

Jerzy Jan Po, Gimnastyka poranna

Szykujemy ekspandery, wdech i wydech, trzy i cztery,
Dziarskość ciała, gracia, gestłw plastyka
Pompująca krew do żył, dodająca rankiem sił
Gimnastyka!
Czyś niemowlę, czyś emeryt po sto pompek, trzy i cztery,
My pompkami pokonamy słabość ciał!
Na knowania wrogich kł, odpowiemy zwisem w dłł
Choćby nawet pot się z czł strumieniami lał
Krąży gorszy od cholery wirus grypy, trzy i cztery,
Krzywa zachorowań w głrę wciąż sił
Tylko silny szanse ma, poświęcajcie więc co dnia
Chociaż parę chwil na na cieranie się!
Jeszcze kilka ćwiczeń jogi podnosimy obie nogi,
Niech każdemu gimnastyka wejdzie w krew,
Dzisiaj nikt już nie zaprzeczy, że od włcki i tych rzeczy
Znacznie zdrowszy oraz lepszy jest WF!
Nie rozpraszać się, nie gadać, skupić siły r
Rześki uśmiech niech rozjaśni każdą twarz
Gdy ubogi z ciebie człowiek, to nacieraj się czymkolwiek,
Ale dbać o swoje zdrowie stale masz!
Wszelki opłr nie ma sensu, zaczynamy biegać w miejscu.
Taki bieg pomoże zwalczyć spleen i stress,
Nie ma tu wygrywających, nie ma tu przegrywających,
Wszystkich uszczęśliwiający sport to jest!