

iPure^{CZ}



SE v roce 2020 | Nač jsou hodinky? | Baterie v iPhonu
Zdravý životní styl | Reproduktoři s Bluetooth



iPure.cz 147/2020, čtvrtý ročník | **Šéfredaktor a zakladatel:** Filip Brož
Redakce: Jan Březina, Jan Pražák, Marek Hajn, Daniel Březina, Jura Ibl, Karel Oprchal, Michael Vita, Jiří Matějka, Jan Netolička
Editor: Marek Nepožitek | **Překlad:** Ondřej Pikrt
Grafická úprava a sazba: Cinemax, s.r.o., www.cinemax.cz
iPurecz, s.r.o., IČ: 06481663 | **Kontakt:** redakce@ipure.cz

A už zase čekáme na...

Editorial ■ Marek Hajn

Co nového ve světě Apple? Nic moc. Takové ticho před bouří. Přeci jen se blíží zářijová keynote, na kterou všichni netrpělivě čekáme od chvíle, kdy jsme si zvykli na vzhled iPhonů 11 a 11 Pro. Z různých úniků si už sice můžeme udělat poměrně dobrou představu, jak budou letošní novinky vypadat, ale třeba Tim Cook a jeho tým něčím překvapí. Minimálně tím, že se nám iPhony letos dostanou do rukou později než obvykle. Koronavirus je otravný z mnoha důvodů a zpoždění nových iPhonů je jedním z nich.

Abychom vaše myšlenky na chvíli odvedli od „čekání na...“, připravili jsme pro vás další číslo iPure plné zajímavého obsahu. Začneme tím, co podle nás znamená iPhone SE pro Apple. S Honzou Pražákem jsme dali hlavy dohromady a zamysleli se nad oběma generacemi tohoto dnes už legendárního modelu.

Pokračuje Dan Březina svým pohledem na Apple Watch a na to, co pro něj chytré hodinky na zápěstí po letech znamenají. Vždy si rád přečtu názor někoho jiného, protože Apple Watch jsou svým způsobem malým zázrakem, jako byl iPhone.

Filip Brož se tentokrát podívá hlouběji do útrob iPhone, konkrétně na baterii. Jak správně nabíjet? Jak se k baterii chovat, aby vám vydržela co nejdéle? Nejen to se dozvíte v jeho článku.

Zdravý životní styl je věčné a někdy taky nevděčné téma. Já sám se v této oblasti probírám vším možným již delší dobu, proto mě zajímalo, jak tuto problematiku vidí Honza Netolička. Jeho článek je sice delší, ale nabídne dost zajímavých informací a tipů a čte se jedním dechem. A protože léto je v plném proudu, venku je hezky teplo, občas až moc, je fajn posedět venku na terase nebo u bazénu. Co dělat, když k tomu chcete poslouchat hudbu a HomePod ven brát nechcete? Karel Oprchal si pro vás připravil přehled přenosných reproduktorů, které se zároveň řadí k těm kvalitnějších.

Nicméně, ať už nový iPure čtete venku nebo uvnitř, s hudbou nebo bez, přeji vám příjemnou zábavu a u některého z dalších úvodníků se těším na shledanou.





Souboj specialit

Magazín ■ Jan Pražák a Marek Hajn



Současná pandemická doba si žádá čas na přemýšlení o historii a vytvoření plánu pro budoucnost. Možná, lépe řečeno, reflektování dřívějších rozhodnutí a nasměrování těch příštích správným směrem.

V redakci jsme si řekli, že v době před představením nových vlajkových lodí (v září 2020 nebo možná i s menším zpožděním později) by bylo vhodné zamyslet se nad dvěma modely, které za poslední roky z nabídky vyčnívaly.

Hádáte správně, mluvíme tu o speciálních edicích – iPhonu SE první a druhé generace. Protože dva naši redaktori aktivně používají oba dva modely, dali jsme jim prostor, aby nám popsali své pocity. Pravdou je, že to pro Honzu bylo trochu komplikovanější, vzhledem ke stáří první generace. Nicméně, oba dva dali hlavy těchto modelů na pomyslný špalek a vy si teď můžete přečíst jejich závěry.

VYROSTL. A ZŮSTAL MALÝ.

Rok 2016 znamenal u Applu menší ústupek tlaku trhu na zvětšování chytrých telefonů. Z nabídky většiny značek vymizely kompaktní modely a výrobci tlačili heslo „čím větší, tím lepší“.

Apple vždy měl ve svém portfoliu 2 (později 3) modely a v současnosti se zastavil na 4 typech. Proto když byla představena „šestá“ generace (reálně se jedná o osmou generaci), zůstával stále v nabídce předcházející model 5S a kratší dobu i barevný 5C.

Málokdo očekával, že tu s námi menší telefony do kapsy s úhlopříčkou kolem 4" vydrží delší dobu. V této situaci kalifornský gigant celý trh obrátil vzhůru nohama. Ukázal inovovaný design modelu 5S s novým názvem a vnitřním vybavením tehdejší vlajkové lodi 6S. A ten se okamžitě stal hitem.

Nejen v prodejkách, ale i v oblíbenosti. Ne každému totiž vyhovovaly nové modely. Ať už velikostí, vystouplou čočkou fotoaparátu či designem. „Es éčko“ ale bylo jiné. Přineslo něco, co všichni uživatelé znali, a nemuseli si tak zvykat na nic nového. Mohli používat všechno nakoupené příslušenství, aniž by museli obměnit celou řadu krytů, reproduktorů nebo autopříslušenství.

To, že Apple dal do osvědčeného formátu nový nabašený vnitřek, také mělo za následek delší životnost zařízení a jeho použitelnost. Sám jsem si jednu stříbrnou variantu objednal později v tom roce. Chvilku jsem vyčkával s rozhodnutím a pak bylo tak těžké sehnat alespoň jeden kus, že jsem svého otálení litoval.

Nicméně si pamatuji, že z iPhonu 5S to pro mě byl velký skok. Nejen v rychlosti, použitelnosti, ale především i ve výdrži baterie. Běžně se mi stávalo, že jsem s iPhonem vydržel fungovat dva dny, i když druhý den odpoledne se kapacita baterie blížila k 20% hranici. Rozhodně jsem ale nezažíval rychlý



propad doby použitelnosti, na který jsem byl zvyklý z předchozího stejně velkého modelu.

Také jsem byl naprosto nadšen, že se jednalo o skvělé fotografické zařízení. V té době jsem ještě velmi aktivně využíval Instagram a fotky, které jsem z něj dostal, daleko předčily mé očekávání. Schválně vám příkládám dvě surové fotografie z té doby. Když uvažíte dostupnou technologii před více než 4 lety v tak malém tělíčku a s menší čočkou, než mají všichni jeho větší bratříčci, budete ohromeni.

Za rozloučení se s iPhonem SE u mne mohl iOS. Konkrétně iOS 10, který byl daleko lépe přizpůsoben větším obrazovkám, takže na SE už bylo mnoho věcí komplikovaných. Například práce s Hudbou nebo Nastavením.

Zejména v období od března do června 2016 byl nesmírně populární a uzmul z trhu chytrých telefonů skoro deset procent. Přesněji řečeno, stejných 9,2 % si přivlastnil i iPhone 6S, neboli hlavní vlajková loď Apple.

Jak ale obstojí v současnosti? Už se neprodává, většinou jej najdete v bazarech nebo v několika online obchodech v posledních dvou paměťových kapacitách. Dodnes ale dokáže udělat dobrou službu. Já ho používám jako pracovní telefon, kde mi stačí akorát posílat SMS a volat. Stal se z něj

pomocník, který je přes Bluetooth připojen k autu, v práci leží na stole a v případě ztráty bych jej dokázal oplakat.

Rychlost už není 100%, přesto bude podporován i s podzimní aktualizací iOS 14. A to je pro-sím pěkně šestý velký operační systém v řadě (byl dodáván s iOS 9.3). Co se baterie týče, tam je opotřeбенí znát nejvíce. Často se stane, že v daném dni více volám, a pak už telefon odpoledne zvládá s obtížemi. Většinu času však zůstává v pohotovostním režimu, stále zapnutý a v době, kdy nejsem v práci, i s vypnutým vyzváněním. Kdyby se nejednalo pouze o pracovní telefon, baterii bych už před časem vyměnil.

Přiznávám, že nakolik jsem tento model miloval, asi těžko bych se k této velikosti vrátil. Napsat SMS je totiž pro mě často komplikace a raději zavolám. Prsty už si zvykly na větší displej iPhonu XS. Nemyslím si ale, že by mi dlouho trvalo vrátit se na menší velikost. Ostatně uvidíme, co si pro nás Apple přichystá na letošní podzim, protože se delší dobu spekuluje o modelu, který by mohl být tak trochu křížencem SE a XS.

O rok později jej Apple ještě zkusil oživit navýšením kapacity interního úložiště a v roce 2018 byl kompletně ukončen jeho prodej. Dva roky čekal na svého následovníka, který přišel letos s tak trochu



polovičním upgradem. Nemá původní velikost, ale razí stejné heslo: novější hardware ve starším designu. Jak se mu to povedlo? Na to se podíval Marek.

VÍC NEŽ ČEKÁŠ. ZA MÍNĚ NEŽ MYSLÍŠ.

Seděli jsme s Honzou (virtuálně – nejen kvůli koronaviru, ale také proto, že jsme každý na jiném konci světa) a přemýšleli nad obsahem dalších čísel iPure, když Honza přišel s myšlenkou zamyslet se nad oběma generacemi iPhone SE. Co v rámci portfolia Apple znamenají. Co znamenají pro nás a pro ostatní uživatele, respektive cílovou skupinu tohoto modelu, který tak trochu stojí mimo standard portfolia Apple.

Ač se to na první pohled nezdá, iPhone SE ve své druhé generaci představuje mnohem více, než bychom čekali, a Apple do něj pravděpodobně vkládá více nadějí, než by mohlo být na první pohled zřejmé. K tomu se ale dostaneme.

Pryč jsou doby, kdy byl iPhone jen jeden. První, který tuto homogenitu narušil, byl iPhone 5C, a zrovna dvakrát úspěšný nebyl. Apple se snažil formou levnějšího modelu oslovit širší okruh potenciálních zákazníků. Ne, že by se to úplně nepovedlo, ale úspěch to nebyl. Dalším pokusem byl první iPhone SE. Jistě si ho dobře pamatujete. Já ano. A ačkoliv by mnozí z vás tipovali, že zrovna já

nejsem cílovou skupinou tohoto „levnějšího“ iPhone, opak je pravdou. První iPhone SE jsem kupoval do firmy jako telefon pro běžné používání a vydržel nám dlouho. Dobře posloužil svému účelu.

NEPOTŘEBUJI VELKÝ DISPLEJ

Osobně dobře chápu úspěch a do dnešních dnů vysokou oblibu prvního SE, který vycházel z úspěšného iPhone 5S. Vidím dva dobré důvody. Ne každý chce velký telefon, který se těžko ovládá jednou rukou. Spousta lidí opravdu jen volá a občas pošle nějakou tu zprávu. Nepotřebují velký displej, na kterém by sledovali videa nebo konzumovali obsah na sociálních sítích. Na to mají jiné zařízení, nebo tohle vůbec nedělají.

Druhým důvodem je cena. Ve chvíli, kdy novinky začaly postupně šplhat k magické hranici tisíce dolarů, dával levnější iPhone čím dál větší smysl více lidem. I proto Apple nechával předchozí generace za nižší ceny v nabídce. Ačkoli stabilně úspěšný prodej hardwaru a vysoké marže jsou příznivé pro kvartální výsledky a firemní cashflow, z dlouhodobého pohledu je růst uživatelské základny iOS podstatně důležitější.

Pravdou je, že pro mě osobně byl první iPhone SE v dobách modelů Plus a Max už moc malý. Ačkoli jsem ho následně chtěl používat pro



českou SIM během pobytu v ČR, nakonec jsem raději volil starší iPhone 7. Ten mi přeci jen lépe padl do ruky a vedle většího telefonu se lépe ovládal, protože rozdíl v rozměrech například oproti XS nebyl takový.

Proto, když Apple na jaře letošního roku představil nový SE, který v podstatě vychází z iPhone 8, měl jsem jasno. To je telefon, který se na další roky pohodlně usadí v mé kapse. A nejsem sám. V mém okolí a v mé twitterové bublině se takto rozhodlo více lidí.

OPAK JE PRAVDOU

Zapomeňme teď na mantru, že výrobci musí každý rok inovovat a přinášet bombastické novinky. Zahodíme předsudky, že když Apple každý rok nepředstaví něco dechberoucího, tak firma vlastně už umírá. Opak je pravdou.

Ač se to na první pohled nemusí úplně zdát, je letošní iPhone SE 2020 skvělým receptem na úspěch. A spoiler alert: iPhone SE je podle výsledků za poslední kvartál sakra úspěšný. Nejen v řadách stávajících uživatelů, ale i mezi zákazníky levnějších Androidů, které novinka přesvědčila k přechodu na iOS.

Stačí vzít léty prověřený a oblíbený design a lehce ho osvěžit. Ano, tento design se poprvé objevil

v roce 2014 u iPhone 6 a v následujících letech ho Apple používal dál a dál. Jednoduše proto, že fungoval a byl oblíbený. Respektive stále funguje a stále je oblíbený. Na čemž není nic podivného, protože každý nepotřebuje mít v kapse horkou novinku s co nejmenšími rámečky kolem displeje, kopou nevzhledných čoček na zádech, ze kterých stejně bude používat jen jednu, a dalšími funkcemi, které nakonec také nevyužije nebo vůbec nebude vědět, že v telefonu jsou.

Také je potřeba brát v potaz, že lidé nemají rádi změny. Starší ani mladší. Věk nehraje roli. Pokud roky používáte něco, co vám vyhovuje, proč to měnit. Nicméně starší iPhone může dosloužit, může se rozbit. Stále je možné koupit repasované starší modely, nebo se ještě dají sehnat úplně nové iPhony 8. Jenže pak do toho vstoupí Apple a ukáže vám novinku, která vypadá jako telefon, který jste posledních 5 let používali. Řekne vám, že je úplně nový a uvnitř je v podstatě stejný jako aktuální modely představené na podzim, takže vám dalších klidně 5 let vydrží. Nesmíme opomenout softwarovou podporu během delší životnosti. Zní to dobře, to bude mít nějaký háček. Že jsou displej, foťák a Touch ID stejné jako u iPhone 8? To ale vůbec nevadí. Tak pak bude háček cena. Taky ne, protože novinka stojí zhruba polovinu toho, co jste před lety zaplatili za iPhone 6, 6S, 7 nebo dokonce 8. Žádný



háček. Žádný problém. V podstatě žádný nedostatek. Úspěch zaručen.

Původní iPhone SE byl nejspíš zamýšlen jako „iPhone pro všechny“ v době, kdy se nové iPhony začaly zvětšovat a také citelně zdražovat. Někdo v Apple tehdy pochopil, že to není cesta pro každého a že je určitá a ne zrovna malá skupina lidí, která vyžaduje něco jiného.

IPHONE PRO VŠECHNY

iPhone SE 2020 jde ale ještě o kousek dál. Je to doopravdy iPhone pro všechny. Na dnešní poměry je malý a dobře padne do ruky. Dobře se ovládá a celkově používá. Baterka zvládne dva dny jak nic. Displej stále patří k tomu lepšímu, co se ve světě LCD vyrobilo. A foťák? Ten i díky novému procesoru hravě strčí do kapsy drtivou většinu levnějších Androidů. Nepotřebujete několik čoček. Potřebujete rychlý a oku lahodící výstup. K čemu jsou vám širokouhlé a makro čočky, když z telefonu lezou celkově mizerné fotky?

Zmíněný procesor je pak kapitolou samostatnou. Apple zde udělal zcela bezprecedentní krok a „levný iPhone“ vybavil aktuálně nejnovějším procesorem A13 Bionic. Tedy stejným čipem, kterým disponují na podzim představené iPhony 11 a 11 Pro. Kromě toho, že nový čip umožní iPhone SE dostávat updaty

iOS další čtyři až pět let, disponuje telefon za 400 USD vyšším výkonem než Androidy s procesorem Snapdragon 865, jejichž cena se pohybuje kolem tisíce dolarů, ale také daleko za ní. Ano, Note 20 Ultra, i tebe se to týká.

A ačkoli zrovna toto je oblast, která je spíše teoretická, protože je jen velmi málo situací, během kterých by uživatelé onu přemíru výkonu využili, funguje tento fakt jistě jako skvělý marketingový tahák. Pokud totiž vybíráte nový telefon, koukáte po Androidech v cenovém rozmezí 400–600 dolarů, a najednou se objeví iPhone, který má více výkonu než nejdražší Androidy, Apple mu slibuje podporu na dalších pět let, což je něco, o čem si všechny Androidy mohou nechat jen zdát, máte najednou v hlavě sakra velkého brouka, který hlodá, jestli náhodou nenastal čas vyzkoušet ten tolik nenáviděný iPhone. A uživatelská základna iOS roste, čímž poroste i segment služeb – do budoucna hlavní tahák v portfoliu Applu.

Geniální tah. Takže, ač se vám to na první pohled nemusí zdát, je iPhone SE 2020 jeden z nejdůležitějších iPhonů za poslední roky. A bude i jedním z nejúspěšnějších. Je to také trochu nostalgický pohled zpět a stabilita na další období. Jsem rád, že mám svůj iPhone SE 2020 Product Red. Co vy? 



Co si počít s Apple Watch?

watchOS ■ Daniel Březina



Na chytré hodinky jsem se těšil už od chvíle, kdy jsem na online Apple Store viděl kryt na iPod Nano s řemínkem na zápěstí. Mít kus malé a chytré elektroniky na ruce, to určitě musí zlepšit život, no ne? První Apple Watch jsem si koupil hned, jak byly dostupné a od té doby je využívám téměř každý den.

Před Apple Watch jsem nosil obyčejný sporttester s GPS a na pár měsíců jsem měl Fitbit Surge. Hlavní důvod, proč mít hodinky, je pro mě GPS, se kterou si měřím uběhlou vzdálenost, případně kilometry ujeté na vodě nebo na běžkách. Designová stránka mě tolik nezajímá. Líbí se mi design Applu a nepotřebuji mít design typických ručičkových hodinek. Hlavní je GPS a pohodlí na ruce. A na to nepotřebuji chytré hodinky.

VYSTŘÍZLIVĚNÍ PO PÁRTY

Když v září 2014 Apple představil první Apple Watch, byl jsem nadšený. Konečně tu byl po pár letech nový produkt, a jelikož jsem tou dobou začínal programovat pro iOS, tak i nová platforma pro aplikace. Zklamání přišlo hned po zakoupení hodinek. To, že budou mít GPS, jsem automaticky předpokládal. Přeci jen, kupoval jsem si verzi Sport. Když mi pak hodinky na mém 10 km dlouhém okruhu změřili 15 kilometrů, trochu jsem znejistěl.



Hodinky se daly použít v podstatě pouze na přečtení notifikací. Když jsem si chtěl třeba otevřít mail, vše trvalo strašně dlouho. Často jsem je střídal s tehdejšími Fitbit Surge. Stalo se třeba, že jsem je celé léto neměl na sobě a nosil jen Fitbit.

O tom, jestli si koupím druhou verzi, jsem dlouze přemýšlel. Rozhodoval jsem se mezi Apple Watch Series 2 a mezi Garmin Fenix 3. Hodinky Garmin jsme měli v rodině a měl jsem tak možnost si je vyzkoušet. Velké množství sportovních funkcí, safírové sklíčko, dlouhá výdrž a cena jen o něco málo vyšší než u Apple Watch. Ovšem velké a těžké. A bez dotykového displeje. Rozhodl jsem se být dál věrný Applu a koupil si Series 2 edici Nike. A byl jsem vcelku spokojený. Hodinky už konečně měly GPS, byly oproti první verzi rychlejší a měly rychlejší odezvu.

U druhé verze jsem doplatil na to, že edice Sport/Nike neměla (a stále nemá) safírové sklíčko. Proč verze hodinek, určená pro sportovce, nemá sklíčko proti poškrábání? Hodinky jsem na dovolené rozbil tím, že jsem se omylem bouchl rukou o zeď a přední sklo prasklo. Měl jsem štěstí, že to bylo v září a v říjnu už vyšla třetí série. Tu jsem také zvládl poškrábat. Smířil jsem se s tím, že Apple Watch budou spotřební zařízení a budu si kupovat každý rok novou verzi. A potom, co jsem se tak rozhodl, jsem si koupil čtvrtou verzi, kterou mám i dnes. Protože pátá mi přišla zbytečná.

ZOBRAZUJ A NERUŠ

Dlouho mi trvalo, než jsem si Apple Watch přizpůsobil k obrazu svému. Ciferníky jsem měnil několikrát denně, buď se mi nelíbily vzhledově, a když už se mi líbily, tak neměly možnost si přidat komplikace. Často jsem se také přistihl, že jsem u jednoho ciferníku měnil barvy každou hodinu.

Jak tedy Apple Watch využívám? Nečekaně k zobrazení času, dne a datumu. Dále si nechávám zobrazovat počasí. Přes tuto komplikaci se dostanu přímo do aplikace a v ní vidím předpověď na následující hodiny. V posledních měsících využívám na správu dne primárně **Připomínky**, a tak je moje další komplikace určena právě na Připomínky. Nic dalšího už na obrazovce nepotřebuji.

Přes hodinky si nechávám také celý den měřit tep. Dokážu už po těch pár letech odhadnout, jestli náhodou nepřichází nachlazení a jak moc je tělo unavené po tréninku. Když už je řeč o tréninku, na běh využívám samozřejmě Nike Run. Změří mi celkový čas a celkové kilometry. Úseky mám už předem změřené a nepotřebuji se tak neustále dívat na hodinky. Když cvičím, tak aplikaci Cvičení zapnu, ale ne proto, že mě zajímají spálené kalorie. Když je aplikace zapnutá, tak hodinky vědí, že se tělo hýbe, a zohlední to v měření tepu. V neposlední řadě používám běžně Siri na různé rychlé akce – typicky minutku.

Notifikace mám většinou vypnuté. Důležité jsou pro mě hovory a zprávy. Vše ostatní mě ruší a nepotřebuju, aby mi ruka každou chvíli vibrovala. Nic mi neunikne, zbytek se mi tiše zobrazí v notifikačním centru na iPhoneu. iPhone tak mohu mít trvale ztišený a vypnuté vibrace.

OPRAVDU JE POTŘEBUJI?

Otázka, kterou si kladu poslední rok a bojím se na ni odpovědět. Opravdu lidstvo potřebuje chytré hodinky? Když je dám do řady vedle ostatních produktů, jako jsou iPhony, iPady nebo Macy, tak jsou Apple Watch naprosto zbytečné. Relativně drahá hračka, na to jak je zbytečná. Apple Watch, potažmo chytré hodinky, nepřinášejí žádný bonus.

Minulý rok jsem strávil několik měsíců na cestách. Jeden měsíc jsem byl na ostrově Lombok. Hodinky jsem tam po přiletu sundal. Důvod byl prostý. Každý den jsem byl od písku, plaval mezi ostrými korály a nechtěl jsem si je znovu poškrábat. Celý měsíc jsem je neměl na sobě. Prvních pár dní to bylo divné. Přistihl jsem se, jak se mi zdálo, že mi hodinky vibrují na ruce a tak jsem jí zvedl, abych se podíval, kdo píše.

Po pár dnech jsem si ale začal připadat svobodný. Dokonce jsem po několika letech měl opálené zápěstí na levé ruce, jak tam hodinky nebyly. Při návratu do civilizace se hodinky vrátili na mé zápěstí a já byl opět lapen. Nemohl jsem je přece nemít na ruce, co když mi něco náhodou unikne?

A CO CHTÍT ZA NOVINKY?

Když byl iPhone nebo iPad v plenkách, přesně jsme věděli, co chceme od další verze. Lepší displej, dvě čočky fotoaparátu, zabezpečení otiskem prstu nebo obličejem. U Apple Watch byla ale situace jiná. Nejprve jsme chtěli GPS a pak o trochu větší displej. To vše jsme dostali relativně brzy. Přál si snad někdo EKG? Loňský update v podobě always-on displeje mi pak přišel jako z nouze ctnost. Kdyby probuzení displeje nefungovalo tak dobře, tak řeknu prosím, ale takhle mi to připadalo zbytečné.

Já osobně nemám problém s jednodenní výdrží baterie. Stejně hodinky každý den sundám z ruky, tak je automaticky dám na nabíječku. Větší výdrž baterie by byla příjemná novinka, ale není to pro mě nic kritického. A nechtěl bych, aby to byla hlavní novinka jakékoliv budoucí verze. Pokud to nebude dramaticky větší výdrž, jako třeba měsíc.

Mám několik výtek k hardwaru. První z nich je směrem k reproduktoru. Přijde mi celkem tichý. Při řízení auta tak není dobře rozumět volajícimu. Oproti následujícímu problému to je ale malý nedostatek. To, co je opravdu potřeba změnit ihned, je synchronizace.

Může mi někdo vysvětlit, jak může firma s takovou minulostí jako Apple, pustit mezi lidi něco tak příšerného? Firma, která přinesla veřejnosti počítače, změnila mobilní telefony a ukázala nám, jak má opravdu vypadat tablet. Tato firma pak vydá v roce 2019 hodinky, do kterých se jedno hudební album o 13 písních nahrává déle než 10 minut! A to ještě musí být hodinky na nabíječku a iPhone v těsné blízkosti. Tohle by se s přímhouřeným okem dalo omluvit u první verze. Ale když to nezvládá ani čtvrtá nebo pátá verze, tak je něco opravdu špatně.

NEMÁME APLIKACE

V rámci watchOS 5 byl velkou novinkou nezávislý App Store pro Apple Watch. Vývojáři mohli začít vytvářet aplikace nezávislé na iPhoneu. A tady se dle mého ukázalo, že chytré hodinky nepotřebujeme. Byli jste někdy v App Store na Apple Watch? Já dvakrát. Poprvé, když jsem si nainstaloval watchOS 5 a podruhé nyní, když píšu článek. Tedy s odstupem necelého roku.

Přehled aplikací na hlavní stránce se téměř nezměnil. Najdeme tam aplikaci Streaks, Carrot Weather, Sleep Cycle a WaterMinder. Udělat aplikaci na Apple Watch je mnohem jednodušší než

Hodinky budu používat dál. Apple mě s nimi má v hrsti. Líbí se mi jejich design. Líbí se mi ciferníky. Líbí se mi různé barvy pásků a to, jak jsou pohodlné.

na iPhone nebo iPad. Ale vývojáři to nedělají. Proč? Protože na hodinkách nepotřebujeme sofistikovaná řešení!

Mohli jsme to vidět například u sociálních sítí. Před pár lety tu byly aplikace pro Instagram nebo Twitter. Ale ani jedna z nich už tam není. Na malé obrazovce není možné řádně konzumovat obsah, nebo nějaký obsah dokonce tvořit. Je to zbytečné.

A víte, co je nejhorší? I přes všechna negativa, co jsem napsal, budu dál Apple Watch používat. Apple mě s nimi má v hrsti. Líbí se mi jejich design. Líbí se mi ciferníky. Líbí se mi různé barvy pásků a to, jak jsou pohodlné. Ovšem, už pro mě zůstanou pouze zbytným produktem, který v podstatě nepotřebuji. Kdyby nastal nějaký problém, Apple Watch by byly první, co by šlo z domu. A obávám se, že tím dalším produktem by byl iPhone, ale o tom zase někdy příště. 



Vliv baterie na výkon iPhone

Návod ■ Filip Brož

Dnes a denně dostávám otázky ohledně iPhone a baterie. „Co mám dělat, aby má baterie vydržela co nejdéle?“ „Jakou výdrž má můj iPhone, vydrží mi alespoň 5 let?“ Podobné otázky netrápí jen uživatelé, ale i samotný Apple. Dalo by se říci, že honba za lepší baterií a nabíjením připomíná hledání svatého grálu. Který výrobce ho objeví, bude mít navrch. Věřím, že existuje spousta prototypů nových baterií a způsobů nabíjení, ale pojdme se podívat na to, co můžete udělat teď hned. Jaký rozdíl je vlastně mezi výdrží a životností baterie?

Každý iPhone je navržen tak, aby se s ním pracovalo snadno a jednoduše. Je to možné jen díky kombinaci vyspělých technologií a sofistikovaných technických řešení. Jednou z podstatných technologických oblastí jsou baterie a výkon. Technologie baterií je nesmírně složitá a na výkon baterie a s ní související výkon iPhone má vliv spousta proměnných. Všechny dobíjecí baterie jsou spotřební součástky a mají omezenou životnost – jejich kapacita a výkon se postupem času zhoršují, takže nakonec potřebují vyměnit. Stárnutí baterie může vést ke změnám výkonu iPhone.

Baterie iPhone využívají lithium-iontovou technologii. Ve srovnání s předchozími generacemi baterií se lithium-iontové baterie nabíjejí rychleji, vydrží déle a mají vyšší energetickou hustotu, což znamená větší výdrž při menším rozměru. Aktuálně jde o to nejlepší, co můžeme na trhu nalézt.

JAK ZVÝŠIT VÝDRŽ BATERIE

Patrně jste slyšeli a četli o tom, jak snížit jas, zapnout režim úspory, vypnout aktualizace na pozadí a tak dále. Tyhle tipy všichni známe. Pojdme se na to podívat z jiného úhlu pohledu.

„Výdrž baterie“ je doba, po kterou zařízení pracuje, než potřebuje dobít. „Životnost baterie“ znamená, jak dlouho baterie vydrží, než ji bude nutné



vyměnit. Jedním z faktorů ovlivňujících výdrž a životnost baterie je to, jaké věci na zařízení děláte. Ale ať zařízení používáte jakkoli, existuje pár způsobů, jak baterii pomoci. Životnost baterie se odvíjí od jejího „chemického stáří“. Je to něco jiného než prosté stáří baterie – chemické stáří zohledňuje i faktory jako počet nabíjecích cyklů nebo to, jak se o baterii staráte.

CHEMICKÉ STÁRNUTÍ BATERIE

Všechny dobíjecí baterie jsou spotřební součástky, které chemicky stárnou a spolu s tím ztrácejí na účinnosti. Velmi hezky celý proces shrnuje samotný Apple na svých stránkách.

Chemické stárnutí vede k tomu, že lithium-iontová baterie nedokáže udržet tak velký náboj jako původně, takže se postupně zkracuje výdrž zařízení na jedno nabití. Takzvaná „maximální kapacita baterie“ značí aktuální kapacitu baterie ve srovnání s její původní kapacitou, když byla nová. Navíc může klesat schopnost baterie dodávat maximální okamžitý výkon, neboli „špičkový výkon“. Aby telefon fungoval správně, musí mít jeho elektronické součástky možnost čerpat z baterie okamžitý výkon. Jedním z faktorů ovlivňujících tento okamžitý výkon je impedance baterie. Baterie s vysokou impedancí nemusí systému poskytovat dostatečný výkon. Impedance baterie se

může zvyšovat s jejím chemickým stářím. Impedance se taky dočasně zvýší, když je baterie skoro vybitá nebo když se nachází ve studeném prostředí. Pokud se tyto faktory spojí s vyšším chemickým stářím, je nárůst impedance o to výraznější. Tyto chemické vlastnosti se projevují u všech běžně používaných lithium-iontových baterií.

Když zařízení čerpá energii z baterie s vyšší impedancí, napětí baterie se výrazně sníží. Elektronické součástky ale ke správnému fungování vyžadují určité minimální napětí. K těmto součástkám patří interní úložiště, obvody i samotná baterie. Systém správy napájení rozeznává, kolik energie dokáže baterie dodat, a vyvažuje zatížení tak, aby zařízení mohlo nepřetržitě fungovat. Pokud se stane, že napájecí systém nedokáže dodávat dostatek energie k nepřetržitému provozu, zařízení se vypne, aby ochránilo elektronické komponenty. Přestože z pohledu zařízení je toto vypnutí záměrné, pro uživatele může být překvapením.“

KONDICE BATERIE

Pokud máte minimálně iPhone 6, tak od iOS 11.3 naleznete v Nastavení Kondici baterie. Všechny modely iPhonu mají základní funkce řízení výkonu, které zajišťují ochranu interních součástek a správné fungování baterie a celého systému podle technického návrhu.



VŠEOBECNÉ TIPY

Opakování je matka moudrosti, a proto si neodpustím pár všeobecných tipů:

- Vždy aktualizujte na nejnovější software.
- Vyhýbejte se extrémním teplotám (pozor na mrazy a přímé slunce), například natáčení videí v parném létě či velkých mrazech.
- Při nabíjení je občas vhodné sundat některé kryty (v některých typech pouzder může zařízení při nabíjení generovat nadměrné teplo, které může mít vliv na kapacitu baterie).
- Pokud máte v plánu iPhone uložit na delší dobu do šuplíku, nabijte ho na 50 %. Když zařízení skladujete s plně vybitou baterií, může dojít ke stavu hlubokého vybití, který způsobí, že baterie nebude schopna udržet náboj. A naopak když baterii delší dobu skladujete plně nabitou, může ztratit část své kapacity, což povede k její kratší výdrži.
- Používejte Režim nízké spotřeby.
- Čas od času se podívejte na využití baterie a její kondici.
- Sledujte vliv aplikací a polohových služeb na baterii.

MAXIMÁLNÍ KAPACITA BATERIE

Mnoho uživatelů si tzv. srovnává maximální kapacitu baterie, která je viditelná právě v nabídce Kondice baterie. Jak to funguje?

Maximální kapacita baterie udává kapacitu baterie ve srovnání s kapacitou nové baterie. S pokračujícím chemickým stárnutím se kapacita baterie snižuje, takže baterie vydrží na jedno nabití méně hodin používání. V závislosti na tom, kolik času uplynulo od výroby iPhone a jeho aktivace, může kapacita baterie ukazovat i o něco nižší hodnotu než 100 %.

Normální baterie je konstruovaná tak, aby si po 500 úplných cyklech nabití při používání za normálních podmínek uchovala až 80 % své původní kapacity. Z toho vyplývá, že dle toho, jak se k baterii a iPhone chováte, může se klidně stát, že i po měsíci používání nového zařízení, lze zaznamenat sníženou kapacitu baterie.

NEOČEKÁVANÁ VYPNUTÍ

Čas od času se může stát, že se vám iPhone z ničeho nic vypne. Neočekávaná vypnutí jsou pravděpodobnější, když je baterie skoro vybitá, je chemicky starší nebo se nachází v chladnějším prostředí. V extrémních případech může k vypnutím docházet častěji, a to natolik, že zařízení začne být nespolehlivé nebo nepoužitelné. iOS v iPhone 6,

iPhone 6 Plus, iPhone 6S, iPhone 6S Plus, iPhone SE (1. generace), iPhone 7 a iPhone 7 Plus dynamicky řídí výkonové špičky, aby nedošlo k nečekanému vypnutí zařízení a iPhone se dal neustále používat.

Tato funkce řízení výkonu je specifická pro iPhone a nepoužívají ji žádné jiné produkty Apple. Od verze iOS 12.1 má tuto funkci i iPhone 8, iPhone 8 Plus a iPhone X. Od verze iOS 13.1 je dostupná taky na iPhone XS, iPhone XS Max a iPhone XR. Na těchto novějších modelech nemusí být efekt řízení výkonu tak výrazný, protože používají vyspělejší hardwarové i softwarové řešení.

Řízení výkonu funguje tak, že sleduje provozní teplotu zařízení spolu s aktuálním stavem nabití baterie a její impedancí. Jen pokud si tyto proměnné vyžádají, iOS dynamicky omezí maximální výkon některých systémových komponent, zejména procesoru a grafiky, aby předešel nečekanému vypnutí. Výsledkem je, že zatížení se automaticky vyvažuje a systémové operace jsou víc rozložené v čase, místo aby docházelo k náhlým skokům ve výkonu.

V některých případech si ani žádných změn ve výkonu nevšimnete. Tak či tak doporučuji dodržovat pravidla, o kterých jsem zde hovořil. Váš iPhone vám poděkuje. 



Zdravý životní styl a technologie

Magazín ■ Jan Netolička

Váš telefon vám díky aplikacím může pomoci v mnoha oblastech, ať už jde o produktivitu, o které jsem psal minule, psaní si s přáteli, sledování filmů, sportování či hraní her. Dnes bych vám, ale rád ukázal, jak vám váš iPhone může pomoci ke kvalitnějšímu životnímu stylu. Dále bych vám rád něco řekl ohledně stravy a o tom, co si vůbec pod pojmem zdravého životního stylu (ZŽS) představuji já.

Předpokládám, že jste již nějaké aplikace na sportování nebo stravu zkusili. Já aplikace na sportování, ať už v rámci profese trenéra nebo pro mou vlastní potřebu, využívám denně.

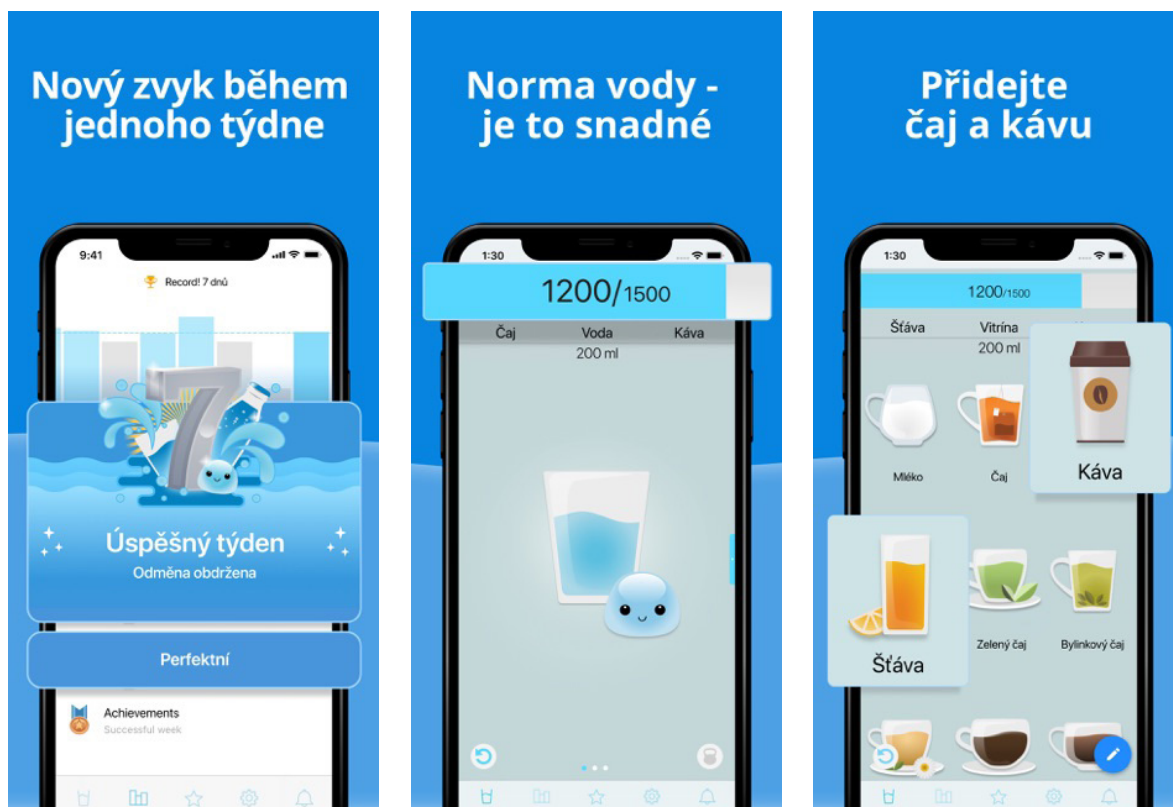
Největší problémem „zdravých“ aplikací je jejich počet. Na App Storu jich najdete stovky. Většina z nich je buďto placena jednorázově, nebo formou předplatného. V tomto článku vám ukážu své oblíbené aplikace, které jsou pro mě nejpraktičtější ve všech oblastech.

CO SI PŘEDSTAVIT POD POJMEM ZŽS?

S největší pravděpodobností se vám bude zdát tento odstavec zcela zbytečný. Pokusím se vás přesvědčit, že není, a dát vám trochu jiný, vlastní pohled na věc.

Všude okolo slýcháváme, jak je teď v módě žít fyzicky i duševně zdravě. Z jedné strany se dozvíme, že nejlepší cestou je celý den nejíst a pít jen vodu, z druhé strany jak máme jíst 6× denně. Sacharidy jsou špatné, tuky jsou špatné, bílkoviny jsou špatné, o mase radši nemluv a o tom, že jsi vegan už vůbec. Nevím, jak bych to vše nazval jinak než chaosem.

Možná bych měl začít tím, že vám řeknu několik definic životního stylu – tedy v angličtině i u nás používaný výraz „LIFESTYLE“.



Definice v The American Heritage, slovníku anglického jazyka, říká, že lifestyle je „způsob života nebo životního stylu, který odráží postoje a hodnoty osoby nebo skupiny“.

Encyklopedie veřejného zdraví vnímá lifestyle takto: „Vzorec jednotlivých individuálních postupů a osobních voleb chování, které ovlivňují zdravotní stav.“

Wikipedia popisuje životní styl jako způsob, jakým člověk žije. To zahrnuje vzory společenských vztahů, spotřební chování, zábavu i styl oblékání.

Životní styl typicky odráží i postoje jednotlivce, jeho hodnoty nebo pohled na svět. Zdravý životní styl je obecně charakterizován jako „**VYVÁŽENÝ ŽIVOT**“, ve kterém jedinec koná „moudře“. Finální definice životního stylu pro nás tedy je: souhrn rozhodnutí jednotlivců, která mají vliv na jejich zdraví a lze je více či méně kontrolovat.

Já bych se ale nejraději koukl na dvě zmíněná slova – vyvážený život. To vše vám stačí k tomu, abyste pochopili ZŽS. Postupujte podle vlastního selského rozumu, jezte a dělejte to, co vám přijde nejpřirozenější a nejlogičtější. Přečtěte si základní informace o makronutrientech (sacharidy, tuky, bílkoviny) a zkuste si v první řadě udělat vlastní názor.

Žádné extrémy nejsou a nikdy nebudou přirozené, a tedy ani vyvážené. Proto nezapomenejte – vždy a vše s mírou.

Jezte to, co vám přirozeně přijde zdravé, dělejte sporty, které vás baví. Spěte dostatečně, zbytečně nevyhledávejte konflikty ani stres. Buďte šťastní a spokojení. Tyhle všechny aspekty dohromady pro mne znamenají zdravý životní styl.

VODA

Sedmdesát procent našeho těla tvoří voda. Mozek je dokonce z 80 % tvořen vodou. Voda přenáší v lidském těle živiny, které se z přijaté potravy dostávají na správná místa, to znamená do buněk, mozku a svalů. Bez vody bychom se nemohli pohybovat ani dýchat, protože voda zabezpečuje vše, co se uvnitř nás odehrává.

Když znáte funkce vody, dojde vám, že se bez ní opravdu nedá žít. Lidé, kteří říkají, že jim stačí dvě, tři skleničky vody denně, a přitom dokonce nepociťují pocit žízně, se pekelně mýlí. Jejich tělo bude vodu zadržovat, tím pádem mohou přibírat na váze. Tělo si vodu bude držet natolik, že ji dokonce nedodá orgánům, které by ji zpracovávaly. Tělo trpí dehydratací, i když vám to neřekne pocitem žízně. Ale projeví se například vysušenou kůží a ekzémem, bolestí hlavy a častými výkyvy energie. Dehydratace



Následky nedostatku spánku? Kritické, až smrtící. Ničíte svůj imunitní systém, což například vede k více než dvojnásobně vyššímu riziku onemocnění rakovinou.

může v krajním případě způsobit selhání ledvin, poruchy vědomí, dokonce bezvědomí a šok.

Opatrně, když se budete snažit dohnat svůj pitný deficit vypitím litru vody najednou. Voda vámi jenom proteče, zatíží ledviny a organismus si z ní nic nevezme. Lepší je pít dostatek vody s pauzami. Jak si tedy dostatek vody pohlídat pomocí technologie?

CHYTRÉ LAHVE

Například chytrá lahev **Equa Smart** vám pomůže získat během dne přehled, kolik tekutin jste vypili. Pomocí aplikace pro smartphony vám navrhne, kolik tekutiny byste měli přijímat během dne, a aktuální stav se dozvíte poklepáním na láhev. Umí také připomínat, že byste se měli napít.

Aplikace Připomenutí a sledovač vody je jediná aplikace, kterou potřebujete, pokud se vám nechce investovat do lahve. Do aplikace si pouze zadáte každou skleničku vypitého nápoje a na konci dne se podíváte, kolik jste toho vypili vzhledem ke stanovenému cíli.

SPÁNEK

Myslíte si, že jste minulý týden spali dostatečně? Probouzíte se ráno vyspaní? Kdy naposledy jste se sami probudili bez budíku?

Pokud jste na některou z těchto otázek odpověděli záporně, nejste sami, můžete si podat ruku se dvěma třetinami dospělých v rozvinutých zemích. Ano, dvě třetiny lidí nespí doporučených osm hodin.

Následky nedostatku spánku? Kritické, až smrtící. Pokud spíte denně méně než šest, sedm hodin, ničíte svůj imunitní systém, což například vede k více než dvojnásobně vyššímu riziku onemocnění rakovinou. Dle vašeho ZŽS se teprve ukáže, zda se u vás rozvine Alzheimerova choroba. Již po jednom dni s nedostatkem spánku se vám naruší hladina cukru v krvi natolik, že by lékaři mohli váš stav diagnostikovat jako prediabetický. Dále pokračovat dnes nebudu, ale pointu chápete. Pokud málo či nekvalitně spíte, přichází na řadu hormon, který vám způsobí větší pocit hladu a chuti na zbytečně kalorická, mastná jídla. Celé vaše snažení přichází vniveč.

Jak si tedy udržet kvalitní spánek pomocí moderních technologií? Poslední dobou je čím dál více možností, jak si pohlídat spánek. Technologické společnosti si začaly uvědomovat, jak je tato činnost důležitá a snaží se nám v ní pomoci, nebo alespoň na ní vydělat.

OURA RING

Jeden z nejlepších trackerů spánku vůbec. Za dva roky se těchto chytrých prstenů prodalo přes 150

tisíc. **Oura ring** dokáže (nejen) podrobně zaznamenávat váš spánek. Hlídá vám všechny důležité funkce (například tep, teplotu...) a fáze spánku (REM, NREM, hluboký spánek...).

APPLE WATCH

Hodinky od Applu jsou spíše komplexnější. Využijete je hlavně na hlídání své celodenní aktivity, dokáží vám skvěle dohlédnout na pohybovou stránku vašeho ZŽS. Pokud byste si chtěli hodinkami zkontrolovat spánek, samozřejmě můžete. Nativní aplikace od Applu hodinky zatím nemají (až s novou verzí systému), ale je zde rozsáhlá nabídka aplikací třetích stran.

SLEEP TRACKER ++

Aplikace **Sleep Tracker ++** (známá také jako **Sleep Tracker by Sleepmatic**) nabízí možnost aktivace automatické detekce spánku – stačí si jen před spaním nasadit plně nabitě hodinky. Umí také automaticky a podrobně sledovat spánek, jeho kvalitu, a použít ji můžete i v případě zdřímnutí v průběhu dne. Poskytne vám podrobné údaje o tom, kdy jste se dostali do postele, kdy jste usnuli, jak moc jste se pohybovali nebo třeba jaké bylo procento hlubokého spánku. Informace o vašem spánku vám **Sleep Tracker ++** naservíruje v detailních týdenních, měsíčních i ročních přehledech. Aplikace spolupracuje s platformou **HealthKit** od Applu.

PILLOW

Osobně jsem využíval právě **tuto aplikaci**. Přehledností mi vyhovovala a zaplatil jsem si také plnou verzi, která například umí i nahrávat audio. Všechny výše zmíněné funkce **Sleep Trackeru ++** nabízí také.

JÍDLO

Existují stovky názorů, diet, od každého vždy uslyšíte něco jiného. Nejlepší je si ze všeho udělat svůj názor a, jak jsem již psal, nic nepřehánět. Nezapomeňte, člověk je a vždy bude všežravec.

Já vám zde nenapišu, co je nejlepší jíst, jaké diety dodržovat, ani nic podobného. Pouze vám vytáhnu jednotlivé složky jídel a napíši vám k nim obecné informace. Závěr si můžete udělat sami.

V jídle jsou pro naše tělo 3 klíčové makroživiny: bílkoviny, sacharidy, tuky.

BÍLKOVINY

- Základní stavební kámen všech buněk a tkání.
- Jsou nenahraditelnou složkou stravy.
- Zastávají řadu funkcí – od tvorby svalů až po životně důležitou produkci hormonů a protilátek.

- Pomáhají opravovat buňky a svaly (tímto způsobem svaly rostou).
- Proteiny jsou součástí imunoglobulinů, které chrání tělo před škodlivými viry a bakteriemi.
- Doporučený denní příjem pohybuje v rozmezí mezi 0,8–1,8 g na kilogram tělesné váhy.

Tělo není uzpůsobené jíst maso. Tuto větu uslyšíte nejčastěji od vegetariánů (proti kterým nic nemám). Jak jsem již zmínil, jsme všežravci, a i naše tělo nám to dokazuje.

„NEJSME UZPŮSOBENI K TOMU JÍST MASO!“ Ale ANO jsme, máme například špičáky, které jsou tvořené evolucí na trhání masa.

„POČKAT POČKAT! ALE NAŠE TĚLO NEMÁ TRÁVICÍ ENZYMY NA TRÁVENÍ MASA!“ Ano, má, například pepsin, trypsin, chymotrypsin. Všechny tyto enzymy tráví maso.

Bílkoviny můžeme tedy získat jak živočišného tak rostlinného původu. Zdroje bílkovin:

- maso,
- luštěniny,
- vejce,
- proteinové přípravky.

TUKY

Naše tělo potřebuje tuky z jídel. Je to hlavní zdroj dlouhodobé energie a pomáhá nám také vstřebat některé vitamíny a minerály. Tuk je nutný pro tvorbu buněčných membrán, je to exteriér každé buňky a ochranný obal nervů. Je nezbytný pro srážení krve a pohyb svalů.

Hned na začátek – tuk není naším nepřítelem. Jenom velmi jednoduše sdělím, že tuky mohou být buďto dobré anebo špatné. Benefity dobrých tuků:

- Zajistí vám správné vstřebání vitamínů (A, D, E, K).
- Chrání orgány, regulují tělesnou teplotu.
- Pomáhají produkovat hormony v těle.
- Udržují zdravé vlasy, nehty, kůži.

A získáme je v:

- avokádu,
- oříškách,
- olivovém oleji,
- arašídovém másle.

Špatné tuky jsou ty, které obsahují velké množství nasycených kyselin. Tyto tuky jsou pro nás v nadbytečné konzumaci škodlivé a mohou způsobit:

- zvýšení hladiny cholesterolu,
- negativní vliv na cévní a srdeční systém,
- obezitu.

A můžeme je najít v:

- palmovém oleji,
- mastných jídlech,
- pomazánkách,



- cukrářských výrobcích,
- brambůrkách...

Tuky potřebujeme a určitě je nikdy nevynecháme. Nezapomeňme, že tuky musíme získávat jak z živočišných zdrojů (maso), tak z rostlinných (oříšky).

SACHARIDY

Sacharidy jsou pro organismus nejvýznamnějším zdrojem energie. Stejně jako tuky se dělí na dobré (komplexní) a špatné (jednoduché). Komplexní sacharidy nám pomohou při:

- nabírání svalové hmoty,
- postupnému přidělu energie.

A můžeme je najít v:

- rýži,
- těstovinách,
- obilných vločkách.

Jednoduché sacharidy (glukóza, fruktóza a galaktóza) jsou prospěšné pouze tehdy, když potřebujeme rychlý příděl energie. Nevýhod je ale rovnou několik:

- nevyužitá energie jde do tuků,
- způsobí vám vysokou hladinu cukru v krvi,
- následkem mohou být také výkyvy energie.

Jednoduché sacharidy najdeme v:

- ovoci,

- mléčných výrobcích (mléko, jogurty, kefíry),
- sladkostech (zákusky, dorty, sušenky, sladké sirupy – javorový, datlový, rýžový, agávo-vý atp.),
- slazených nápojích.

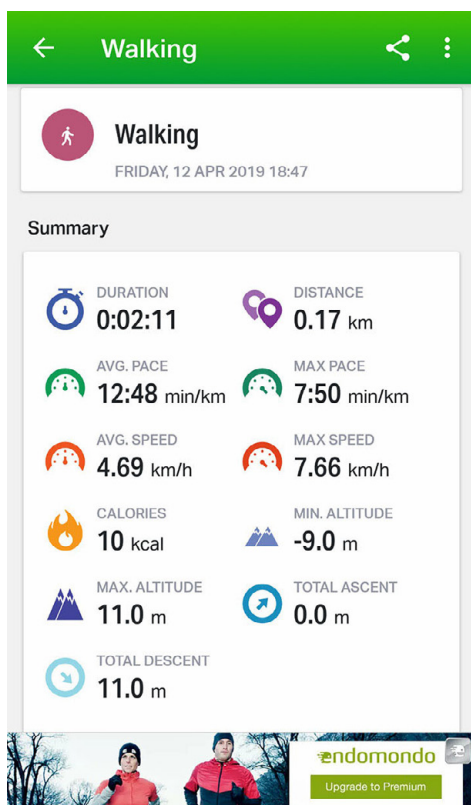
Doporučuji se vyhnout jednoduchým sacharidům, komplexní sacharidy vám mohou vždy jen pomoci.

APLIKACE NA HLÍDÁNÍ STRAVY

- **Kalorické tabulky** – česká, velmi jednoduchá a dostačující aplikace, která vám pomůže najít všechny makroživiny ve všech potravinách. Navíc si do ní můžete snědené potraviny zapisovat a dle nastavených kalorických a makro-nutrientních cílů se vám plní kroužky podobně jak na Apple Watch.
- **YAZIO** – má stejný princip jako kalorické tabulky. Rozdíl je v o dost modernějším prostředí aplikace a různých vymoženostech. Sama vám nabídne různé změny, které byste ve své stravě mohli zvážit.

POHYB

Pohyb zaručeně patří k ZŽS. Jako vždy je důležité nic nepřehánět. Dělejte, co vás baví, mějte komplexní pohyb. Nekončete u jednoho sportu. Přidejte si jich více. Běžte si navíc zaplavat, projít se do hor, zkusit



Zapřemýšlejte, jak do svého života dostat více pohybu. Zkuste dojít do práce pěšky či na kole. Výsledky vám může měřit mobilní telefon.

třeba i to, čeho jste se vždy báli. Nezapomeňte, že ke ZŽS patří i duševní pohoda, kterou vám pohyb může dodat.

Zapřemýšlejte, jak do svého života dostat více pohybu. Zkuste dojít do práce pěšky či na kole. Výsledky vám může měřit mobilní telefon. Mě osobně vždy tyto změřené údaje motivovaly k tomu, abych byl příště lepší. Mezi mé oblíbené aplikace patří:

- **Nike Run Club.** Oficiální aplikace od Nike, která měří běh. Samozřejmostí je podpora Apple Watch, které vám mohou při běhu například změřit i tep, dokonce můžete telefon nechat doma a vše měřit jen na nich. Můžete závodit s kamarády, kdo uběhne víc za daný měsíc. Navzájem se můžete při běhu

i podporovat, jakmile někdo začne běhat, přijde vám upozornění a z předvolených možností ho můžete povzbudit. Aplikace je zcela zdarma.

- **Endomondo** je oblíbená aplikace, schopná mapovat a zaznamenávat již větší škálu nejrůznějších aktivit, počínaje chůzí, přes běh a jízdu na vozíku, jógu, box či tanec, až po posilování. Její bezplatná verze je plně dostačující pro základní zaznamenávání fitness aktivit.
- **STRAVA** je nejkomplexnější (funkcemi) a podle mě nejpromyšlenější aplikace. Využijí ji převážně cyklisté a běžci.

ZÁVĚR PLNÝ OTAZNÍKŮ

Žijete v duchu zdravého životního stylu? Probouzíte se každý den s optimismem a nadšením, plní entuziasmu pro přicházející den? Máte spoustu energie, která vám vystačí na všechno, co chcete? Smějete se často a z plna hrdla, speciálně sami sobě? Nacházíte snadno řešení pro každodenní, byť i obtížné situace ve vašem životě? Cítíte se docenění a oceňujete své okolí? Chválíte ostatní kolem vás a říkáte jim to? Máte kolem sebe kruh dobrých a pečujících přátel? Myslíte si, že rozhodnutí, která děláte každý den, vám přinášejí to, co chcete? 

Přenosné reproduktory vs. Hi-Fi soustavy

Magazín ■ Karel Oprchal

Přenosné bezdrátové reproduktory se pro mnoho lidí staly univerzálním řešením pro poslech hudby doma i na cestách. Svými praktickými rozměry, dobrým přednesem i stále

lepší výdrží baterie si získaly srdce jak audiofilů, tak méně náročných posluchačů, kteří takové reproduktory používají na zahradních akcích, v práci nebo venku s přáteli. Protože





se do segmentu přenosných reproduktorů s Bluetooth pustily i renomované značky jako Bose, Bang&Olufsen, harman/kardon nebo JBL se však přenosné reproduktory

často staly jediným prostředkem domácího poslechu. Vystává tedy otázka: dají se přenosné reproduktory prémiových značek doporučit jako náhrada domácí Hi-Fi soustavy?



Ač rozhodnutí pořídit si jeden produkt od renomované značky rozumím, je nutno podotknout, že se v tomto případě jedná o čistě ekonomické řešení. Zatímco si lze ledajaký přenosný reproduktor pořídit jako doplněk na cesty za neveliký obnos, u kterékoli z výše uvedených značek získáte přenosný reproduktor za cenu mezi pěti a šesti tisíci korun. To je částka, za kterou se dá k televizi či počítači pořídit už docela slušná audiosoustava s nejméně dvěma reproduktory a subwooferem. Namísto toho u Bose nebo JBL (které patří k nejprodávanějším značkám prémiových reproduktorů s připojením Bluetooth) dostanete krabičku o velikosti půllitrové PET lahve, kterou – zcela realisticky řečeno – neozvučíte nic většího než průměrnou koupelnu. Přesto v každém případě dostanete kvalitní kus hardware kalibrováný podle představ a rukopisu jednotlivých výrobců. Svým přednesem rozhodně uspokojí jak nadšence, tak nenáročného posluchače, který si chce při večeři, domácích pracích nebo na dovolené dopřát své oblíbené písničky a nemuset při tom sedět v autě nebo se sluchátky na uších.

POZNÁVACÍ ZNAMENÍ

Opomineme-li „neznačkové“ výrobce audia, kteří se nějakým produktem chtějí vejít do určité cenové hladiny a rozšířit tím svůj sortiment, každý

prémiový výrobce ladí své produkty určitým způsobem. JBL nebo třeba Beats jsou všeobecně známí tím, že nastavují vnitřní ekvalizér svých reproduktorů a sluchátek na velmi výrazné basy, mnohdy na úkor krystalicky čistého přednesu a prokreslených výšek. Ty bývají u dunících soustav spíše upozaděny anebo nezní nijak šťavnatě. Hluboko laděné reproduktory a sluchátka jsou doporučovány posluchačům hudebních žánrů, kde se rozsah od hloubek po výšky jednoduše neobjevuje – rap, rytmická elektronická hudba, možná by se sem daly zařadit i některé formy tvrdého rocku. Rock ale bývá problematický, protože je často náročný na vyladěné středy, aby si posluchač užil akustiku kytar, bubnů a jiných nástrojů.

Bang&Olufsen, Bose či harman/kardon leží na opačném spektru. Jejich rukopis představuje čistý zvuk s menší či větší mírou dynamického rozsahu. Středy a výšky jsou obecně precizně ošetřeny a basy jsou naladěné tak, aby byly přítomné podle potřeby a aby reproduktory nebo sluchátka zbytečně neduněly, když v písničce zazní určitý nízký tón, který vyžaduje specifické vykreslení (avšak ne dunění). V případě přenosných reproduktorů pak expozici basů řeší každý výrobce, řekl bych, produkt od produktu podle toho, jak si jeho zvuk představuje. Je obecně známo, že třeba velmi populární Bose SoundLink Mini II nabízí krásně čistý zvuk



Bang&Olufsen, Bose či harman/kardon leží na opačném spektru. Jejich rukopis představuje čistý zvuk s menší či větší mírou dynamického rozsahu.

a velmi solidní basy a konkurenční Beoplay A1 hraje ve všech ohledech přesně tak, jak byste i od titěrného Bang&Olufsen čekali...

Harman/kardon Esquire 2, který mám já, má oproti ostatním produktům výhodu v tom, že kromě přehrávání hudby je prodáván i jako konferenční systém. Esquire 2 je vybaven čtveřicí mikrofonů s potlačením hluku a ozvěny, takže lidé mohou sedět kterýmkoli směrem od zařízení a druhá strana všechny bezproblémově uslyší. Na reprodukcii hudby jsou zde čtyři výškové a jeden středobasový reproduktor, které ale kvůli velmi tenké, avšak elegantní konstrukci Esquire 2 zvládají hloubky nejhůř ze všech zmíněných produktů, a to především ve vysoké hlasitosti. Faktem ale zůstává, že harman/kardon jakožto jeden z nejstarších výrobců audia na světě cílí právě na univerzální poslech. Stejně jako v případě jejich sluchátek nebo domácích kin dostane posluchač čistý a nezkreslený zvuk, velmi zřetelné středy a nádherně sametové výšky. Basů by skutečně někdy mohlo přibýt, ale pokud tihnete k akustické a ne moc divoké hudbě, bude se vám zvuk harman/kardon moc líbit. Když vedle sebe postavíte SoundLink Mini II a můj Esquire 2 a pustíte hudbu v běžné hlasitosti, v první moment vždy Bose zaujme právě hutnými basy, ale jakmile přijde refrén a kapela zesílí, začne subjektivně trochu zaostávat. Harman zde nabídne úžasný

dynamický rozsah a vykreslí všechny nástroje a hlasy, což právě vyhledávám. Existují žánry, kde basy sice mohou působit lákavě, ale vůbec tam v takové míře nepatří. Dunivé reproduktory se je snaží přidat všude tam, kde třeba zní jen kontrabas, který ale vůbec dunět nemá – má být slyšet vibrace strun. To je problém třeba rock'n'rollu nebo orchestrální hudby, které na reproduktorech s výraznými basy vůbec nevyzní.

FYZIKÁLNÍ ZÁKONY

Podstatné je, že mimo testu maximální hlasitosti (nehledě na to, že to rychle vybije baterii), v běžných rekreačních úrovních hlasitosti, žádná premiová značka nepřijde s plochým zvukem bez šťávy, což je velmi důležité. I zde je to jako se sluchátky, že je jednoduše potřeba si vybrat podle vkusu. I do malých a velmi kompaktních balení jsou výrobci schopni dostat solidní techniku hodnou jejich renomé. Důležité je si uvědomit, že při výrobě tak malého reproduktoru, na který jsou kladeny vysoké nároky z pozice značky, musí výrobce vzít v potaz mnoho proměnných – velikost, hmotnost, výkon, materiály, design, velikost baterie, všechny možnosti konektivity a mnoho dalšího. Zmíněná baterie zabírá nejvíce prostoru celého produktu. Kombinací výkonu reproduktorů a konkrétní verze Bluetooth, pro kterou se výrobce rozhodne, je determinována



její konečná možná výdrž. Zkombinujeme-li tedy vliv velikosti přenosných reproduktorů na omezené možnosti hardwaru reproduktorů a velikost baterie, narážíme na kámen úrazu přenosného audia jako domácí Hi-Fi soustavy. Pokud chcete poslouchat dlouhé hodiny a navíc nahlas, budete velmi často, ne-li pořád, připojeni do sítě a výsledným zvukem se nepřiblížíte levnějším, avšak nepřenosným, domácím soustavám. Ty nejsou omezeny velikostí šasi ani příkonem, protože jsou přímo v síti. Výrobce tak může díky absenci baterie vybavit podobně velký prostor nesrovnatelně většími měniči, zesilovači a dalšími pasivními i aktivními akustickými prvky, které zaručí úplně jiný hudební zážitek. Hlasité hraní pak neztrácí detail, ale má správnou dynamiku, protože se při tom veliký měnič méně nadře – stejně jako bude na dálnici tráválec trpět více než osmiválec. Abyste tohoto dosáhli v „přenosné“ soustavě, museli byste zavítat do vyšších sfér a připlatit nejméně dvojnásobek za produkty typu **harman/kardon Onyx** nebo **Beolit 17**, které, ač znějí fantasticky, už ovšem váží okolo 2,5 kg, aby vydržely nějakou dobu hrát...

Je to úplně stejné jako s notebooky, které bez připojení do sítě fungují v omezeném režimu a jejich operační systémy mají tendenci energii více spotřít, zatímco stolní počítač nemá důvod šetřit. Rozhodně není problém vyrobit přenosný reproduktor, který

bude trochu konkurovat dospělým soustavám do sítě, ale kupec si musí sáhnout hlouběji do peněženky a mít dost svalů na jeho přesouvání. Běžné menší domácí soustavy (já mám na stole **harman/kardon Nova** s výkonem 80 W) mají výkon 50–100 W, což je potenciálně obrovský odběr pro jakoukoli baterii. Představte si svůj telefon nebo MacBook v maximální zátěži... Technologie baterií je jen jedna, a pokud chcete mít nabíjecí reproduktory o výkonu běžných domácích soustav, právě dva uvedené reproduktory vás určitě uspokojí. Musíte ale počítat s cenou dvakrát až třikrát vyšší než u jejich nepřenosných sourozenců... V opačném případě, kdy jste nadšenci do hudby a pošilháváte po klasicky menším prémiovém přenosném reproduktoru, musím vás ubezpečit, že v tom či onom budete muset udělat kompromis. Na zemi neexistuje kompaktní produkt, který by byl přenosný a měl vlastnosti domácích soustav, u kterých si večer sednete a zaposloucháte se do oblíbené kapely či orchestru. Uznávám, jak Harman, tak Bang&Olufsen nabízejí propojení dvou reproduktorů do stereo soustavy... Takové řešení vás ale přijde na víc než 20 tisíc korun a to opravdu nemohu doporučit jako koupi roku.

DVA KANÁLY JSOU VÍC NEŽ JEDEN

To nejkouzelnější na jakémkoli Hi-Fi systému na váš stůl nebo k televizi je to, že poskytuje prostorový



zvuk. Stereo je vždy lepší než mono. Vždy. Nejen při sledování filmu nebo hraní her oceníte, když kromě zrakového vjemu i slyšíte, odkud střelba přichází, ale i v hudbě je nádherné slyšet kapelu okolo sebe. Pokud jedna, tradičně ve dvou kanálech nahraná skladba hraje ze stereo soustavy, slyšíte jádro kape-ly z obou reproduktorů, ale detaily jednotlivých nástrojů či žesťové nebo smyčcové pasáže pouze z určitých stran s určitou dynamikou, což dodá-vá poslechu hudby úplně jiný rozměr. Stereo sousta-vu se také doporučuje umisťovat nejméně zhruba 1 metr od sebe, aby prostorový efekt vyzněl.

Pokud jste postaveni před jeden byt sebelep-ší reproduktor, nikdy si hudbu neužijete tak, jako když na vás bude hrát z většího množství zdro-jů. Budete se cítit obklopeni kapelou, vtaže-ni doprostřed dění, budete hudbu mnohem více vnímat celým tělem než jen ušima, což hraje svoji velmi podstatnou (a dnes bohužel opomí-jenou) roli. Ne nadarmo všichni rádi chodíme na koncerty... Ačkoli sluchátka nabídnou abso-lutně čistý zvuk bez rušivé akustiky místnos-ti a nic nelze přeslechnout, co se týče přiroze-nosti zvuků, jsem přesvědčen, že pro rekreační poslech hudby není nic lepšího než kvalitní repro-duktoři. Krása tkví právě v té nevyhnutelné nedo-konalosti. Sám Bang&Olufsen nám to dal naje-vo pompézním *Beolabem 90* k 90. výročí značky

a celou kolekcí domácích audiosoustav do obývá-ku, které mají za cíl ponořit posluchače do krásné hudby a nechat jej se kochat, ať už si pustí cokoli. Prémiová sluchátka jsou vymožeností posledních 30 let, hudba se vždy užívala nahlas. A právem. Copak je příplatkový systém Burmester ve vašem Mercedesu jen pro okrasu?

Závěrem mohu říci, že pokud chce člověk ušet-řit a koupit si jeden co nejuniverzálnější produkt, který využije na cestách i více místech v domě a bude mu vždy hezky hrát, určitě se vyplatí inves-tovat do prémiového přenosného reproduktoru. Sám ho mám. Osobně jsem ale spíš ten typ poslu-chače, co si na určitý typ poslechu pořídí konkrétní věc. Vnímám výhody i nedostatky jednotlivých typů produktů a všechny mi dávají dohromady smysl. Hudbu si rád užívám a vnímám, že to prostě není pomocí bezdrátového přenosného minire-produktoru dost dobře možné. Svůj Esquire 2 si nosím do práce, když jsem tam sám a chci v pod-kresu hezskou hudbu. Pokud se na cestách chci sku-tečně zaposlouchat, беру si svá oblíbená *sluchátka na uši*, ale nejradši se k hudbě usadím doma, kde si udělám pohodlí u pořádné Hi-Fi bez ucpávání uší. Myslím, že pro určitou skupinu lidí není jeden bezdrátový reproduktor špatná volba, jen to urči-tě není řešení pro toho, kdo bez krásného podání hudby nemůže žít. 



NEXT



NEXT



NEXT



NEXT