraen?	
397. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
398. ¿Qué bibliografía se consultó?	
399. ¿Qué anexos se adjuntan?	
400. ¿Qué índice se elabora?	
401. ¿Qué conclusiones se extraen?	
402. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
403. ¿Qué bibliografía se consultó?	
404. ¿Qué anexos se adjuntan?	
405. ¿Qué índice se elabora?	
406. ¿Qué conclusiones se extraen?	
407. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
408. ¿Qué bibliografía se consultó?	
409. ¿Qué anexos se adjuntan?	
410. ¿Qué índice se elabora?	
411. ¿Qué conclusiones se extraen?	
412. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
413. ¿Qué bibliografía se consultó?	
414. ¿Qué anexos se adjuntan?	
415. ¿Qué índice se elabora?	
416. ¿Qué conclusiones se extraen?	
417. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
418. ¿Qué bibliografía se consultó?	
419. ¿Qué anexos se adjuntan?	
420. ¿Qué índice se elabora?	
421. ¿Qué conclusiones se extraen?	
422. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
423. ¿Qué bibliografía se consultó?	
424. ¿Qué anexos se adjuntan?	
425. ¿Qué índice se elabora?	
426. ¿Qué conclusiones se extraen?	
427. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
428. ¿Qué bibliografía se consultó?	
429. ¿Qué anexos se adjuntan?	
430. ¿Qué índice se elabora?	
431. ¿Qué conclusiones se extraen?	
432. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
433. ¿Qué bibliografía se consultó?	
434. ¿Qué anexos se adjuntan?	
435. ¿Qué índice se elabora?	
436. ¿Qué conclusiones se extraen?	
437. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
438. ¿Qué bibliografía se consultó?	
439. ¿Qué anexos se adjuntan?	
440. ¿Qué índice se elabora?	
441. ¿Qué conclusiones se extraen?	
442. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
443. ¿Qué bibliografía se consultó?	
444. ¿Qué anexos se adjuntan?	
445. ¿Qué índice se elabora?	
446. ¿Qué conclusiones se extraen?	
447. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
448. ¿Qué bibliografía se consultó?	
449. ¿Qué anexos se adjuntan?	
450. ¿Qué índice se elabora?	
451. ¿Qué conclusiones se extraen?	
452. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
453. ¿Qué bibliografía se consultó?	
454. ¿Qué anexos se adjuntan?	
455. ¿Qué índice se elabora?	
456. ¿Qué conclusiones se extraen?	
457. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
458. ¿Qué bibliografía se consultó?	
459. ¿Qué anexos se adjuntan?	
460. ¿Qué índice se elabora?	
461. ¿Qué conclusiones se extraen?	
462. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
463. ¿Qué bibliografía se consultó?	
464. ¿Qué anexos se adjuntan?	
465. ¿Qué índice se elabora?	
466. ¿Qué conclusiones se extraen?	
467. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
468. ¿Qué bibliografía se consultó?	
469. ¿Qué anexos se adjuntan?	
470. ¿Qué índice se elabora?	
471. ¿Qué conclusiones se extraen?	
472. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
473. ¿Qué bibliografía se consultó?	
474. ¿Qué anexos se adjuntan?	
475. ¿Qué índice se elabora?	
476. ¿Qué conclusiones se extraen?	
477. ¿Qué recomendaciones se hacen?	
478. ¿Qué bibliografía se consultó?	
479. ¿Qué anexos se adjuntan?	
480. ¿Qué índice se elabora?	
481. ¿Qué conclusiones se extraen?	
482. ¿Qué recomendaciones se hacen?	

Exercice 1	Exercice de profil
<p>1. On considère la fonction f définie sur \mathbb{R} par :</p> $f(x) = \begin{cases} x^2 + 2x - 3 & \text{si } x \leq 1 \\ x^2 - 4x + 3 & \text{si } x > 1 \end{cases}$ <p>2. Étudier la fonction f (monotonie, extrêmes, tableau de variation).</p> <p>3. Tracer la courbe représentative de la fonction f dans un repère.</p> <p>4. Soit g la fonction définie sur \mathbb{R} par :</p> $g(x) = \begin{cases} x^2 + 2x - 3 & \text{si } x \leq 1 \\ x^2 - 4x + 3 & \text{si } x > 1 \end{cases}$ <p>5. Étudier la fonction g (monotonie, extrêmes, tableau de variation).</p> <p>6. Tracer la courbe représentative de la fonction g dans un repère.</p>	<p>1. On considère la fonction f définie sur \mathbb{R} par :</p> $f(x) = \begin{cases} x^2 + 2x - 3 & \text{si } x \leq 1 \\ x^2 - 4x + 3 & \text{si } x > 1 \end{cases}$ <p>2. Étudier la fonction f (monotonie, extrêmes, tableau de variation).</p> <p>3. Tracer la courbe représentative de la fonction f dans un repère.</p> <p>4. Soit g la fonction définie sur \mathbb{R} par :</p> $g(x) = \begin{cases} x^2 + 2x - 3 & \text{si } x \leq 1 \\ x^2 - 4x + 3 & \text{si } x > 1 \end{cases}$ <p>5. Étudier la fonction g (monotonie, extrêmes, tableau de variation).</p> <p>6. Tracer la courbe représentative de la fonction g dans un repère.</p>

Background	Summary
<p>Background: The purpose of this study was to investigate the effect of a 12-week training program on the physical and psychological health of young adults with a history of trauma.</p>	<p>Summary: The study found that the 12-week training program significantly improved the physical and psychological health of young adults with a history of trauma.</p>
<p>Keywords: Trauma, Physical health, Psychological health, Training program.</p>	<p>Keywords: Trauma, Physical health, Psychological health, Training program.</p>
<p>Supplementary Information: The online version of this article (https://doi.org/10.1007/s12671-021-02111-1) contains supplementary information, which is available to authorized users.</p>	<p>Supplementary Information: The online version of this article (https://doi.org/10.1007/s12671-021-02111-1) contains supplementary information, which is available to authorized users.</p>
<p>Abbreviations: PTSD, Post-Traumatic Stress Disorder; BPTT, Brief Post-Traumatic Stress Disorder; BPTT, Brief Post-Traumatic Stress Disorder; BPTT, Brief Post-Traumatic Stress Disorder.</p>	<p>Abbreviations: PTSD, Post-Traumatic Stress Disorder; BPTT, Brief Post-Traumatic Stress Disorder; BPTT, Brief Post-Traumatic Stress Disorder; BPTT, Brief Post-Traumatic Stress Disorder.</p>
<p>Introduction: The purpose of this study was to investigate the effect of a 12-week training program on the physical and psychological health of young adults with a history of trauma.</p>	<p>Introduction: The purpose of this study was to investigate the effect of a 12-week training program on the physical and psychological health of young adults with a history of trauma.</p>
<p>Conclusion: The study found that the 12-week training program significantly improved the physical and psychological health of young adults with a history of trauma.</p>	<p>Conclusion: The study found that the 12-week training program significantly improved the physical and psychological health of young adults with a history of trauma.</p>

Handpump	Handgepompte pompe
Handpump is een pompe die wordt aangedreven door de hand. Het is een eenvoudige pompe die vaak wordt gebruikt in ontwikkelingslanden voor het pompen van water uit putten en bronnen. Het is een duurzame pompe die geen elektriciteit of brandstof nodig heeft.	Handgepompte pompe is een pompe die wordt aangedreven door de hand. Het is een eenvoudige pompe die vaak wordt gebruikt in ontwikkelingslanden voor het pompen van water uit putten en bronnen. Het is een duurzame pompe die geen elektriciteit of brandstof nodig heeft.
Waterpompe	Waterpompe
Waterpompe is een pompe die wordt gebruikt om water te pompen uit een bron of put. Het is een eenvoudige pompe die vaak wordt gebruikt in ontwikkelingslanden voor het pompen van water uit putten en bronnen. Het is een duurzame pompe die geen elektriciteit of brandstof nodig heeft.	Waterpompe is een pompe die wordt gebruikt om water te pompen uit een bron of put. Het is een eenvoudige pompe die vaak wordt gebruikt in ontwikkelingslanden voor het pompen van water uit putten en bronnen. Het is een duurzame pompe die geen elektriciteit of brandstof nodig heeft.
Waterput	Waterput
Waterput is een put die wordt gebruikt om water te pompen uit de grond. Het is een eenvoudige put die vaak wordt gebruikt in ontwikkelingslanden voor het pompen van water uit putten en bronnen. Het is een duurzame put die geen elektriciteit of brandstof nodig heeft.	Waterput is een put die wordt gebruikt om water te pompen uit de grond. Het is een eenvoudige put die vaak wordt gebruikt in ontwikkelingslanden voor het pompen van water uit putten en bronnen. Het is een duurzame put die geen elektriciteit of brandstof nodig heeft.

Author(s)	Publication(s)
1. Kawachi S, Berkman M (2001) Social determinants of health: the solid facts. Geneva: World Health Organization.	Lancet 2001; 358: 365-378.
2. Mackenbach JP, Verhaegh M, Grootenboer ME, et al. (2002) Socioeconomic inequalities in health: solid facts for the 21st century. Geneva: World Health Organization.	Lancet 2002; 359: 565-574.
3. Mackenbach JP, Verhaegh M, Grootenboer ME, et al. (2002) Socioeconomic inequalities in health: solid facts for the 21st century. Geneva: World Health Organization.	Lancet 2002; 359: 565-574.

1. Introduction	
Welcome to the Tenga SVR OD User Manual. This manual provides detailed instructions on the setup, usage, cleaning, maintenance, and safety guidelines for the Tenga SVR OD device. Please read this manual carefully before using the device.	
2. Safety Guidelines	
Please read the following safety guidelines carefully to ensure your safety and the proper use of the device.	
3. Setup	
Follow the steps below to set up the Tenga SVR OD device.	
4. Usage	
Follow the steps below to use the Tenga SVR OD device.	
5. Cleaning and Maintenance	
Follow the steps below to clean and maintain the Tenga SVR OD device.	
6. Troubleshooting	
Follow the steps below to troubleshoot any issues with the Tenga SVR OD device.	
7. Contact Us	
If you have any questions or need assistance, please contact our customer support team.	
8. Warranty	
The Tenga SVR OD device is covered by a 1-year warranty.	
9. Index	
This index lists the topics covered in this manual.	
10. Appendix	
This appendix contains additional information related to the Tenga SVR OD device.	

[TENGA SVR OD User Manual - Comprehensive Guide](#)

Detailed user manual for the TENGA SVR OD, covering setup, usage, cleaning, maintenance, and safety guidelines. Learn how to maximize your experience with this innovative personal wellness device.

<p>1. IDENTIFICATION</p> <p>Model: FLIPORB Date of purchase: _____ Date of expiration: _____ Lot number: _____</p>	
<p>2. DESCRIPTION</p> <p>Product description: _____ Material: _____ Dimensions: _____ Weight: _____</p>	<p>3. INSTRUCTIONS FOR USE</p> <p>1. Wash hands before use. 2. Remove the cap and use the product. 3. Wash hands after use.</p>
<p>4. CLEANING</p> <p>1. Wash the product with warm water and mild soap. 2. Rinse thoroughly. 3. Dry with a clean towel.</p>	<p>5. STORAGE</p> <p>1. Store in a cool, dry place. 2. Avoid direct sunlight. 3. Do not use if the product is damaged.</p>
<p>6. WARRANTY</p> <p>1. The product is guaranteed for 12 months. 2. The warranty is void if the product is used incorrectly.</p>	<p>7. CONTACT</p> <p>For more information, contact: _____ Phone: _____ Email: _____</p>



[TENGA FLIPORB User Manual: Instructions for Use, Cleaning, and Storage](#)

Comprehensive user manual for the TENGA FLIPORB, detailing product contents, usage instructions, cleaning procedures, and storage recommendations. Includes information on product variants like BLUE RUSH and ORANGE CRASH, and compatible TENGA HOLE LOTION series.

<p>TENGA Puffy</p> <p>Model: Puffy Date of purchase: _____ Date of expiration: _____ Lot number: _____</p>	
<p>2. DESCRIPTION</p> <p>Product description: _____ Material: _____ Dimensions: _____ Weight: _____</p>	<p>3. INSTRUCTIONS FOR USE</p> <p>1. Wash hands before use. 2. Remove the cap and use the product. 3. Wash hands after use.</p>
<p>4. CLEANING</p> <p>1. Wash the product with warm water and mild soap. 2. Rinse thoroughly. 3. Dry with a clean towel.</p>	<p>5. STORAGE</p> <p>1. Store in a cool, dry place. 2. Avoid direct sunlight. 3. Do not use if the product is damaged.</p>
<p>6. WARRANTY</p> <p>1. The product is guaranteed for 12 months. 2. The warranty is void if the product is used incorrectly.</p>	<p>7. CONTACT</p> <p>For more information, contact: _____ Phone: _____ Email: _____</p>

[TENGA Puffy User Manual and Product Information](#)

User manual and product details for the TENGA Puffy, a personal pleasure product. Includes usage instructions, product lineup, and specifications.

