

Mey Reinhard

"DIE BODY BUILDING BALLADE"

Visit "[DIE BODY BUILDING BALLADE](#)" on MotoLyrics.com

Montag morgen, Ich seh' im Spiegel mein Gesicht:
Ich seh'schnell wieder weg, dies Scheusal kenn'ich
nicht!
Doch mein Blick gleitet, weiter an mir herab:
Die Brust ist hÃ¼hnermÃ¤Ãig, und der Bauch hÃ¤ngt
schlapp,
Der Hintern teigig, ausladend wie ein Klavier,
Zwei dÃ¼rre Beine steh'n total verkÃ¼mmert unter
mir.
Ich sag' mir: "Ey pfui Teufel", und ich sag' mir: 'Ey
Mann,
Jetzt meldest du dich aber gleich im FitneÃstudio an!'

Da geht es Uh-Ah, uncl das bringt dich auf Zack,
Du unfÃ¼rmige Wurst, clu mÃ¼der Knochensack!
Uncl nochmal Uh-Ah und noch einmal im Takt!
Bis das Gummiband reiÃt, und die Schwarte knackt!

Gesagt-gegan, schon steh' ich da, ich schmÃ¼chtiger
Zwerg,
Vor meinem Trainer, einem Mann wie ein Berg,
Und der zertrÃ¼mmert mir vor Herzlichkeit mit
sportlichem GruÃ
Die linke Schulter und quetscht mir die rechte Hand zu
Mus.
Er mustert mich unglÃ¼big, ich steh' aufgeblasen da:
"Ey vÃ¼llig untrainiert ey, total tote Hose wa?
Echt voll Ã¤tzend, Dein Body, aber is egal,
In vierzehn Tagen gehst du hier raus mit Muskeln aus
Stahl!"

Da geht es Uh-Ah, und das bringt dich auf Zack, ...

Ich setzte mich in HohlkreuzgrÃ¼tsche auf der
SchrÃ¼gbank hin
Und drÃ¼cke mir die Doppelhantel unters Doppelkinn.
Dann geht es durch die Brustmaschine in die
Sprossenwand,
Dort spann' ich Deltamuskel und das FuÃwurzelband,
Ich drÃ¼ck' den Schenkelstrecker runter, zieh den
Sandsack rauf,

Bau meine Wampe ab und meinen Bizeps auf.
Das stärkt den Nackenwirbel und das kräftigt das
Ohr
Und schält dir einen Unterarm wie 'n Ofenrohr!

Da geht es Uh-Ah, und das bringt dich auf Zack,

Meine Brust ist aus Granit, und mein Gesacht ist
knackig-keck.
Ich hab' ne Faust wie 'n Schraubstock, und der Speck
ist weg.
Ich habe Hanteln verbogen und Eisen gestemmt,
Jetzt spreng' ich jede Hose, mir platzt jedes Hemd.
Ich habe Muskeln aus Stahlbeton, aber seitdem
Hab' ich leider auch ein klitzekleines Problem:
Und zwar, daß ich vor lauter Kraft jetzt nicht mehr
laufen kann.
Tja, dann meld' ich mich gleich zusätzlich zur
Krankengymnastik an!

Da geht es Uh-Ah, und das bringt dich auf Zack, ...

Visit [Mey Reinhard](#) page on MotoLyrics.com, to get more lyrics and videos.