

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、せーの。

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

きました...ちゅうう...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ぐぼぐぼ...ん...ぐぼぐぼぐぼぐぼ、ぐぼぐぼぐぼぐぼ...っふは
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♡

たまにいますよね〜

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...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、せーの。
21、22、23、24、25、26、27、あと3レップ...ほら、さっさといけ...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。

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でなく、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きくしたい...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♡