

⑤-1 性のBIG3♪

□右に囁く

はい、そろそろ本格的な筋トレもやってみましょうか。

それじゃあ今日は～BIG3♪

BIG3とは、胸を鍛えるベンチプレス、脚を鍛えるスクワット、背中を中心に全身のうしろ側にある筋肉を鍛えられるデッドリフト、この3種目です。

フォームに慣れるまで時間がかかりますが、高重量を扱えるため、全身の筋肉を効率良く鍛えることが出来ます。

はい、それじゃあ今日はベンチプレス...この3つの中では、ダントツで人気の種目だったり。

まあ、理由は単純なんだけどね...スクワットデッドリフトに比べて、遥かにラクだから。

それに、上半身は見栄えがいいからね。

(少し間)

はい、それじゃあベンチプレスのやり方を説明します。

まずはベンチに仰向けになって、しっかりと胸を張って、肩を斜め下、内側に向けて寄せます。

これで肩甲骨がベンチに刺さった状態になり、フォームが安定します。

この状態を維持できないと、肩で重りを支えることになって、痛める原因になってしまったり...しっかりとフォームを維持しましょう。

はい、このままベンチ台でバーベルを握って、しっかりと胸を張った状態をキープしながらラックアップします。

そして、胸を乳首まで下ろすか、もうちょっとお腹側に落とします。

肩が痛めにくい位置を探してみてください。

そこから、肘が曲がりきらないくらいまで挙げていきます。

完全に挙げきると、肩が上がってフォームが崩れやすいから、効かせるのが目的なら、挙げ切る必要はないかも。

(少し間)

ちょっと説明が長くなったけど、さっそくやってみよっか...さすがに耳元で指示するのは危ない種目だから、ちょっと離れてサポートするねえ♡

□右(15cmくらい)

はい、じゃあまずは胸を張って～そこから肩を斜め下、内側にゆっくり寄せていこっか。

肩甲骨をしっかりと寄せて～はい、これでフォームが固まってきたね。

それじゃあ、そのままバーベルを握って～胸を張ったまま、しっかりとバーベルを持ち上げて～

□バーベルを持ち上げる音(鉄のような音)

はい、これで準備完了。

ここからフォームを維持しながら、乳首辺りに落として、肘を曲げきらないように上げる、これを意識してみて...はい、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10。

□1カウントごとに1～2秒

はい、ラックに戻して～

□バーベルを置く音(鉄のような音)

(少し間)

□右に囁く

うーん♡胸パンパンになってきたかも♡

わあ、あったかい...さわさわ、こしょこしょ、こしょこしょーくすくす。

はい、じゃあこれからはあ...性のBIG3、やっていこっか。

性のBIG3っていうのはあ...お尻・おっぱい・おまんこのこと♡

体の中でもお、断トツでえっろーい場所...その中でも大人気なのが、この3つを使ったえっろーいプレイ♡

お尻でコキコキーってした後、生おまんこに挿入しながら、私の乳首も責めていくの。

ほらあ、ダンベル置き場まで着いてきて。

□ちょっと移動する

□もぞもぞ動く音

くすくす、このダンベルに手を添えてえ...腰をやらしく突き出しながらあっ
んう...コキコキしちゃおっか♡

□チャックを開けてズボンを脱ぐ

ほら、丸くて引き締まったお尻でえ...挟んであげるう。

□挿入音

んうううっ...ちょっいきなりおっきくなりすぎいんっ...くすくす、それじゃ
あ、お尻をふりながらあっん、チンポに回転刺激を与えてあげる♡

□ぐちゅぐちゅ音

んうう...ほーらっんうう、まずはウォーミングアップからあっんうう...ほ
ら、まだまだいくよおっんくうう、おお...チンポ、お尻の中で圧迫してきた
あっんっくおお...いいよお、締まりの強いお尻まんこ、後ろからぱちゅんぱ
ちゅんって、叩きつけるようにい...んううううっ...んああ、いいよお...ほ
ら、もっと擦り付けてえ...下半身全体でえ、お尻まんこをマーキングするみ
たいにいっっんうう、おお...すっごお、チンポが尻まんこすりすりーって、
メスを支配してきてるうっん、えっろーい腰使いだねえっんっくうう、はあ
あんっうう、んおお...ぱんっぱん...ぱんっぱん...やあん...くすくす...ほーら、
肛門括約筋で締めてあげるっんううう...どうっかな、丸くて筋肉質な尻まん
こ、すっごいでしょ?...表面はあ、ムッチムチでやわらかいのにい～筋肉は
凹凸があってえっんおお...柔らかい感触に包まれながらあっんう...チンポに
こりこりした刺激が入ってくるでしょおっ...んっぐう、おお...くすくす、ほ
ーら、ぎゅっぎゅっぎゅー...ぎゅっっぎゅっっぎゅっっぎゅうう。

はい、最後は思いっきり締めてあげるからあ...このままお尻まんこでコキ
コキしてえ...ちょっとだけピュッピュしちゃおっか♡

ほら、ぎゅううううってっんおお、チンポのオス臭い匂い、擦り付けられち
ゃってるうっんおお...すっごっすっごっすっごっんおお...そろそろっんおお...限界
まで尻まんこを締め付けるからあっんう...このままピュッピュしてえ... あえ

て力を抜いて射精するの...チンポを脱力させながら、なさけな〜くピュッピュしてえっんおお、っぎゅっぎゅっぎゅうっんおお...いぐっいいぐうっいっぐう、そろそろきちゃっんうううう...っっぐうううう...！おお...

(しばらく間)

□タイツを破る音

□するっと糸が抜けるような音(紐パン)

ふう...一旦呼吸を整えて〜すうーはあー。

はい、じゃあタイツを破ってえ、このまま紐パンも脱いでえ、破けたところからくっばああって♡

どうかな、もう生おまんこしたくなっちゃった？

くすくす、はあはあしちゃって可愛いっんうううう...！

□挿入音

さすがに我慢できなくなったかなあ...んうう、それじゃあおまんこの指示したげる...ほっらあ、きてえ♡

□パンパン叩く音

んうう、そんな優しく抱きつかれたらあ...んううう...いいよお...お兄さんの優しさが伝わってくる♪...それにチンポも、遅しくなったねえ...んううう...！おほ...っくう...んおお...股間周りの筋肉、鍛えまくったもんね...極限まで発達したムキムキチンポ...んっおおお...ん、ん、ん、んうううっっはあ...もう、ちゃんと指示通りにやらないと、チントレにならないでしょおっんうおお...ほらあ、リズム良く1、2、1、2のテンポでえ、チンポはめてえ...ほっら、ぱんぱん、ぱんぱんってえっんおお...でっかいカリが引っかかかってるっんっくおお...抜かれる度にいっほおおお...おまんこ挟ってくるよおっっ...んう、んう、んうううっくう...。

くすくす、それじゃあ...そろそろ乳首も、いっぱいいいじって♡...はああ、あん、ああん...ん、ん、ん、んうううう...乳首くりくりってされるの、すっごいよおっんおお...はあ、もっとカリカリカリって、爪で優しく引っ搔いてえっんおお...ほら、かりかりかりかりっんっくうう、んおお、これくるうっお

お...ぐり、ぐり、ぐり、ぐりっんおお...すごっすごおっんうううう...かーり
かりかーりかりいい...！っんううう...っくうお...こりこりこりこりいんお
おお、んっぐううう...はあ、はあ、んう、はあ...

んっあああ...！乳首摘んじゃだめえっんおおお...！あっくううん...！お、
お、お、おっ...ほおおっんうう...っぐうう、おお、おっっ、おお、っんう
う...ぐりぐりぐりいっんっほおお、おお、お...くりくりくりってえ...んうう
っおお...ああん、鏡越しにい...下品な姿写ってるう...乳首弄られながらぱん
ぱんされてるうっんおおお...ふふ、見せ合いながらのチントレ...興奮しちゃ
うねえっんおお...ぐーりぐりぐーりぐりっんあ、あああっんおお...くすく
す。

最後はあ、一気に奥まで突きながらあ、乳首摘んでえ...んうううっおお
お...！やっぱこれ、いっきにくるっんおお...ああ...！全身くるうっ...！全身イ
キしちゃうかもおっんおお...！んおっんおっんうう...！ああん、すごいす
っごいすっごいいん...！同時イキの連続絶頂くるっくうああ...お尻揉まれな
がら...乳首とおまんこで同時いぎくるよおっんおお...メスの下品な本性出っ
るう、おお、お、おお...いっぐう...いっぐうう...んおお、いぐいぐいぐいぐ...
全身きてるよおっんっぐうおおおお...ああ、もうだめえ、今からきめちゃう
からあっんおお...下品なメスの声聞いてえっん、ん、ん、んっおおお...い
ぐ...いぐ...いぐ...いっぐううううう...！んおおお...おお、お、お...んうっ
ぐうおおおお...！おっほおおお...！まだ終わらないによおおおんっぐうお
おおお...！っぐううううう...おお、お、お...んっぐうおお...おお...お、お、お
っんっごおおお...はあ、はあ...んっはあ、はあ。

(しばらく間)

くすくす、マジイキしちゃったあ♡

お兄さん、ほんとにおまんこテクニック上達したね。

チントレのフォーム、ずーっと安定してて、すごく効いちゃった♡

狙ったところに色んな刺激が入るし、すごく気持ち良かった...

チンポも体脂肪も、どんどん絞れてきてるしい...それにリードも優しいんだ
ね...ガチで恋しちゃったかもお...くすくす。