

Piristä nyt mieli, keho – huomaa aamujumpan teho!



Lantio ylös yksi ja kaksi,
nousun teet näin helpommaksi.

/ymr Schuier



/ymr Schuier

Vatsan päälle nosta jalkaa,
kyllä veri kiertää alkaa.



/ymr Schuier

Puolelta toiselle polvet kierrä,
niin ei päivällä lonkkia hierrä.



/ymr Schuier

Hartia ylös, katse kurkkaa,
kohti vastakkaista nurkkaa.



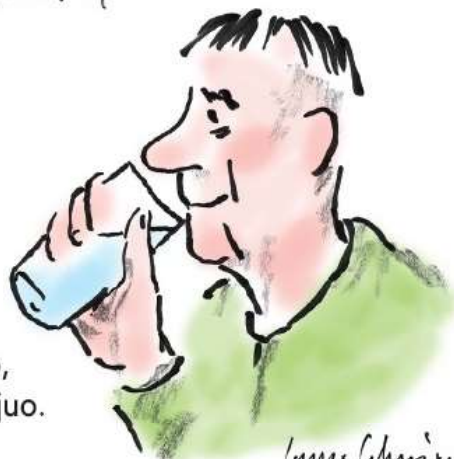
/ymr Schuier

Jalka ylös, nilkkaa pumppaa,
tää on hyvää aamujumppaa.



/ymr Schuier

Nouse, keinu ja kallista,
löytyiskö kaveri hallista?



/ymr Schuier

Hyvin alkaa päivä tuo,
kun lasin vettä ensin juo.