

# VYDEJTE SE DO RÁJE BÍLÉHO I ČERVENÉHO

VINAŘSKÁ OBLAST MORAVA NABÍZÍ VÍC NEŽ JEN DEGUSTACE STRANA 4

# metro

mojemetro | denikmetro

Čtvrtek, 4. června 2020

Č. 106, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Dalibor



# Evropa. Fotbalisté se vrací na ligové pažitky

**Elitní soutěže.** V Německu už se hraje, anglická, italská a španělská nejvyšší soutěž se znovu rozběhnou ještě během června. **Premier League.** Za 39 dní 92 zápasů. **Dohráno.** Francie i Belgie už ligy zrušily STRANA 12



Thajské Sea Life Bangkok Ocean World je jedno z nejkrásnějších asijských akvárií. Po koronavirové pauze má opět otevřeno. AP

## Upozornění

Vážení čtenáři, z důvodu velmi brzké uzavěrky tohoto vydání v dnešním deníku Metro nemusíte najít aktuální včerejší události. Děkujeme vám za pochopení.

## Přidávají další lístky

Divadla vítají nové vládní kroky. Od 8. června se budou moci konat akce pro maximálně 500 osob. Divadla, kina či koncertní sály budou moci zrušit rozestupy v hledištích. A dávají do prodeje další vstupenky. STRANA 3

INZERCE

# TOTÁLNÍ VÝPRODEJ

# SLEVY

# AŽ 75%

# VŠE MUSÍ PRYČ!

## kika

DOMOV VAŠEHO ŽIVOTA

[www.kika.cz](http://www.kika.cz)



# Lego výhodnější než zlato. Ale jen to nerozbalené

**Jedna z největších soukromých sbírek lega na světě je v českých rukách.** Opět ji najdete v Praze, Kutné Hoře, Poděbradech, Špindlerově Mlýně a Jeseníku.

Zorientovat se ve světě lega nějakou chvíli trvá. Zejména pokud jste začínající sběratel, který hledá netradiční místo pro investici. Svě o tom ví Michal Křeček, jehož sbírka těchto stavebnic je největší v tuzemsku. Čítá 6751 různých originálních setů, což dokládá i certifikát o vytvoření českého rekordu.

„Pravděpodobně jde zároveň o největší sbírku na světě, pokud ji porovnáme s Guinnessovou knihou rekordů. Zde je poslední údaj z roku 2017 o Franku Smoosovi z australského Melbourne. Jeho kolekce čítá 3837 originálních LEGO® setů a přes osm tisíc minifigurek. Je to nesmírně zábavná a poučná činnost,“ říká Křeček.

Některé stavebnice mají vysoký potenciál zhodnocení už během dvou až tří let. „Pro představu třeba první set Falcon Star Wars (existuje už novější) v našem muzeu najdete v Praze a Špindlerově Mlýně. Pořizoval jsem ho za necelých 12 tisíc korun, teď je jeho hodnota přes sto tisíc,“ dodává zakladatel Muzea Lega.

Peníze uložené do lega jsou z hlediska návratnosti podle odborníků v mnoha případech lepší investicí než koupě nemovitosti nebo zlata. „Lego má svá regionální specifika – určité stavebnice jsou vyrobené pouze pro konkrétní kontinenty: pro Asii, Ameriku, Austrálii. Firma Lego také každý rok obdaruje zaměstnance stavebnicemi, které v běžných obchodech nenajdete. Je však důležité zmínit, že zakoupené sety lega se nesmí otevřít. Největší cenu si uchovávají pouze v případě, pokud je nerozbalíte,“ vysvětluje Křeček.

Sbírku, kterou Křečkovi závidí mnoho legomaniaků z



Miloš Křeček

## Unikátní „české“ lego

Křečkův oblíbený kousek je originální set sochy Svobody z roku 2000, který si od původního majitele jel koupit do New Yorku.

- Obchod učinili symbolicky na výletní lodi jedoucí kolem sochy Svobody.
- Tato stavebnice je zároveň nejdražším modelem celé sbírky v době pořízení. Tehdy stála tisíc dolarů, nyní je její hodnota mnohonásobně větší.
- Křečkova sbírka byla zaregistrována 19. května 2020 a má být zapsána do České knihy rekordů.

klopný obrovskou zahradou a velkými instalacemi,“ uvádí Křeček.

Už od 11. května je možné navštívit všechna Muzea Lega u nás, vyjma jediného ve Špindlerově Mlýně, které znovu otevírá po vynucené pauze až tento pátek 5. června.

Majitel unikátní sbírky využít koronavirové uzávěry pro zvětšení zdejší expozice na trojnásobek. Milovníci stavebnic tady mohou vidět zcela nově vytvořenou část věnující se americkému městu New Yorku a jeho pamětihodnostem, ale také model centra Špindlerova Mlýna s Bílým mostem přes řeku Labe. **FILIP JAROŠEVSKÝ**



Herna



Muzeum Lega Praha

4x VÍTĚZSLAV RAMBA

## INZERCE

### Starožitnosti

- Solidní sběratel koupí: veškeré starožitnosti od houští, hodin, šperků, obrazů, sošek až po nábytek. Solidní jednání, platba v hotovosti. 604806535.



## DOBROVOLNÉ STAŽENÍ MOBILNÍCH KLIMATIZACÍ SENCOR SAC MT122xCH Z ROKU 2019

Společnost FAST ČR a.s. žádá poslední, zbývající zákazníky, kteří si zakoupili mobilní klimatizace **Sencor, SAC MT1221CH a SAC MT1222CH modely z roku 2019 a nebyly jim opraveny**, aby kontaktovali centrálu společnosti na **info@sencor.cz** nebo na telefonním čísle: **+420 323 204 348** (každý den 9.00–17.00), případně klimatizaci přinesli zpět na prodejnu, kde výrobek zakoupili a kde jim **bude vrácena plná kupní cena.**

### JE NEZBYTNĚ NUTNÉ KLIMATIZACI NEPRODLENĚ PŘESTAT POUŽÍVAT A VRÁTIT JI ZPĚT NA PRODEJNU.

Společnost FAST ČR a.s. došla na základě vlastního šetření k závěru, že za určitých technických podmínek může při provozu těchto výrobků dojít k poškození vnitřní elektroinstalace produktu a k následnému vzplanutí.

### Omlouváme se za případné nepříjemnosti.

Více informací na

<https://www.sencor.cz/dobrovolne-stazeni-mobilnich-klimatizaci>.



Zahradka muzea v Kutné Hoře

# Plnější sály. Umělci jsou rádi

Divadla, která se vrátila ke hraní alespoň pro malou část publika, vítají, že se od pondělí 8. června budou moci konat akce pro maximálně 500 osob. Příznivý je i fakt, že divadla, kina či koncertní sály budou moci zrušit rozestupy v hledištích, kdy se musely nechávat neobsazené celé řady a jednotlivé řady nemohly být plné. Divadla tak dávají do prodeje další vstupenky na uvolněná místa, některá již nabízejí svou celou kapacitu, jiná ale již zaregovat nestačí.

Ministr kultury Lubomír Zaorálek na Twitteru s odkazem na vyjádření epidemiologa Rastislava Mačara uvedl, že pokud budou v případě venkovních akcí jejich účastníci sedět vedle sebe bez mezer či stát bez rozestupů, musejí mít nasazené roušky. Budou-li dodrženy rozestupy nebo mezi židlemi budou mezery, pak není nutné mít roušky nasazené.

Ředitel Švandova divadla Daniel Hrbek sdělil, že další fázi rozvolňování vládních opatření vnímá jako pozitivní signál zejména pro budoucnost. „Zpráva o rozvolně-

ní je pozitivní z hlediska perspektivy příští sezony a letní divadelní produkce – v samotném měsíci červnu na to budeme už jen velmi těžko reagovat. V každém případě toto

rozvolnění vítáme a máme z něho velkou radost,“ zdůrazňuje ředitel Hrbek. Připomíná však, že vyrovnat se s ním, respektive zachovat se podle něj, mohou divadla až

ve chvíli, kdy, stejně jako v předchozích vlnách rozvolňování, dostanou jednotliví provozovatelé divadel rozhodnutí vlády oficiálně a písemně. **čtk**

INZERCE

## NEJLEVNĚJŠÍ RODINNÝ NÁKUP JE V ALBERTU

Nezávislý test MF DNES  
\*\*\*\*\*  
**Test DNES**  
Vítěz testu  
Zboží v akci a privátní značky Albert  
TEST nákupu do 1000 Kč  
9/2019

**NEPORAZITELNÉ CENY TÝDNE**

**KAŽDÝ TÝDEN ZA VÁS HLÍDÁME NEJNIŽŠÍ CENU TOHOTO ZBOŽÍ NA TRHU**

~~169,-~~ **-40%**  
**99<sup>90</sup>**

**Vepřová plec bez kostí – v celku**  
• chlazená • 1 kg  
• do vyprodání zásob



~~34,90~~ **-37%**  
**21<sup>90</sup>**

**Máslo**  
• 250 g  
• 100 g = 8,76 Kč  
• do vyprodání zásob



~~63,90~~ **-61%**  
**24<sup>90</sup>**

**Studentská pečť**  
• 180 g  
• 100 g = 13,84 Kč  
• vybrané druhy



~~13,90~~ **-28%**  
**9<sup>90</sup>**

**Albert Mléko**  
• 1,5%  
• 1 l



~~349,-~~ **-54%**  
**159,-**

**Perwolt speciální prací prostředek**  
• 60 dávek  
• 1 dávka = 2,65 Kč  
• vybrané druhy



~~19,90~~ **-25%**  
**14<sup>90</sup>**

**Birell**  
• nealkoholické pivo  
• 0,5 l  
• 1 l = 29,80 Kč  
• vybrané druhy



**albert**  
HYPERMARKET

Akce platí ve všech prodejnách Albert od 3. 6. 2020 do 9. 6. 2020 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách. Podrobnosti naleznete na stránkách [www.albert.cz/skola](http://www.albert.cz/skola) nebo u informací prodejen.

Seznam všech prodejen na [www.albert.cz](http://www.albert.cz)



## Expolicista křtí knihu

Dnes od 17 hodin se bude v Paláci knih Luxor na Václavském náměstí křtít kniha Roberta Šlachty (na snímku) Třicet let pod přísahou. Následovat bude autogramiáda. Bývalý elitní policista poskytuje prostřednictvím rozhovoru se známým investigativním novinářem Josefem Klímou osobní zpověď svého neobyčejného života. **MAFRA**

# Morava nabízí bílé i červené

**Kdo nezavítal do vinného sklípku a nekoštoval pravé svěží moravské víno, jako by nebyl.**

„Znojmo, vidím tě dvojmo,“ zpívá v jedné ze svých písní Ivan Mládek. Po ochutnání nekorunovaného krále této podoblasti Veltlínského zeleného, ale i Müller Thurgau, ryzlinku rýnského či Sauvignonu je možné, že Znojmo fakt uvidíte dvojmo. Ale opatrně, aby zbyla pak energie na prozkoumání tohoto krásného regionu. Kromě vína jsou velkými turistickými lákadly Znojemska i středověké hrady a zámky, ale i Národní park Podyjí. V srdci této podoblasti, městě Znojme, navštivte rotundu sv. Kateřiny, kostel sv. Mikuláše a radniční vyhlídkovou věž. Nevynechejte Loucký klášter, který byl založen roku 1190 a po dlouhá staletí byl centrem uměleckého, hospodářského a duchovního života. Zavítejte na viniční trať Kraví horu, kdy ze severních svahů budete mít Znojmo jako na dlani anebo ze západní části půjdete prozkoumat údolí Dyje a Národní park Podyjí.

Sobes, jedna z nejlepších evropských vinic, leží na proslulém úbočí skalního ostrohu řeky Dyje, v srdci Národního parku Podyjí. Navštivte uličku v Novém Šaldorfu, Sedlešovicích – je to jedna z největších a nejmalebnějších sklepních uliček. Najdete tam až 200 sklepů. Nenechte si ujít ani Malovaný sklep v Šaldorfu, letní aquapark v Únavově, renesanční vodní mlýn s expozicí ve Slupu, Památník Alfonse Muchy a expozici Vladimíra Menšíka v Ivančicích, ale i muzeum motocyklů v Lesné u Znojma.

## Kam za vínem?

Na oficiálních vinařských stránkách najdete seznam více než 1000 míst na Moravě, na nichž se nachází vinařství, vinotéky, vinné sklepy a další vinařské cíle.

- Degustace a mnoho dalších událostí a akcí včetně jejich aktuálního termínu konání naleznete na stránkách [wineofczechrepublic.cz](http://wineofczechrepublic.cz).

šších sklepních uliček. Najdete tam až 200 sklepů. Nenechte si ujít ani Malovaný sklep v Šaldorfu, letní aquapark v Únavově, renesanční vodní mlýn s expozicí ve Slupu, Památník Alfonse Muchy a expozici Vladimíra Menšíka v Ivančicích, ale i muzeum motocyklů v Lesné u Znojma.

## Za sluncem a ryzlinkem na Mikulovsko

Když se spojí krásné letní dny, kouzelná Mikulovská podoblast, víno a společnost přátel je zaděláno na báječné chvíle. Mikulovsko si lidé zamilovali pro teplé podnebí, krásu historických památek, ale i pro neobyčejnou přírodu. Díky velmi vstřícnému podnebí se zde daří ryzlinku vlašskému, Rulandskému bílému, Chardonnay, Müller Thurgau a Sylvánskému zelenému. Ochutnat byste ale měli i místní Pálavu či Aurelius. Milovníci přírody by se měli vydat za poznáním CHKO Pálava, kde se nachází vzácná stepní fauna a flóra,



Kaplíčka svatě Anny ve vinařských Mutěnicích

## Víno na Moravě

Od Znojma po Uherské Hradiště se rozkládá vinařská oblast Morava se čtyřmi podoblastmi: Znojmskou, Mikulovskou, Slováckou a Velkopavlovickou.

- Zahrnuje přes 17 tisíc hektarů vinohradů, což představuje 96 procent ploch registrovaných vinic v celé České republice.

zříceniny tří hradů a naučná stezka Národní přírodní rezervace Děvín. Uniknout byste si ale neměli nechat ani vinařskou naučnou stezku Starou horu v Novosedlech. Na mikulovském zámku si můžete prohlédnout zajímavou vinařskou expozici, kolekci dobových vinařských listů a také raritu v podobě obřího vinného sudu. Dalším oblíbeným cílem turistů je Lednicko-valtický areál, který byl na Seznam světového kulturního dědictví UNESCO zapsán už v roce 1996. Do Pavlova se vydejte za barokními vinařskými domy, obecní vinotékou a Archeoparkem. Za venušší na návštěvu můžete do Dolních Věstonic, kde najdete expozici s názvem Věk lovců a mamutů.

## Do ráje červeného vína

Frankovka, svatovavřinecké nebo Modrý Portugal jsou odrůdy kralující ve vinařské Velkopavlovické podoblasti. Na své si zde ale přijdou i milovníci bílého vína. Při puto-

vání za tímto mokem nevynechte rozsáhlé komplexy vinných sklepů, které připomínají malé vesničky, například areál pod Kraví horou v Bořeticích, sklepní uličku v Kobylí či Belegrady ve Velkých Bílovicích.

Pokud se o víno chcete dozvědět více, zavítejte na jednu z naučných vinařských stezek. Obecní vinařská stezka obce Němčičky je dlouhá 8 kilometrů a můžete ji snadno absolvovat pěšky či na kole. Cyklostezka Krajem André je stejně dlouhá a vede kolem šlechtitelské stanice, kde odrůda vznikla. Velkopavlovická vinařská stezka má 110 kilometrů a je velmi oblíbená pro svůj cyklisticky atraktivní terén s krásnými výhledy do krajiny. Za památkami se vydejte do Slavkova u Brna, kde najdete zámek a synagogu. V Brně můžete prozkoumat pevnost Špilberk, vilu Tugendhat, ale i katedrálu sv. Petra a Pavla či zoo. Do Bučovic pak vydejte na zámek a do Veverí na tamní hrad.

## Folklor, víno a veselí nabízí Slovácko

Slunce, odpočinek a zábava se setkávají ve zvláštním kraji vinohradů. Ať už toužíte prozkoumat starodávná poutní místa, anebo potěšit své chuťové buňky kulinářskými specialitami, jste tady správně. Slovácko je oblast ryzlinku rýnského, Rulandského bílého a šedého, ale i Zweigeltrebe či frankovky. Za vínem zavítejte do Blatnice anebo do Mutěnic. Kromě něj, ale zdejší příroda nabízí spoustu možností.

Máte chuť na horolezectví, rybaření, rekreaci u vody, cykloturistiku anebo pěší turistiku? Vydat se ale můžete i za poznáním barokního zámku Milotice anebo prozkoumat tolik oblíbené vinné sklepy Plže na okraji obci. Milovníci sjíždění vody by neměli vynechat Bařův vodní kanál, historickou vodní cestu z 30. let minulého století dlouhou 52 kilometrů. Cyklisté ocení stezku muškátu dlouhou 25 kilometrů. **HOP**

INZERCE

## ŽENA ROKU

### NEBUDETE TO LETOS PŘÁVĚ VY?

Už posedmé hledáme ženy, které dokázaly něco výjimečného, nesmířily se s osudem bez boje, nebo se obětují pro ty, kdo jejich pomoc potřebují. Pevně doufáme, že nejen díky magické sedmičce bude letošní ročník mimořádný. Jdete do toho s námi?

**Nominace na zenaroku2020.jenprozeny.cz**

PARTNEŘI PROJEKTU



MARKS & SPENCER LONDON



eMimino.cz

ŽENA ROKU 2020



# SIMPLY CLEVER ŘEŠENÍ PRO MODERNÍ BYZNYS\*



**ŠKODA**  
SIMPLY CLEVER



\* již od roku 1925, Laurin & Klement - ŠKODA 110

**ŠKODA AUTO je nejoblíbenější značkou vozových parků českých firem.**

Díky chytrým prostorovým a technologickým řešením rozumíme potřebám podnikatelů. Dokazujeme to již od roku 1925, kdy jsme vyvinuli vůz s kombinovanou karoserií slučující výhody osobního vozu s nákladním. Chcete-li se do historie ponořit hlouběji, navštivte naše ŠKODA Muzeum v Mladé Boleslavi.

**Díky vám se již 125 let s každou další inovací posouváme kupředu.**

**125** | ŠKODA AUTO  
**LET**



Více historie zde:

[skoda-auto.cz](http://skoda-auto.cz)



/skodacz



/skodacz



/skodacz



/skodacr

## Krátce

Nápoje s jedem  
v supermarketu

Ve dvou mnichovských supermarketech se v březnu a dubnu objevily nápoje se smrtícím jedem. Nyní o tom informovala agentura DPA, podle níž si případy vyžádaly tři přítomní zákazníci, kteří ale našťásti vypili jen menší množství nápoje. Bavorští strážci zákona celkem zaznamenali čtyři lahve, v nichž kromě běžného nápoje bylo i rozpouštědlo. Tři z nich se prodaly, čtvrtá byla objevena ještě předtím. Motiv policie nezná, supermarkety nikdo nevydírál.

Církev odškodní  
oběti zneužívání

Augsburské biskupství zaplatí obětem sexuálního zneužívání odškodné ve výši až 75 tisíc eur (téměř dva miliony korun). Toto biskupství je v Německu teprve druhým, po freiburském arcibiskupství, které stanovilo konkrétní přísliby plateb obětem zneužívání. Augsburské ustanovení předpokládá jednorázové platby ve výši až 25 tisíc eur. Možné jsou však i měsíční platby až do maximální úhrnné výše 75 tisíc eur. Zdrojem pro odškodné nemá být výběr církevních daní. **ČTK**

# Britové si dělají legraci z nařízení

**Na sociálních sítích se rozproudily debaty o tom, jak budou úřady plnění směrnice kontrolovat.**

Britská vláda se stala terčem vtipů kvůli novému pravidlu, které z důvodu šíření koronaviru zakazuje shromažďování dvou a více osob ve vnitřních prostorech a jemuž média okamžitě začala přezdívat „zákaz sexu“. Zřejmě nezamýšleným důsledkem nařízení totiž je i to, že jsou nyní nelegální také milenecké schůzky párů, které společně nežijí v jedné domácnosti. Kvůli vysvětlování nového pravidla se do překerní situace dostal vládní náměstek Simon Clarke.

„Nikdo se nesmí zúčastnit shromáždění dvou a více osob ve vnitřních veřejných

či soukromých prostorech,“ stojí v nově formulovaném nařízení, které vstoupilo v platnost v pondělí. Výjimku přitom mají lidé jen ve vymezených případech – týká se to například pracovníků ve zdravotnictví, pečovateli, rozvedených rodičů z různých domácností či hostů na pohřbu.

V podrobném vysvětlení pravidel navíc stojí, že shromážděním se míní setkání dvou a více osob na stejném místě za účelem jakékoli formy sociální interakce a jakékoli formy společné činnosti.

Britská bulvární média okamžitě začala o tomto nařízení referovat pod heslem bonking ban (zákaz sexu) a hashtag #sexban se stal hitem sociálních sítí.

„Naším cílem je zajistit, aby lidé nezůstávali pryč z domu přes noc,“ vysvětloval náměstek Clarke v rozhlasovém rozhovoru. Moderátor však poté přivedl člena kabinetu do úzkých otázkou, zda si mají milenecké páry vyklá-

dat nařízení tak, že souložit napříště smejí jen venku.

„Je správné říci, že riziko nákazy koronavirem je venku mnohem nižší než uvnitř, ale samozřejmě nikoho nenabádáme, aby teď nebo kdykoli jindy něco takového venku dělal,“ řekl Clarke.

Na Twitteru se rozproudily vášnivé debaty o tom, jak vláda hodlá nařízení vymáhat. Uživatelé vtipkovali třeba o tom, že policie bude muset založit speciální jednotku, která bude poslušnost občanů kontrolovat. „Budou klepat na dveře a na okna nebo posílat drony?“ napsala na sociální síti jen Woodová.

Podle dalších může absurdita nového pravidla vést třeba k tomu, že lidé budou volat na nouzové linky s oznámením, že od sousedů slyší zvuky milostného aktu, ačkoli tam bydlí jen jediný člověk.

„Je to ta nejhlupejší věc, kterou jsem slyšel... Monty Python stále žije!“ napsal uživatel Minotaur. **ČTK a MET**

INZERCE



**UŽ ZÍTRA**

*Užívám si single života. Svůj vysílač pro chlapy mám vypnutý, možná už ho ani nezapnu.*

**HEIDI JANKŮ**

**TÝDENÍK 5 PLUS 2**  
každý pátek **ZDARMA**



## Vydraží kolo od Sagana

Papež František podpoří dobročinnou aukci ve prospěch severoitalských nemocnic a daruje k prodeji své osobní věci včetně závodního kola, které dostal před dvěma lety od slovenského mistra světa v silniční cyklistice Petera Sagana. Kolo v oficiálních barvách Vatikánu, tedy bílé a žluté, se bude dražít na portálu charitystars.com od 8. června. **ČTK**

**REALITÁK  
ROKU**

**ireality**  
IDNES.cz

**ADOL  
MONITOR**

**Prodáváte byt či dům?**

Najděte si prověřeného makléře ve vašem okrese na [www.realitakroku.cz](http://www.realitakroku.cz).

Hlavní partneři projektu Realiták roku:

**CSOB** Pojišťovna



**NH CAR**  
JEDEME S VAMI

Mediální partner:

**Český rozhlas**





PROFIMEDIA.CZ

## Angelina Jolie je stále velice atraktivní

Brilantní herectví, výstřední záliby a velké zaujetí pro charitu. Vše patří k Angelině Jolie (na snímku z roku 2019), hollywoodské superstar, narozené 4. června 1975. V jednom ze svých nejslavnějších snímků Lara Croft: Tomb Raider předvedla i pružnost těla a umění sebeobrany. V roce 2014 ji britská královna Alžběta II. povýšila do šlechtického stavu. Při natáčení v Kambodži ji zaujaly přírodní krásy, kultura a chudoba této země, a tady se také zrodilo její humanitární úsilí. Začala navštěvovat uprchlické tábory a stala se vyslankyní dobré vůle Úřadu vysokého komisaře OSN pro uprchlíky. V roce 2002 Jolie adoptovala kambodžského chlapce Maddoxe a o tři roky později etiopskou holčičku Zaharu. ČTK

# Kvůli viru je z cirkusu nové safari

**Majitel nechtěl spoléhat na pomoc druhých a dokázal si poradit.**

Stejně jako mnoho maďarských podnikatelů, i József Richter musel kvůli koronaviru uzavřít svůj cirkus. Našel ale způsob, jak zabavit návštěvníky a zachovat přitom bezpečnostní rozestupy.

Ve městě Szada u Budapešti teď mohou lidé v safari parku o rozloze dvou hektarů obdivovat z pohodlí aut asi sto cirkusových zvířat. „Sníl jsem o tom, že vytvořím takový park, ale bylo by velmi těžké ho provozovat spolu s cirkusem,“ říká Richter. „Teď jsme museli zavřít na několik měsíců, tak jsem si řekl, že nastal pravý čas,“ uvedl.

Návštěvníci už před bránami parku nedočkavě čekají, aby si prohlédli zvířata, která jsou zvyklá na lidskou přítomnost i pozornost. Velbloudi se přes okénka do aut natahují pro mrkve. Pro zeleninové pamlsky se sklánějí i žirafy a sloni.

Park dává Richterovu cirkusu naději na finanční přežití. Vstupné pro dospělé na safari je 2 tisíce forintů (156 korun), pro děti jen 1500 forintů (117 korun). „Pomáhá nám to přežít. Úspory by mohly dojít. Je to lepší než se spoléhat na charitu nebo prosit o pomoc,“ dodává Richter.

Mezi návštěvníky je i sedmiletá Ildikó Nándoriová, která si podle svých slov výlet do parku moc užila. „Bylo to dobré, protože jsme mohli být blízko zvířat a mohli se jich dokonce dotknout,“ řekla malá návštěvnice. ČTK a MET

## Itálie. Kolo je opět v trendu



Milán AP

Ještě nedávno byla představa, že by běžný Ital na cestu do práce či na nákup použil kolo, skoro na hranici sci-fi. Země není cyklistům příliš nakloněna, cyklostezky jsou plně výmolů, řidiči aut se k cyklistům chovají někdy nevybíravě a ve městech je problém se smogem. Rok 2020 by se ale kvůli pandemii mohl stát zlomem, neboť mnoho Italů vzhledem k hrozící nákaze vzalo kola na milost. Město Milán chce do září postavit 25 kilometrů nových cyklostezek. V Římě vytvoří dokonce 150 kilometrů stezek a pruhů pro cyklisty. Italoové ale stále kola vnímají spíše jako nářadí pro sportovce než jako dopravní prostředek. ČTK

# PENNY.

OD ČTVRTEK DO STŘEDY  
4. 6. – 10. 6. 2020



13,90  
16,90 17%



21,90



21,90  
34,90 37%



39,90  
69,90 42%



99,90  
179,90 44%



21,90  
29,90 26%



7,90  
12,90 38%

Chyby v tisku vyhrazeny. Mohou být použity ilustrační fotografie. Vyhrazueme si právo změny. Množství zboží je omezené. \*Taktó označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být dodány na prodejny v menším množství, proto nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. Další podmínky nabídky na www.penny.cz.

**Sudoku**

5	6	9	3			4	
		7	1				6
8	4						2
		8		9			7
			2		3		
	9			6		4	
1							9 4
	8				9	3	
	7			5	4	1	8

**Luštěnka**

Doplňte podle legend vodorovně a svisle stejná slova. Tajenka je vodorovně i svisle.

- dospívající mládež
- jméno herce Brouška
- tajenka
- zkypřít motykou
- ďáblové
- prodávávát

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3			CH			
4						
5						
6						

**Napište svou bublinu**



„Ještě vezmu míru na pivo a můžu otevřít!“

MIROSLAV CRHÁK  
Facebook

**Počasí**

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
20/24 °C	14/18 °C	16/20 °C	18/22 °C

Teplotní rekordy: ↓ 3,8 °C (1810) ↑ 32,6 °C (1947) Bio: ❤️❤️❤️



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.00 To je vražda, napsala X</p> <p>16.45 Všechno, co mám ráda</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>21.00 Gejzír</p> <p>21.35 Máte slovo s M. Jilkovou</p> <p>22.30 Kriminální IV</p> <p>23.35 Případy detektiva Murdocha XII</p> <p>00.20 AZ-kvíz</p> <p>00.45 Toulavá kamera</p> <p>01.20 Zahradní hra</p> <p>01.45 Banánové rybičky</p> <p>02.15 Dobré ráno</p>	<p>16.00 Legendární letadla východní fronty</p> <p>16.55 Poslední tajemství třetí říše (5/6)</p> <p>17.45 Spolu na hranici</p> <p>18.15 Na cestě po jihokorejském Kjongsangu</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>19.00 Dobrodružství vědy a techniky</p> <p>19.30 Zatopené osudy (10)</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Do země lovců lebek</p> <p>21.00 GourmetLab (5/6)</p> <p>21.30 Osudové lásky (10/12)</p> <p>21.55 Hra o jablko</p> <p>Komedie (ČR, 1976)</p> <p>23.30 Queer: Nová krása</p>	<p>15.55 Dr. House VI (3)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Comeback</p> <p>18.55 Hospoda (15)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Kriminálka Anděl II (2)</p> <p>Krimiseriál (ČR, 2010)</p> <p>21.25 Život ve hvězdách</p> <p>22.00 Smrtonosná zbraň III (4)</p> <p>22.50 Dr. House VI (3)</p> <p>23.45 Můj přítel Monk V (12, 13)</p> <p>01.15 Smrtonosná zbraň III (4)</p> <p>02.00 Specialisté (77)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (713)</p>	<p>16.30 Krimí zprávy</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.40 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.05 Počasí</p> <p>20.15 Vinaři (11)</p> <p>Spačci.</p> <p>Komedie seriál (ČR, 2014)</p> <p>21.30 Prima Partička</p> <p>22.30 Ano, šéfe!</p> <p>23.30 Policie v akci</p> <p>00.25 Policie v akci</p> <p>01.20 Walker, Texas Ranger VII (10)</p> <p>Akční seriál (USA, 1998)</p> <p>02.15 Poslední polda II (3)</p> <p>03.05 Prostřeno!</p> <p>04.35 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko Chart</p> <p>12.00 Óčko hity</p> <p>15.00 Óčko live chat</p> <p>16.00 Óčko hity</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>Top 10 klipů podle diváka Óčka</p> <p>20.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>21.00 CZ &amp; SK</p> <p>České a slovenské klipy nebo živá vystoupení</p> <p>22.00 Óčko Black</p> <p>To nejlepší z rapu a rnb</p> <p>23.00 Óčko flirt</p> <p>Proud klipů ve sřazky diváků Óčka</p>



## TROTAMUNDOS

VĚČNÁ CESTOVATELKA  
A STUDENTKA POSEDLÁ LA KULTUROU

## Sloupek

## ZE DNE NA DEN

Ze začátku jsem se snažila vyhnout tématu, které nás v tomto období všechny obklopuje. Nicméně dnes došlo i na mě. Latinská Amerika s koronavirem začala bojovat ve stejné době jako Evropa – tedy v polovině března, průběh pandemie je ale v mnoha zemích daleko horší.

Je důležité si uvědomit, že latinskoamerická společnost je sociálně rozdělená, těch chudých je samozřejmě daleko víc než bohatých, o úsporách se zde nedá mluvit. Typický Latino žije ze dne na den. Kdo stejný den neprodá své zboží, večer často nemá na jídlo.

Zdravotnictví také pokulhává, na vesnicích často chybí úplně, proto i počet testovaných je v těchto zemích velice zkrácený. Nejhorší situací trpí Peru, Ekvádor, ale také Brazílie – kde

místní prezident dokonce samotnou existenci viru popírá.

Například v Peru je až do 30. června vyhlášena karanténa, která evidentně nefunguje. Je třeba uvědomit si, že mnoho rodin žije pohromadě a v jedné

## Citát

**Mnoho domácností nemá ledničku, takže musí do obchodu pravidelně chodit.**

domácnosti se potkávají i čtyři generace. Takže pokud se nakazí jeden, nemoc se rychle šíří. Zásady hygieny jsou zde obecně na nižší úrovni a kontaktní chování jako pusa na přivítanou je hluboko zakořeněné v místní kultuře. Rozestupy se nedržují.

Mnoho domácností nemá ledničku, takže musí do obchodu pravidelně chodit, což zvyšuje cirkulaci osob a riziko nákazy. Odlehlejší indiánské komunity jsou ještě více náchylné kvůli neadaptovanému imunitnímu systému.

Je dobré se občas zamyslet a podívat se na to, jak se pandemie prožívá i jinde a že my Středoevropané si vlastně nemáme na co stěžovat.

## Anketa

**f Co vás nejvíc baví na koupalištích?**



**Jan Neuvirt**  
Je to jednoduché.  
Děvčata  
v plavkách!



**Adam Pavlíček**  
Já osobně miluju  
zvuk chlazení  
od pipy.



**Jaroslava Pitařová**  
Modrá voda,  
bílá klobása,  
červená malinovka.

## @mojemetro



„Moc děkujeme, že za námi chodíte, máte nás rádi a smějete se na nás,“ píšou na Facebooku **Café AdAstra**. Tenhle příjemný podnik, který najdete u pražské náplavky, pomáhá handicapovaným šikulům. Ti tu působí i jako personál. Jak jsme se o AdAstra dozvěděli? Přišla nám milá zpráva opentlená tagem **#metrotag**.

#METROTAG

**Tohle je místo na váš vzkaz pro ostatní čtenáře deníku Metro.** Píšte, kreslete, zpřijemněte někomu den. Výtvar vyfoťte a sdílejte na vašem Instagramu, tagujte **#METROTAG**. Otiškeme ho v novinách!

## Dopisy a vzkazy

## Šedivé, ale normální

Havelské tržiště se změnilo vlivem šíleného masového turismu, stejně tak jako Staré Město, které přestalo sloužit Čechům. To zastavil pouze koronavirus a doufejme, že se doba, kdy ceny diktovali turisté s nadhodnoceným kurzem svých měn, se již v původní zvrácené podobě nevrátí. Pamatuji, jak vypadalo Staré Město před rokem 1989 (chodil jsem tam na střední školu) – bylo tam šedivo, pusto a prázdné, ale daly se tam najít normální obchody a normální hospody. To vše zmizelo, a to jenom proto, že kurz české koruny byl a je trvale podhodnocen a nic s tím nespravil ani růst platů. Jak bylo vše pokrivené, je vidět nyní – plno turistických hospod zeje prázdnotou a někde nešli ani s cenami na normální úroveň.

M. F. KUBÍK

**dopisy@metro.cz,**  
**www.facebook.com/**  
**denikmetro**

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

## Řešení sudoku

5	2	6	9	3	8	7	4	1
9	3	7	1	4	2	8	6	5
8	4	1	5	7	6	9	3	2
3	1	8	4	9	5	2	7	6
7	6	4	2	8	3	5	1	9
2	9	5	7	6	1	4	8	3
1	5	3	8	2	7	6	9	4
4	8	2	6	1	9	3	5	7
6	7	9	3	5	4	1	2	8

## Řešení luštěnky

RACHOTA

## Komiks

PETR KOPL UVÁDÍ:

## ŠTĚKY BROKA ŠPINDÍRY

**KNÍŽKY BROKA ŠPINDÍRY A DALŠÍ SKVĚLÉ KOMIKSY**  
OD NAKLADATELSTVÍ CREW K DOSTÁNÍ NA  
**WWW.OBCHOD.CREW.CZ** A U DOBRÝCH KNIHKUPCŮ.



# I zvíře může mít „den blbec“. Proto je dobré ho také pojistit

**Obyčejná procházka se čtyřnohým kamarádem se může změnit v pořádné drama se zlomeným kotníkem a žalobou na konci.** Zvířecí pojistka není levná, ale může v takovém případě zachránit rodinný rozpočet.

šťastnou procházku dosáhl částky 16 tisíc korun. I na psí potyčku se po finanční stránce mohou majitelé připravit. Pojištění mazlíčka se ovšem zdaleka ne vždy vyplatí jako v případě paní Anny.

Pokud má váš zvířecí člen rodiny tak trochu sklony k tomu, tropit potíže, možná byste možnost pojistit ho neměli hned zavrhnout. Jedním z důvodů je legislativa. „Využitelnost tohoto typu pojištění se ještě zvýšila po změně zákona, podle kterého náklady za všechny škody způsobené zvířetem jdou za jeho majitelem, a to bez ohledu na to, zda v daný moment udělal vše k odvrácení vzniku škody,“ vysvětluje Martin Ždímal z on-line pojišťovací služby by RIXO.

Častěji ale majitelé zvířat uvažují o pojištění, pokud jde o zdraví jejich mazlíčků. Opakující se návštěvy u veterináře totiž dokážou udělat

pořádný průvan v rozpočtu. Pojištění pro léčení úrazu či nemoci se tak může opravdu vyplatit. Jenže má to svá úskalí. Tak především – pojišťovny hradí pouze nutné a bezodkladné ošetření. Rutinní zákroky, jako jsou očkování, kastrace, zubní zákroky, ale také porodní komplikace, musí majitel zvířete hradit ze svého.

Ne každý mazlíček je navíc pojistitelný. Základní podmínkou je označení tetováním či čipem. Zvíře musí být v době uzavření pojistky zdravé a v dobré kondici. Proto je ideální uvažovat o pojištění u mladých zvířat. Ostatně určující je i věk mazlíčka. Zvíře starší osmi let už většinou pojistit nelze. U psů větších plemen je věkový limit dokonce nižší. A pak je tady ještě cena. Roční pojistka psa či kočky rozhodně není záležitostí pár set korun, ale jde o tisíce.

VERONIKA STREJCOVÁ, 5PLUS2



Roční pojistka je v řádech tisíců korun.

PROFIMEDIA.CZ

## Kolik zaplatíte

S cenou pojištění hýbe především věk zvířete, ale pokud jde o psy, tak i váhová kategorie či plemeno.

- Například pojištění ročního francouzského buldočka vyjde za pouhý rok přibližně na 2150 korun za rok. Pojistka zahrnuje zdravotní péči s limitem 20 tisíc korun

a pojištění odpovědnosti za škody způsobené zvířetem.

- Při stejném pojištění, ale s vyšším limitem do 30 tisíc korun zaplatíte v případě pětileté německé dogy přibližně 4300 korun za rok.
- Většina pojišťoven rovněž vyžaduje spoluúčast majitele.

Pejskařka paní Anna z Příbrami vedla sice svého německého ovčáka jako vždy na vodítku, ale ani to nezabránilo tomu, aby se nechal vyprovokovat ke psí rvačce. Naneštěstí v zápalu boje povallil starší ženu, která šla zrovna kolem. Výsledný účet za takovou ne-

INZERCE

## Dopřejte mu péči, jakou si zaslouží!

S pojištěním psů Zampi je konec vysokých nákladů u veterináře. I u toho vašeho.

### Proč mají Zampi pejskové rádi?

- Platí u všech veterinářů, i u jejich oblíbeného
- Je výhodné: již od 53 Kč za měsíc\*
- Vy nemusíte nikam chodit: jednoduše ho sjednáte on-line
- A je pro všechny: na velikosti pejska ani plemeni nezáleží

Zampi.cz – váš svět domácích mazlíčků



Zampi

To nejlepší pojištění pro svého pejska najdete na [www.zampi.cz](http://www.zampi.cz)

\* platí pro pojištění pejska ve věku od 6 měsíců do 3 let s roční frekvencí platby pojištění a spoluúčastí 2000 Kč

\*\* platí pro pojištění pejska s roční frekvencí platby pojištění

Pojistí mě výhodně u Zampi.cz. Ted to máš navíc ještě levněji! Paráda\*\*  
Ušetříš za mě  
**30%**



# Stará škola. Nový Tiguan Offroad prošel vojenským výcvikem



Chlapácké SUV. Styl mu dodává i šedivá vojenská barva. Proč ne!



Interiér vůbec neztrácí dech, je příjemné, jak je jednoduchý.

2x METRO

**Jednoduše řečeno: pohodové auto.** Tiguan ve druhé generaci nemá chyby.

A ze silnice dolů hop a na pole klop, klop, klop! Klidně. Oblíbené SUV od Volkswagenu jsme vyzkoušeli ve verzi offroad – s tímto autem nejezdíte po městě, je ideální hlavně na lesní a polní cesty,

zvládne ostatně i trochu toho tvrdšího terénu – když má dobré pneumatiky. A to má.

Nový Volkswagen Tiguan Offroad totiž dostal do vlnku větší nájezdové úhly, spodek motoru a automatické převodovky. Je pak zadeklovaný ochranným plastem, sériově dodávaný pohon všech kol 4Motion pak zajistí sebevědomou trakci. Super jsou gumové omyvatelné koberečky. Paket Offroad jen pro úplnost přijde na 24 tisíc korun.

Velké překvapení se skrývá uvnitř. Tiguan začala německá automobilka vyrábět v roce 2007, druhá generace přišla v roce 2016. Na facelift nebo další generaci se stále čeká, takže toto je ještě závan ze staré školy. A v interiéru je to znát, podívejte na fotku. Nejlepší na tom ovšem je, že to vůbec ničemu nevádí – ergonomicky je to uvnitř přesné, nic není okázale přiblížlé, jsou tu manuální tlačítka a ta fungují skvěle.

Zároveň je to praktický rodný parťák – kufr má objem 615 litrů, a když sklopíte sedačky, vznikne před vámi dlouhá ložná plocha. Kufr má dvojitě dno a skrývá nebyvale milou věc – opravdické rezervní kolo s heverem!

Motor? Stejně jako zbytek auta. Klasická německá škola, pohodář, co vám nesežere peněženku a umí pořádně táhnout za jeden provaz se zmíněným pohonem všech kol. Nese označení 2.0 TDI,

což mluví za vše. Naftový turbodiesel je k dispozici ve výkonnostních provedeních se 110 a 140 kW, sáhnout ale můžete i po biturbu.

My jsme zkoušeli tu slabší variantu se 340 Nm, je to známý motor, který svým stálým výkonem a zátahem nijak nepřekvapí. Prostě do toho auta patří. Týdenní spotřeba byla krásných 5,5 litru, což na čtyřkolku není vůbec zlé. A cena? Námi testovaná verze se zhoupla přes milion. **HOP**

## Seat. Dnes otevírá svůj dům mobility

Španělská automobilka Seat slaví tento měsíc 70. výročí. Společnost, která postavila Španělsko na kola a demokratizovala mobilitu, byla založena 9. května 1950.

Na tuto počest dnes otevře svoje nové centrum Casa Seat v srdci Barcelony, má to být místo pro setkávání, objevení mobility budoucnosti a konání nejrůznějších aktivit. Kvůli pandemii se ovšem slavnost uskuteční bez lidí – videopřenos ovšem můžete sledovat od dnešního poledne na kanále YouTube [www.youtube.com/seat](http://www.youtube.com/seat).

Manažeri společnosti a ambasadoři značky provedou virtuální návštěvníky různými prostory a místnostmi, v nichž získají detailní představu o všem, co centrum nabídne.

Automobilka Seat má v současnosti tři výrobní centra:



Casa Seat

SEAT

Barcelona, El Prat de Llobregat a Martorell. V současnosti se v nich vyrábějí modely Ibiza, Arona a Leon. Kromě toho vyrábí SUV Ateca v České republice, Tarraco v Německu, rodinné MPV Alhambra v Portugalsku a první 100% elektromobil značky Seat Mii electric na Slovensku. Dodnes vyrobila celkem více než 19 milionů vozidel. Za sedmdesát let představila 75 různých modelů. **HOP**



## Obytný Peugeot Boxer je prostě krasavec

Peugeot v Česku přichází s nabídkou obytného vozu Peugeot Boxer, kterou zajišťuje koncesionář značky Artcom Group. Pro vyznavače cestovatelské svobody jsou kromě možnosti nákupu zajištěny i testovací jízdy nebo pronájem těchto aut. Různá provedení interiéru se liší řešením postelí, sprchy či kuchyně, všechny verze jsou určeny pro přepravu maximálně čtyř osob. Praktické ergonomické prvky zahrnují například otáčecí přední sedadla, která lze v každém modelu změnit na stůl a pohovku nebo na postel.

PEUGEOT

# Ligy v Evropě už se probouzí

**Anglická, italská či španělská fotbalová liga začnou během června.**

Z elitních nejvyšších soutěží v Evropě už od poloviny května opět běží německá Bundesliga, kde se daří i útočníkovi Lipska Patriku Schickovi. V Německu zbývá týmům dohrát už jen pět kol. Tabulku vede Bayern Mnichov o sedm bodů před Dortmundem.

## Anglie

Start Premier League obstarají 17. června dvě dohrávky 28. kola včetně duelu Manchesteru City s Arsenalem. Za 39 dní musí soutěž stihnout 92 zápasů. Odehrát se totiž má ještě devět kol a liga má skončit až v závěru července. Pokud se dohraje, bude o titulu rozhodnuto už dříve. Liver-

pool totiž vede tabulku přerušené anglické ligy o 25 bodů před Manchesterem City. K titulu mu stačí jen dvě výhry. Důležité zápasy včetně těch, kde se očekává velká koncentrace fanoušků před stadiony, se mají odehrát na neutrálních hřištích. To se právě týká i duelů Liverpoolu. Na restart soutěže čekají také čeští reprezentanti Tomáš Souček z West Hamu a Matěj Vydra z Burnley. Do nabitého kalendáře se musí také vklínit ještě FA Cup. Čtvrtfinále je na programu 27. června.

## Itálie

Přestože situace s koronavirem nebyla v Anglii ani Itálii nejlepší, tak Serie A do dvou týdnů začne. Rozběhne se od 20. června dohrávkami 25. kola. Pak týmy čeká ještě dvanáct kol a konec je naplánován až na začátek srpna. V tabulce je první Juventus Turín o bod před Laziem Řím.

Už o týden dříve než liga začne v Itálii také tamní pohár, a to semifinálovými zápasy.

## Španělsko

Kluby hrající Primera División už od pondělí mohou opět naplno trénovat. „Při návratu chceme být připravení na sto procent. Teď jsme zhruba na 95 procentech,“ řekl obránce Realu Madrid Nacho. Real bude na tréninkovém stadionu Alfreda di Stefána hrát i zápasy, protože svůj hlavní stadion Santiaga Bernabéua rekonstruuje. Stejně se budou zápasy hrát bez diváků.

La Liga se po koronavirové pauze vrátí za týden 11. června městským derby mezi Betisem a FC Sevilla s brankářem Tomášem Vaclíkem.

Do konce ročníku, jenž vyvrcholí 19. července, zbývá jedenáct kol. Barcelona vede tabulku o dva body před Realem Madrid.



Patrik Schick střílí gól v Německu za Lipsko.

AP

## Další soutěže

Kromě české Fortuna ligy se během května opět rozběhly také třeba ligy v Srbsku, Maďarsku, Polsku či Dánsku.

Během června se postupně přidávají v Rakousku, Portugalsku, Rumunsku, Řecku, Turecku, Slovensku, Norsku, Švýcarsku nebo Rusku.

## Zrušené ligy

Jsou i země, kde už nejvyšší fotbalové soutěže zrušily, včetně francouzské Ligue 1. Nedohraje se ani v Belgii, kde byly mistrem vyhlášeny Brugge s českým útočníkem Michaelem Krmenčíkem. Sezona předčasně skončila také v Nizozemsku. PAVEL URBAN

# Pohyb. Jak správně cvičit po pauze

Ať už jste strávili předešlé měsíce bez aktivního pohybu, nebo jste měli možnost aspoň začít s lehkým udržováním či formováním těla, určitě teď využijte situaci a začněte, či pokračujte. Fyzická aktivita neposiluje jen tělesnou kondici, ale současně podporuje imunitu a zlepšuje náladu. Jak tedy tělo rozhýbat? Máme pro vás několik tipů.

„Člověk by měl denně nachodit minimálně pět tisíc kroků, což jsou zhruba tři kilometry. V ideálním případě by se ale mělo jedit zhruba o pět kilometrů denně,“ říká fitness trenérka Petra Kotřlová. Z toho plyne náš první tip: začněte si denně měřit kroky. Můžete sáhnout po někte-

rém z levnějších náramků, hodinkách se základními funkcemi nebo zainvestovat do kvalitnějších, které kromě kroků sledují i další důležité hodnoty, jako třeba srdeční tep či pokrok v tréninku. Ideální je sporttester. Ale pro začátek si vystačíte třeba jen s aplikací v telefonu.

Vytěžit ze zdravotní procházky maximum se dá i pomocí holí. „Nejpřirozenějším pohybem pro člověka je chůze, při které je ideální zapojit hůlky na Nordic Walking. Při Nordic Walkingu se hýbe celé tělo, máme rovná záda. Při těžších túrách hůlkami tlumíme nárazy z kopce, nebo si naopak pomůžeme do kopce,“ radí Kotřlová.



Měřte si kroky i tep.

COROS

Chůze s holemi je podle ní téměř o padesát procent efektivnější než bez holí. A aby tomu opravdu tak bylo, je důležité nepodcenit jejich výběr. „Klíčové je, aby vám hole seděly v ruce, aby správně nastavené a abyste při chůzi zvolili správnou techniku,“

říká Markéta Matušíková z České asociace Nordic Walking. „Se správně vybranou hůl můžete chodit v jakémkoliv terénu. Po asfaltu, lese, polními cestami, po horách. Vždy jen vyměníte špičku hole za takovou, která se pro daný povrch hodí,“ doplňuje David Vinklář z firmy Leki, která se na tyto hole specializuje.

Abyste z pohybu vytěžili maximum, měli byste si hlídat tepovou frekvenci. Na spalování tuků je nejlepší, pokud se pohybujete mezi 60 až 80 procenty tepové frekvence neboli v aerobní zóně. „Pokud si už užíváte běh nebo kolo plnými doušky, skvěle funguje tepovky střídání meto-

du fartlek, což je snižování a následným zvyšováním rychlosti. To znamená, že kilometr běžím rychle, další pomalu, ten další zase rychle a tak stále dokola. Pak je ideální udělat si test laktátové křivky, který ukáže, kdy a jak nejlépe spalujete tuky. Poté již není problém tyto hodnoty sledovat na chytrých hodinkách,“ doporučuje Petr Vaníček, zástupce značky Coros v ČR, která nabízí hodinky s mnoha různými funkcemi. Hodinky slouží jako váš osobní trenér, jelikož jsou schopné na základě výpočtů vaší srdeční frekvence rozplánovat trénink i předpovědět ideální délku a cílovou tepovou frekvenci. MET



## Druhá liga

Dvě dohrávky 20. kola Fortuna národní ligy jsou na programu dnes. Od 17 hodin přivítají poslední Vítkovice druhé Brno. Zbrojovka v pondělí jen remizovala s Duklou 0:0. Trenér jihomoravského celku Miloš Machálek (na snímku) má starosti se složením obrany. „Asi bude tombole o pozici stopera,“ řekl Machálek a dodal: „Věříme, že problémy zvládneme vyřešit a semkne nás to.“ O hodinu později začne pražské derby Dukly s Vyšehradem. FCZBRNO.CZ