

1. Předklon, záklon, rukama vířit,
vdech a výdech, tři a čtyři,
jen co ráno vyskočíte z postele,
pěkně křepce, lokty na zem,
temno v lebce zmizí rázem,
prospěje to na duchu i na těle.
2. Ať vám tělo svaly hýří,
dřep a výskok, tři a čtyři,
nedejte na sousedovo chrápání,
kdo co říká, ať si říká,
nejlepší je gymnastika,
tělo si pak lépe zvyká na rány.
3. Ve světě se chřipka šíří,
bacha na ni, tři a čtyři,
slabý člověk na sto procent chytne ji,
jedna sprcha vodou chladnou:
bacil prchá, viry chřadnou,
chřipka nemá vůbec žádnou naději.
4. Netvařte se jako výří,
s písni na rtech, tři a čtyři,
nenadávejte a zuby zatněte,
když se tělo leskne potem,
ručník froté vemte poté,
masáž - to je nejlepší věc na světě.
5. A když v samém závěru jste,
běh na místě ještě zkuste,
běhají tak dneska lidé nejedni,
[: v starostech sílu vám dodá
tenhle běh - světová móda,
nikdo není první ani poslední! :]