

⑤-1 性のBIG3♪

□右に囁く

はーい、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)

はーい、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。

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つたけど、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)

はーい、じゃあまずは胸を張つて～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つて～胸を張つたまま、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♡胸パンパンになつたかも♡

わあ、あつたかい…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♡

お尻でコキコキーつてした後、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。

口ちょっと移動する

口もぞもぞ動く音

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♡

口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。

口挿入音

んううううっ...ちょ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♡

口ぐちゅぐちゅ音

んうう...ほーらんうう、まずはウォーミングアップからあんうう...ほ
ら、まだまだいくよおんくうう、おお...チンポ、お尻の中で圧迫してきた
あんくおお...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
たいにいっくんうう、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、えっろーい腰使ひだねえんくうう、はあ
あんうう、んおお...ぱんぱん...ぱんぱん...やあん...くすくす...ほーら、
肛門括約筋で締めてあげるんううう...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、ムツチムチでやわらかいのにい～筋肉は
凹凸があってえんおお...柔らかい感触に包まれながらあんう...チンポに
こりこりした刺激が入ってくるでしょおっ...んぐう、おお...くすくす、ほ
ーら、ぎゅっぎゅっぎゅー...ぎゅっぎゅっぎゅっぎゅうう。

はーい、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、ぎゅうううううってんおお、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...すごっすごっすごんおお...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、なきなーくピュッピュしてえんおお、つぎゅつぎゅつぎゅうんおお...いぐいいぐういつぐう、そろそろきちゃんうううう...つぐうううう...！おお...。

(しばらく間)

口タイツを破る音

口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、破けたとこからくっぱああって♡

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しんうううう...！

口挿入音

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...ほらあ、きてえ♡

口パンパン叩く音

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、逞しくなったねえ...んううう...！おほ...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...ほら、ぱんぱん、ぱんぱんってえんおお...でっかいカリが引っかかるつんくおお...抜かれる度にいっぽおおお...おまんこ抉ってくるよおっつ...んう、んう、んううううっくう...。

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んおお...ほら、かりかりかりかりんくうう、んおお、これくるうっお

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

んっあああ...！乳首摘んじゃっだめえっんおおお...！あくううん...！お、
お、お、お...ほおおっんうう...ぐう、おお、おっ、おお、っんう
う...ぐりぐりぐりいんほおお、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...乳首弄られながらばん
ばんされてるうんおおお...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、すっごいす
っごいすっごいいいん...！同時イキの連続絶頂くるくうああ...お尻揉まれな
がら...乳首とおまんこで同時に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ぐうおおおお...ああ、もうだめえ、今からきめちゃう
からあんおお...下品なメスの声聞いてえっん、ん、ん、んおおお...い
ぐ...いぐ...いぐ...いっぐうううううう...！んおおお...おお、お、お...んうう
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ぐうお
おおお...！ぐううううう...おお、お、お...んぐうおお...おお...お、お、お
んぐおおお...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、ずっと安定してて、すっごく効いちゃった♡

狙ったとこに色んな刺激が入るし、すっ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。