

Pumppaa

Portion Boys

Pumppaa, pumppaa, pumppaa vaan
Pumppaa, pumppaa, pumppaa vaan
Pumppaa, pumppaa, pumppaa vaan
Lähde sääkin punttikselles jumppaamaan
Oh yeeah

On uusivuosi, uusi lupaus
Aika jättää kippiskulaus
Ostoslistaan reenikassi
(Salikortti), weight massi
Ruokavalio aivan uusi
"Pasta vittuun" joku huusi
Pakko päästä kesäkuntoon
Kehitystä itsetuntoon
Kuntopyörää varttitunti
Alkulämpö sitten puntit
Mutkananko hauiskääntö
Myötäote alkaa vääntö
Hammerkääntö vipunosto
Maastaveto pakkotoisto
Reisi, pohje, olkalihas
Kaikki kramppaa suihkutilas
Maitorahka raakana
Sata leukaa sarjana
Vatsapenkki vaakana
Pakko nousta saatana!

Pumppaa pumppaa pumppaa vaan
Lähde sääkin punttikselles jumppaamaan
Katsoo saa myöskin koskettaa
Olen kunnossa, kesäkunnossa
Oh yeah

Nosta poika rautaa
Nosta poika rautaa

Aika jatkaa salireenii
30 grammaa proteiiniä
Välissä vielä tehonlisäys
(Maksimaalinen lihassykäys)
Näillä evillä taipuu rauta
Näkyv vihdoon pyykkilauta
Ota mallii kenraalista
Lihassoiman kuninkaasta
Kun meitsi reenaa rintaa
Ja kumppakin pakaraa
Hiki nousee pintaan
Salin vehkeet mun kovaksi saa
Aijjaa
Vinopenkki, Vatsapenkki, Jalkaprässi vittu jee!
Pumppaa pumppaa pumppaa vaan
Lähde sääkin punttikselles jumppaamaan
Katsoo saa myöskin koskettaa
Olen kunnossa, kesäkunnossa
Pumppaa pumppaa pumppaa vaan
Lähde sääkin punttikselles jumppaamaan
Katsoo saa myöskin koskettaa

Olen kunnossa, kesäkunnossa
Oh yeah
Oh yeah

Nosta poika rautaa
Paistinpannulla vain nautaa
Nosta poika rautaa, rautaa
Nosta poika rautaa, rautaa
Paistinpannulla vain nautaa
Nosta poika rautaa, rautaa
Rautaa
Pumppaa pumppaa pumppaa vaan
Lähde sääkin puntikselle jumppaamaan
Katsoo saa myöskin koskettaa
Olen kunnossa, kesäkunnossa
Pumppaa pumppaa pumppaa vaan
Lähde sääkin puntikselle jumppaamaan
Katsoo saa myöskin koskettaa
Olen kunnossa, kesäkunnossa
Oh yeah
Oh yeah
Nosta poika rautaa
Oh yeah
Nosta poika rautaa
Nosta poika rautaa