

気持ちいい
筋トレする？
2





ペロチュープッシュアップ

やる気があればどこでもできる万能筋トレ。回数よりもフォームを意識して！

顔が下を向かないように上半身をしっかり起こしてやろう。

もし顔が下を向いている人がいたら、補助者は罰としてペロチューしちゃおう！

息切れのアラサー女性におしおきだ！

はあっ♡

ジュルルっ♡

ベロチュウなんて
久しぶりよ♡

ベロ

ベロ





手コキシーテッドローイング

ボートで漕ぐような感じで背中を鍛えていくトレーニング。

このマシンは結構希少なため、最寄りのジムにない場合は補助者のチンポを使って
しっかり予行練習をしておこう。

しっかり胸を張って左右で均等に力を入れてコいていけば、補助者必ず射精してしまうハズだ。

やだちよっ♡

こんな太いの
に
いっぱい握っちゃって♡

チンポの形覚えちゃっわよ♡

ニユッ
ニユッ
ニユッ





フェラクランチ

目指せすっきりお腹！

行為者が下半身の反動を利用しないように、補助者は行為者のお腹の上に跨ってチンポを啜えさせよう。
行為者がしっかり最後まで上体を起こしきってれば、チンポの根元までフェラできるはずだ。
補助者は我慢汁をいっぱい出して、行為者の喉を潤そう！



さささっ ♡

さささっ ♡

さささっ ♡

びゅる

びゅる

びゅる



尻コキレッグカール

足を折り曲げてハムストリングを鍛えるトレーニング。

補助者は太もも裏にしっかり効かせているか確かめるために、ケツ間にチンポを差し込もう。

正しいトレーニングができていれば、チンポがハムストリングの収縮で締め付けられ射精ができるはずだ。



はあっ♡

びゅる

どろろ

びゅる

んっ♡

ちよつと
こんなに出したの？



授乳フロントプレス

肩の三角筋を鍛えるトレーニング。適正な重さのバーベルを真上にまっすぐ持ち上げよう。
腰を反らし過ぎてしまうことは怪我に繋がるため、胸を張りすぎないようにしよう。
補助者は行為者の胸が張りすぎている場合は、行為者のおっぱいをチュウチュウ吸って、注意しよう。
母乳がおいしいからといって、難癖付けて吸うのはやめよう。



あはははは
♡うんうん♡

ひいんこ♡

♡うんうん♡
あはははは

ひゅ♡

ひゅ♡

ひゅ♡



スマタカーフレイズ

ふくらはぎを鍛える下半身種目。重りを持ってかかとの上げ下ろしをするだけだ。
しかし可動域が狭いからといって雑に行わないようにしよう。
補助者は行為者の太ももにチンポを差し込み、大きいフォームで行っているか確認しよう。
正しくできていれば、亀頭が上下にキュッキュッと刺激されるはずだ。

んっ♡

おチンポ
熱いわね♡

あわめ

あゝあゝ

カリが引っかかるの
わかるわっ♡



騎乗ディップス

自重トレーニング。通称上半身のスクワット。椅子さえあればどこでも可能だ。
マシンのように身体を固定しないので複雑な体幹を鍛えることもできる。
身体の軸がブレないように、行為者は補助者のチンポをしっかりと上下に膣でしごいていこう。
鍛えながら気持ちよくもなれる、いいトレーニングだ。



ハアっ♡

おチンポの形が
わかつちやうっ♡

ハアんっ♡

と^んふる^ん

び^んゅ♡



ドギースタイルバランスボール

体幹トレーニングといえはこちらも忘れてはならない。

ボールに乗るだけで不安定な重心ゆえに意識的に体幹が鍛えられる。

ただ乗るだけでも意味があるが、上級者は乗りながらセックスしてしまおう。

ボールに乗りながらピストンの衝撃に耐えるだけで、お腹のお肉もきっと落ちるはずだ。



ひいんっ♡

びゅぶゅ

びゅぶゅ

腰が抜けちゃっ♡

カリがひっかかってっ♡



正常位ヒップレイズ

腹筋の特に下の部分を鍛えるトレーニング。普通のクランチとは逆に、下半身をしっかり起こそう。ただ足を上げるのではなく、骨盤ごと持ちあがるのを意識しよう。補助者のチンポをしっかりとグラインドできていれば正しいフォームでできているはずだ。正直ただセックスしているだけに見えなくもない。

んんっ♡

んんっ♡

これっってもう
ただのセックスじゃっ♡

ゴッ

ゴッ





アナルベントオーバーローイング

下半身種目っぽいが広背筋を鍛えるトレーニング。背中で引き上げる感覚を覚えよう。

背中が丸まっていると腰を痛める原因になるのでしっかり胸を張ろう。

特にお尻を緊張させる必要があるため、補助者は尻肉がしっかり締まっているか挿入して確認しよう。

ネガティブの動作に合わせて挿入しないとチンポを千切られる可能性があるので注意しよう。

ひんぽん♡

お尻…広がってっ♡

マジック♡
マジック♡

♡ ぽんぽんぽんぽん♡

マジック♡
マジック♡





背面座位チェストプレス

ベンチプレスだけではないぞ！大胸筋のマシン種目。目指せポイン！

怪我の可能性は低いが、意外と盲点なのが椅子の高さだ。

椅子が低すぎるとしっかりと胸を使って押し出すことができない。

そんな時は補助者の出番だ。行為者を膝の上に乗せ、チンポを挿入してしっかりと支えよう。

筋トレで自分を追い込んでいく女の激しい息遣いを間近で感じながら、

収縮を繰り返すマンコを味わえるのはまさに役得だ。



ああっ♥太いつ♥

んんん♥

奥、すげいつ♥

とび中♥

ビュルル



ザーメンプロテイン

女性ビルダーならみんな大好き！筋トレの後のザーメンプロテイン！
ワークアウトしたマッチョのアドレナリンたっぷりのザーメンを集めていくことで、
特に純度の高いタンパク質が手に入るはずだ。
最近では女性の間でシェイカーではなくジヨッキに集めるのが大人気だ。
みんなの前で一気飲みなんかしちゃったら、ジムのアイドルになれること請け合いだ。



♡♡♡♡♡

おえ
ゴクゴク♡

♪♪♪

これ本当に身体にいいの？