

# Shak'n Dudi, Codzienny aerobic

Wyciągamy rączki i klaszczemy!

Robimy 2 skłony w przód

O nam zaspokoi głód

10 padów z odbiciami

Tylek sobie utwardzamy

Później ćwiczymy pełzanie

Ściskając w zębach podanie

Energiczne skłony głową

Również w życiu pomoc mogą

Wymachy nóżką do nieba

Czasem kogoś kopnąć trzeba

5 przysiadów koło stołu

Trzeba zawsze patrzeć z dołu

Galop w miejscu, zwis swobodny

Będzie z nas pracownik dobry

A gdy zmęczy i zdołuje

Ten codzienny aerobic

Wyskok obunóż przez okno

Jeśli mieszkamy wysoko...