

1. Dobrého jitra, vtevřte vokna, dveře a pusu dokořán, teď,
nadechněte se, uklidněte se, pocvičíme si zrána,
tělo po noci líné účinkem se nemine,
když se protáhne každý sval schválně, biceps, triceps, ceps.
Hlasatel hlásá, že svět je jedna krása,
směle ven z postele národ vyskočí,
vykloktá zuby, pyžamo naruby,
z oken kromě záclon peří plápolá,
rolety vyletí za nima vzápětí,
tramvaje vyjedou z remízy vobjetí,
hlasatel hlásá, že den je jedna krása,
popeláři cinkaj' popelnicema.
2. Ustelte postel, uchopte židli, přisun ke stolu, raz, dva,
postavte na čaj, sebe na hlavu, zhluboka dýchat, nedýchat,
upažte a roznožte, v předklonu se položte,
natáhněte si páteřní svaly, bude šest hodin.
Hlasatel hlásá, že den je jedna krása,
rosa z laviček pomalu vysychá,
mlíkaři vozej' konve plný mlíka,
pekaři uždibujou z housek kousky,
sluníčko vylejzá pomalu nad barák,
tu ránu vypustil z vejfuku nákladák,
domovnice si uvázaly šátky,
voblícky tepláky - budou mejt schody.
3. Vlezte si do polohy ležmo a dělejte, jak když šlapete,
napište nohou jedničku, dvojku, malou násobilku, dva,
klekněte na kolena jak Máří Magdaléna
aneb jak ona Magda Dobromila Rettigová.
Ta by si zrána umíchala vejce,
dala si čaj s mlíkem a tvrdou housku,
jenomže my se proto nezlobíme,
my se bez snídaně klidně vobejdem,
a už se ozývá jen bouchání dveří,
rodina se sejde zas snad až k večeri,
první jde táta, za ním máma chvátá,
poslední se belhá ze schodů děda.
4. To nám ten den zas pěkně začíná, uvolněte se, klusáme,
klusáme poklusem, klus, klusáme, klusy klusy klus, dva,
vyvalte oči z důlků, už máme za sebou půlku,
a teď se dáme s chutí do práce, je čtvrt na sedm.
"Ranní rozcvička," říkává babička,
"ta je jenom pro ty, co nic nedělaj',
každej, kdo má jen trochu rozum v hrsti,
nebude hned zrána si dávat do těla."
Bába se dožila devadesáti let,
nikdy necvičila, co světem stojí svět,
a proto směle vyskočit z postele,
abych ještě zatepla moh' zalehnouti zpět.