

Publicerad 2017-03-15 08:27 av ULJO

Motion

Skivstänger i luften
muskler ska bygga
Träning för kroppen
ålderdom ska tryggas

En löprunda i skogen
där frihetskänslan bor
kondition ska stärkas
med nya joggingskor

En cykel med växlar
motionsrunda så lång
Backe stärker muskler
till ljuvlig fågelsång

På skridskoskena lång
en åktur med behag
Ut på nyfrost blankis
där vinden blåser svag

En simtur några meter
kanhända är det kallt
En nyttig motionsform
som kan betyda allt

Skidor på längden
glider lätt på tvären
Vackert vinterväder
skön är atmosfären

Springa, hoppa, skutta
är bra för kropp och själ
Men om man blir slarvig
då känns det väldigt väl

En jakt på kalorier
har många frågor rönt
Motion är inte skadligt
men det ska vara skönt

(Copyright © ULJO)

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren ULJO med Poeter.se id #29816 innehar upphovsrätten