

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