

5-1.囁かれながら筋トレ

私、実はトレーナーの仕事をやってたこともあるの。

というわけで、合計3セット、一緒に脚のトレーニングをやってみましょうか。

怪我をせず、安全に行うためにも、しっかりと私の言う事を守ってくれると嬉しい。

それじゃあ、1セット目。

スクワットを行います。

スクワットはお尻を後ろに突き出すようにして、腰を落としていく種目です。

怪我をしないために、大切なポイントが3つあります。

①腕を上げて肘を曲げ切り、しっかりと胸を張って肩甲骨を寄せる

②終始、お腹に力を入れましょう

③お尻を突き出すように腰を落としていく

それぞれをまとめると。

背中が曲がらないよう、腕を上げて肘を曲げ切り、しっかりと胸を張って肩甲骨を寄せ、お腹に力を込めながら息を吸います。

そのまましゃがみこんで、太ももが膝よりも低い位置になるまで下ろします。

はーい、次は床を踏み込むようにして、息を吐きながら立ち上がります。

終始お腹に力を入れたままにすることで、怪我のリスクを大幅に下げることができます。

もう1度ポイントをまとめると。

①腕を上げて肘を曲げ切り、しっかりと胸を張って肩甲骨を寄せる

②終始、お腹に力を入れましょう

③お尻を突き出すように腰を落としていく

はーい、さっそく今のポイントを意識してスクワットを行いましょう。

はい、セーの。

いーち...にー...さーん...しー...ごー...ろーく...レーち...はーち...きゅーう...じゅーう...はい...良くで

きました…ちゅううう…ん…ぐぼお、ぐぼお、ぐぼお、ぐぼお…ん…くすくす…はあ…ん…ぐぼぐぼ
ぐぼぐぼ…ぐぼぐぼぐぼぐぼぐぼ…ん…ぐぼぐぼぐぼぐぼ、ぐぼぐぼぐぼぐぼ…っぷは
あ…

ふう…ちょっと休憩をして、次に備えましょうか。

ん~?くすくす…その…お兄さん?

股間の方も…パンプアップ、しちゃってますよ?

もちろん、大丈夫ですよ♡

たまにいるんですよね~

女性に慣れてないせいか、耳元で指示されるとゾクッとしちゃう男の人。

お客様がちゃんと聞こえるように、耳元で指示しているだけなのに…ん…ふううう。

くすくす…スクワット後よりも息が上がってきてますけど…どうかされましたか?…なんて…くす
くす。

はーい、とりあえず一旦休憩しましょうか。

1~2分くらい休んでも大丈夫ですよ。

はい、2セット目はブルガリアンスクワットを行います。

これはさっきよりもきついから、覚悟してね♡

まずは片足をイスやベンチの上にのせます。

その状態から片方の脚をおろしていきます。

これもさっきのスクワットと同じく、しっかりと安全に行えるやり方で行いましょう。

それぞれの脚で、大分キツくなったら中断してね。

それでは…右脚から始めましょうか。

はーい、いち…に…さん…し…ご…ろく…しち…はち…きゅう…じゅう…

ん、おめでとう…ふうううう…ん…ちろちろちろ、ちろちろ、ちろちろ、ちろちろ…ちろちろちろ
ちろ、ちろちろちろちろ…ちろちろちろちろちろちろちろ、ちろちろちろちろちろちろちろ
ろ…くすくす…。

さてと、次は左脚ですよ~♡

いち...に...さん...し...ご...ろく...しち...はち...きゅう...じゅう...いいですね♡脚の筋肉が大分パンプ
してます♡ああ～♡立派な脚...はああ♡見てるだけでいっちゃいそう...それに。
お兄さんの立派な...チ、ン、ポ...もうバッキバキにパンプアップしてる♡...はあ...大きくて固くて
カリ高で...全体のカットも綺麗なお兄さんのチンポ...。
パンツ越しに...ビクッと、してますよ...?

ん...ふふ...ちょっと私も興奮してきたかも...

次で最後だから、一緒に頑張りましょう。

これに耐え切ったら...チンポのトレーニング...指導してあげる...くすくす。

いーっぱい、ぴゅっぴゅっ♡って、させてあげるから...最後のスロースクワット...30 レップ...も
ちろん、耐えてくれるよね?

はーい、最後は厳しくいくね。

口調も...ちょっと厳しくなるから、覚悟してね♡

1、2、3、4、5、6、7、8、9、10。

はーい♡...あと 20 レップ。

ん? もう限界じゃないですよね～♡

まだいけるよね?

ほら、さっさと追い込んで。

11、12、13、14、15、16、17、18、19、20。

えー? ここでバテるって、わたしより弱いんじゃない?

もう負けちゃわないよね?

あっさり負ける情けないオスには、あっちの方の指示...オナニーの指示...してあげませんよ...?

はい、休憩して残り 10 レップ。

ふーふーふー、せーーの。

21、22、23、24、25、26、27、あと 3 レップ...ほら、さっさと...28、ほらいけ、29、ラス
ト...いけ、ガチガチに固まった脚を動かせ! ...30...!

ああ～すごい♡もう脚がいっちゃってる♡

ん...すごい...ビクビク動いてる♡

くすくすくすくすくす。

にしても、どうだった、追い込みは？

達成感がすごいでしょ♡

レップ重視のトレーニングもたまには良い刺激になるし、おすすめ♡

スクワットは健康に良いだけじゃなくて、男性ホルモンの分泌が促進されるし、骨盤底筋・PC筋も鍛えられるし、股間の血流改善にも効果的なんですよ？

どれも勃起力に大きく関係してるから、

チンポを今よりもおっさくしたい…バッキバキに勃起したい…カリ高チンポになりたい…私をよがり狂うほどイカせまくりたいなら、筋トレは必須なの♡