

Miro Jaroš: POĎ CVIČIŤ!

Vypni televízor, rozprávka ťa počká.
Odložíme tablety.
Nechceš predsa *doma sedieť ako kvočka*¹?!
Nápad hlavou preletí.

Ak si ten, čo sa vody bojí.
Ak si ten, kto má z lopty strach.
Ak si ten, ktorý v trati stojí.
A na všetky výzvy vraví: „Ach!“
Ak si ten, čo *sa stále fláka*².
Ak si ten, komu sa nechce nič.
Zabudni na to, tu sa *maká*³.
Pridaj sa k nám a cvič!

Ruky hore dám, predpažím a idem sám.
Ruky hore dám, pozri, ako cvičím.
Ruky hore dám, rozpažím a idem sám.
Ruky hore dám, a tak *si na tom fičím*⁴.

Behám, skáčem, plávam.
Všetko ma to baví.
Celé telo zapájam.
Ten, kto športuje a cvičí,
býva zdravý.
Energie veľa mám.

Povedz nám, na čo je to dobré?!

Na imunitu, kosti, svaly.
Aby ste pohyb stále mali.
Aj preto, aby ste dobre spali.
Ak si ten, čo sa stále *fláka*².
Ak si ten, komu sa nechce nič.
*Zodvihni zadok*⁵, tu sa *maká*³.
Pridaj sa k nám a krič!

Ruky hore dám, predpažím a idem sám.
Ruky hore dám, pozri, ako cvičím.
Ruky hore dám, rozpažím a idem sám.
Ruky hore dám, a tak *si na tom fičím*⁴.
(3x)

*Od hlavy až po päty*⁶. (3x)
Celé telo cvičím.
*Od hlavy až po päty*⁶. (3x)
A tak *si na tom fičím*⁴.

Na, na, na, na, na ...

Pozri, ako cvičím.
A tak *si na tom fičím*⁴.

Ruky hore dám, predpažím a idem sám.
Ruky hore dám, pozri, ako cvičím.
Ruky hore dám, rozpažím a idem sám.
Ruky hore dám, a tak *si na tom fičím*⁴.

Galgan Music, 22.11. 2015, minútáž: 3:39 min.
(Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=MUz1Ml8BhNo>)

¹ fráza; *byť doma, nepohnúť sa z miesta*
² hovorovo; *nepracovať usilovne, ulievať sa*
³ hovorovo; *usilovne cvičiť*

⁴ hovorovo; *toto ma baví*
⁵ hovorovo; *bud' aktívny, začni niečo robiť*
⁶ hovorovo; *celé telo*