



# Piristä nyt mieli, keho – huomaa aamujumpan teho!



Lantio ylös yksi ja kaksi,  
nousun teet näin helpommaksi.

*Lyrrö Schüring*



Vatsan päälle nosta jalkaa,  
kyllä veri kiertää alkaa.

*Lyrrö Schüring*



Puolelta toiselle polvet kierrä,  
niin ei päivällä lonkkia hierrä.

*Lyrrö Schüring*



Hartia ylös, katse kurkkaa,  
kohti vastakkaista nurkkaa.

*Lyrrö Schüring*



Jalka ylös, nilkkaa pumppaa,  
tää on hyvää aamujumppaa.

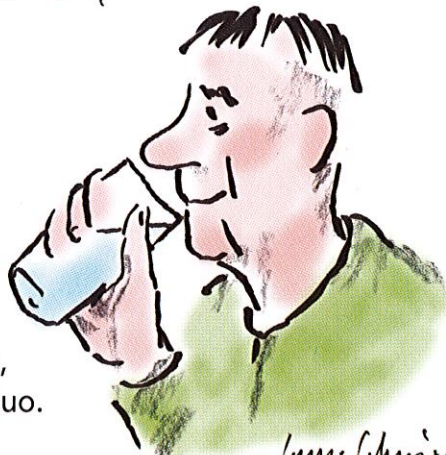
*Lyrrö Schüring*



Nouse, keinu ja kallista,  
löytyiskö kaveri hallista?

*Lyrrö Schüring*

Hyvin alkaa päivä tuo,  
kun lasin vettä ensin juo.



*Lyrrö Schüring*



# Piristä nyt mieli, keho – huomaa aamujumpan teho!



Lantio ylös yksi ja kaksi,  
nousun teet näin helpommaksi.

*/yml/ohuinen*



Vatsan päälle nosta jalkaa,  
kyllä veri kiertää alkaa.

*/yml/ohuinen*



Puolelta toiselle polvet kierrä,  
niin ei päivällä lonkkia hierrä.

*/yml/ohuinen*



Hartia ylös, katse kurkkaa,  
kohti vastakkaista nurkkaa.

*/yml/ohuinen*



Jalka ylös, nilkkaa pumppaa,  
tää on hyvää aamujumppaa.

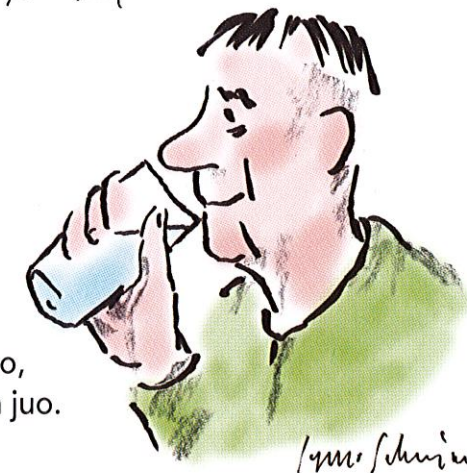
*/yml/ohuinen*



Nouse, keinu ja kallista,  
löytyiskö kaveri hallista?

*/yml/ohuinen*

Hyvin alkaa päivä tuo,  
kun lasin vettä ensin juo.



*/yml/ohuinen*