

以 4 階段合計 28 次訓練，  
教學如何自主訓練

# TIMING TRAINER -KEEP-

訓練指南  
+  
使用說明書



TENGA.<sup>®</sup>  
HEALTHCARE

# 使用方式與保養方式

1

用力按住底座側面，  
轉開透明外殼。



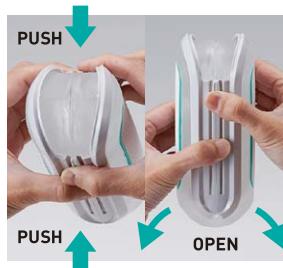
2

取下束邊架。



3

兩手拿住滑軌，  
推到有咖聲，  
卡榫就會打開。



4

適量塗抹專用的  
TRAINER LOTION潤滑液，  
約10ml~15ml。

※TRAINER LOTION是  
研發來專供訓練用的  
乳白色專用潤滑液。  
訓練時請務必使用本品。



5

蓋上主體，  
將束邊架裝回。



6

在插入孔附近也  
塗抹潤滑液。



## 使用方式與保養方式

7

從插入孔插入。

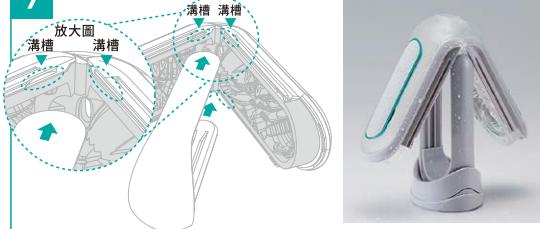


8

使用後請打開主體，  
用溫水、肥皂等  
將潤滑液等沖洗掉。  
洗淨後請擦乾水份。



9



將束邊架立在底座上，如圖示將束邊架的兩腳頂端對準本體內的溝槽，至於通風良好處晾乾。

10

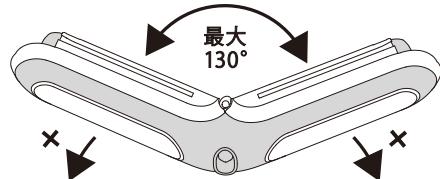
晾乾後，將束邊架裝回主體，  
裝回外殼。

置於沒有陽光直射、  
高溫潮濕的場所保管。



### △ 打開主體時請注意

※如果在清洗或是塗抹潤滑液時，用兩手往 X 的方向太用力拉，  
可能造成故障。



### 使用注意事項

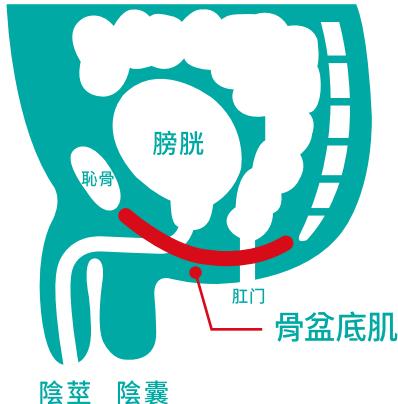
**警告** 請勿將本產品放入口中、體內，或吞嚥本產品。●使用時若感覺到過度疼痛或不適，請立刻停止使用。若感到身體有異狀，請立刻就醫。●若將本產品用於原本用途以外，本公司概不負責。●請勿在嬰幼兒或寵物會觸及之場所使用、保管本產品。以免因為誤吞、誤嚥可拆卸的零件導致事故。●產品若有發生破損等情形，請勿再使用。●勿使用WARMER加熱器以外的物品加熱本產品。請勿在高溫環境下使用本產品，或將本產品置於火中，以免導致發熱、起火、破裂。●為避免性傳染病，請勿與不特定的多數人共用本產品。

**注意須知** ●肌膚若有異狀，請勿使用本產品。使用時若感覺到有刺激等異常狀況，請停止使用並就醫。●請在常溫環境下使用、保管本產品。●請勿將本產品摔落、踩踏本產品，對本產品師加強力衝擊。●使用時，有可能有潤滑液滴出的情形，請在可以清理的場所使用。●使用後請用溫水、肥皂等確實清洗，避免潤滑液等殘留。請在通風良好處晾乾後，保管，再使用。●清潔時請勿使用含溶劑、去漬油、酒精等的藥品。以免導致產品變形、變色。●請勿用熱水清洗本產品。也請勿將本產品浸泡在水中或煮沸。●請勿在有陽光直射，或高溫潮溼的場所使用、保管本產品。●本產品並非醫療器材。

## 先感受 骨盆底肌吧！

重要!

接下來要做的訓練的目的，  
在於藉由自主訓練【骨盆底肌】，  
學會感受射精的方法。



骨盆底肌是會在排尿時把尿止住、緊閉肛門時收縮的肌肉。放鬆骨盆底肌對自主訓練很重要。首先立刻想像把肛門跟陰囊往胃的方向吸，試著動看看骨盆底肌吧。如果陰莖也跟著一起動了，就表示成功了。如果感覺到骨盆底肌有動了，那就開始使用TIMING TRAINER做訓練(第一階段)吧。

### 訓練重點

- ① 為了要讓身體記住，做訓練要盡量避免有間隔。  
推薦的頻率是每周做4次。
- ② 不必每個階段都做到可以輕鬆達成，  
只要次數有做到，就前進到下一階段。
- ③ 用跟性交時同等的速度移動TIMING TRAINER。  
請不要壓產品中間的墊片
- ④ 如果覺得刺激還是太強，就戴著保險套作訓練吧。

STEP. 1

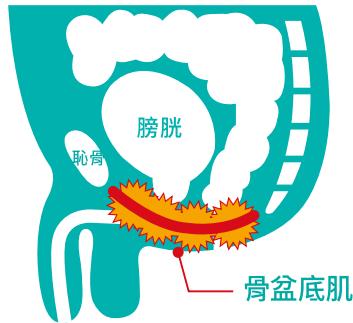
合計4次

推薦期間：1周

### 意識射精時的骨盆底肌吧

做過前一頁的練習，你應該已經可以意識到骨盆底肌了。在第一階段要在意識到骨盆底肌的同時，像平時自慰一樣地使用TIMING TRAINER。

**在快要射精時，骨盆底肌會開始緊繩，  
如果在射精時感覺到骨盆底肌  
有在抖動，就OK了。**



訓練日 | / | / | / | / | / | / | /

/ | / | / | / | / | / | / | /

STEP. 2

合計12次

建議期間：3周

### 放鬆訓練

做過第一階段的訓練，你應該已經可以意識到射精前的骨盆底肌緊繩了。為了要感受射精，能夠故意不要讓骨盆底肌這樣緊繩，是很重要的。

**在第二階段，  
要在感覺快要射精時，停止手的動作，  
放鬆骨盆底肌，以在45秒內讓想射精  
的感覺消退為目標。**

想射精的感覺消退了，就再次開始動作。1次訓練要重複做4次這個步驟，第5次就可以不要忍住，射精。



請在45秒以內  
STOP  
重新開始  
手部動作

訓練日 | / | / | / | / | / | / | /

/ | / | / | / | / | / | / | /

STEP. 3

合計8次

建議期間：2周

### 無停止訓練

第三階段要跟第二階段做相同的訓練，  
但在第三階段不要停止手的動作。

當感覺快要射精了，繼續做手部動作，  
只放鬆骨盆底肌來讓想射精的感覺  
消退。

每次訓練讓想射精的感覺消退4次，第5次就不要忍住，射精。  
※如果覺得有困難，那就降低動手的速度。



訓練日 | / | / | / | / | / | /

/ | / | / | / | / | / | / | /

STEP. 4

合計4次

推薦期間：1周

### 扭腰訓練

第四階段要做跟第三階段相同的動作，但第四階段  
要扭著腰做。將TIMING TRAINER壓在靠枕或桌子  
上，用跟性交時相同的速度扭腰。

感覺快要射精時，就繼續扭腰，放鬆  
骨盆底肌，讓想射精的感覺消退。

每次訓練讓想射精的感覺消退4次 第5次就不要忍住 射精。  
※如果覺得有困難 那就降低扭腰的速度。

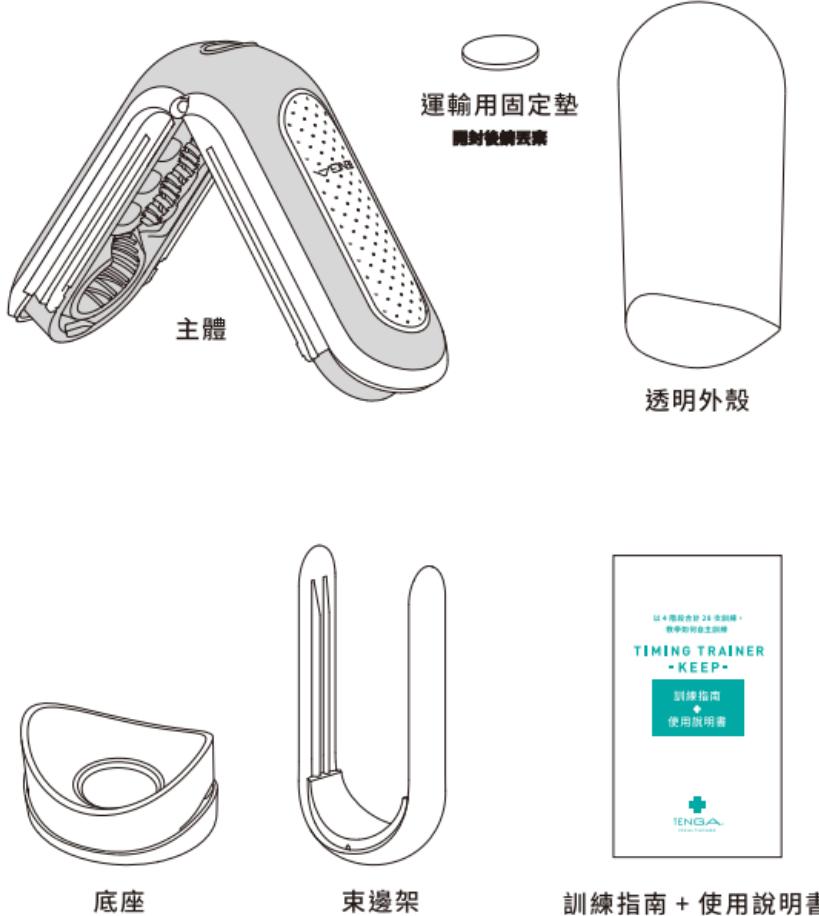
訓練日 | / | / | / | / | / | /

### ■訓練結束後

做訓練做到這邊，  
你應該已經學會「放鬆骨盆底肌感受射精」。

實際性交時也用跟做一樣的感覺，放鬆骨盆底肌來感受  
射精吧。

還有，如果有一段時間沒做自主訓練，身體會忘記訣竅。  
定期做第三階段或第四階段練習，維持體感吧(推薦每  
周做一次以上)。



## HTT-01K TIMING TRAINER | KEEP

尺寸：長70×寬80×高180mm 重量/主體：約510 g 收納在外殼內時：約735 g

材質：合成橡膠/ABS/矽膠/PC

Manufactured by TENGA Co., Ltd.

MADE IN JAPAN

詢問請聯絡

<https://tenga.tw/>

