

# Piristä nyt mieli, keho – huomaa aamujumpan teho!



Lantio ylös yksi ja kaksi, nousun teet näin helpommaksi.

*Yrjö Schirén*



Vatsan päälle nosta jalkaa, kyllä veri kiertää alkaa.

*Yrjö Schirén*



Puolelta toiselle polvet kierrä, niin ei päivällä lonkkia hierrä.

*Yrjö Schirén*



Hartia ylös, katse kurkkaa, kohti vastakkaista nurkkaa.

*Yrjö Schirén*



Jalka ylös, nilkkaa pumppaa, tää on hyvää aamujumppaa.

*Yrjö Schirén*



Nouse, keinu ja kallista, löytyiskö kaveri hallista?

*Yrjö Schirén*

Hyvin alkaa päivä tuo, kun lasin vettä ensin juo.



*Yrjö Schirén*