

TERVEYSPILLERI

- E F#m
1. Pintahan vatsan kun kertyypi rasvaa,
F#m⁷ H⁷ E
housut on ahtaat, ei napit käy kiinn´.
E F#m⁷
Leuka kun toinen jo esille kasvaa,
H H⁷ E
huoleen on aihetta, eiks´ ole niin?
H⁷ E F#m
Hei! Lenkille, lenkille, lenkille mukaan
F#m⁷ H⁷ E
lenkille, lenkille, lenkille vaan.
E F#m⁷
Penkille, penkille, penkille kukaan,
H H⁷ E
penkille kukaan, ei jää makaamaan.



2. Kroppas kun kuihtuu ja ruoka ei maita,
yön tullen unta et silmiisi saa,
olokin raskas ja kuin pakkopaita,
hermot myös klikkaa, se sua harmittaa.

Hei! Lenkille, lenkille, lenkille mukaan
lenkille, lenkille, lenkille vaan.
Penkille, penkille, penkille kukaan,
penkille kukaan, ei jää makaamaan.

**3. Kalliiks´ käy sulfat ja kaikki muut rohdot,
pyörryt kun laskun sä näet lääkärin,
auta ei hormonit, ei vitamiinit,
parhaimman neuvomme nyt pillerin:**

**Hei! Lenkille, lenkille, lenkille mukaan
lenkille, lenkille, lenkille vaan.
Penkille, penkille, penkille kukaan,
penkille kukaan, ei jää makaamaan.**

**4. Metsissä retkeillen käy vapaa-aikas.
Huomaat, se konsti on voittamaton.
Kroppas on jäntevä, mielesi raikas,
retkeily parhaimman suo nautinnon.**

**Hei! Lenkille, lenkille, lenkille mukaan
lenkille, lenkille, lenkille vaan.
Penkille, penkille, penkille kukaan,
penkille kukaan, ei jää makaamaan.**

Sanoittaja tuntematon
Sävel kansanlaulu Rullaati, rullaati

ISTUMATANSSI

Lantiota nostaen rullataan vartalon painoa pakaralta toiselle.
Kädet voivat heilua tahdissa. Nousevan pakaran puoleinen jalka
voi nousta irti lattiasta. Kertosäkeen lenkille-osuudessa nostellaan polvia ja
penkille-osuudessa nouseaan hallitusti pystyyn ja istuudutaan takaisin tuolille.
Kädet voi heilauttaa suoraksi eteen vauhdittamaan ylös nousua.

