

iPure^{CZ}



Everyday Case | Jak na **iMessage** | Nezdravé **sezení**
Jako **vejce** vejci | **Zálohování** do iCloudu



iPure.cz 219/2022, šestý ročník | **Šéfredaktor a zakladatel:** Filip Brož

Redakce: Jan Březina, Jan Pražák, Marek Hajn, Daniel Březina, Jura Ibl, Karel Oprchal, Jan Netolička, Karel Boháček, Martin Adámek, Jakub Michlovský, Jakub Dressler

Editor: Marek Nepožitek | **Grafická úprava a sazba:** Cinemax, s.r.o., www.cinemax.cz

iPurecz, s.r.o., IČ: 06481663 | **Kontakt:** redakce@ipure.cz

Apple se neveze na vlně, **Apple trendy vytváří**

Editorial ■ Honza Březina

Začátek roku pro mě vždy znamená cestu do Las Vegas na veletrh spotřební elektroniky CES. Po loňské covidové přestávce jsme letos vyrazili již posedmnácté a přestože se Apple akce přímo neúčastnil, jeho stopa byla všudypřítomná.

Obrovské množství příslušenství a gadgetů pro iPhone je již samozřejmostí. Produkty pro chytrou domácnost s podporou HomeKitu také. Ale co mě vždy nejvíc fascinuje je fakt, jak Apple umí předvídát trendy.

Prvním silným tématem letošního roku byla udržitelnost při výrobě elektroniky. Recyklace materiálů, ekologičnost výroby a využití zelené energie. To vše Apple velmi intenzivně řeší několik let a patří v oboru k absolutní špičce.

Druhým velkým trendem letošního ročníku je vzájemné propojování různých zařízení způsobem, který zcela jistě čistě náhodou připomíná Universal Control.

A třetím silným trendem jsou technologie zaměřené na zdraví a boj proti covidu. I zde má Apple slušně našlápnuto jak po stránce hardwaru se svými Apple Watch, tak zejména softwarově s aplikací Zdraví a systémovými službami jako je mytí rukou, sledování covidových kontaktů apod.

Možná jsem jen „iOvce“ a vidím to, co chci vidět, ale ve spotřební elektronice Apple rozhodně neztrácí, co se týče práce s trendy. Apple je totiž vytváří.





Peak Design Mobile Everyday Case a Creator Kit

Recenze ■ Filip Brož

Tak dlouho jsem na něj čekal a vyhlížel – kryt Peak Design Everyday Case na můj iPhone 13 Pro. Může se zdát, že kryt je prostě kryt. Není na něm co vymýšlet. Já si to úplně nemyslím a rád zkouším nové věci dle toho, co aktuálně potřebuji. Zároveň Everyday Case není jen další kryt, ale vstupní brána do ekosystému Peak Design Mobile. O čem je řeč?

Produkty Peak Design asi netřeba představovat. Na stránkách iPure jsme jim věnovali hodně pozornosti. Vzpomenu jen poslední velký seriál o cestování s batohy Peak Design. Přečíst si můžete i samostatné recenze jednotlivých zavazadel či batohů. Před více než rokem se začalo šuškat, že Peak Design chystá něco nového. Slovo dalo slovo a spustila se kampaň Mobile. Ihned jsem věděl, že tohle bude něco.

JEDEN DRŽÁK VLÁDNE VŠEM

Všechny produkty této americké firmy jsou do posledního detailu dotažené a vyladěné. Vzájemná kompatibilita a funkčnost je totální samozřejmost. A to platí i o řadě Mobile – ekosystému krytů, držáků a nabíječek pro telefony. Společným jmenovatelem je revoluční upevňovací systém SlimLink, který v krytu telefonu zabírá pouhých 2,4 mm tloušťky, ale umožňuje ultra pevné a bleskurychlé upevnění jednou rukou. Ano, tušíte správně. Díky SlimLink můžete k vašemu iPhonu připojit cokoliv z řady Mobile.



Jak už jsem avizoval, vstupní branou je kryt Everyday Case. Díky němu můžete na iPhone připevnit další příslušenství. Aktuálně mám kromě krytu k dispozici i Creator Kit, o kterém se zmíním později. Začneme u krytu.

SMOKING PRO VÁŠ IPHONE

Everyday Case dokonale padne na můj iPhone 13 Pro. Je evidentní péče o každý detail, například lehký výřez pro horní mikrofon či konektory a reproduktory. Je to prostě dokonalý oblek pro vaše zařízení. Everyday Case je tenký 2,4 mm, na stranách pogumovaný a na zadní straně s jemným nylonovým povrchem.

Signifikantní je magnetomechanický systém SlimLink, do kterého se zahryzne kompatibilní příslušenství, například držák na motorku, do auta, na zeď, stojánek či nabíječky. Everyday Case je přitom kompatibilní s nabíječkami

MagSafe, což jsem rád, jelikož je využívám pro nabíjení.

Na spodní straně je také prostor pro kotvičky Anchor od Peak Design. Díky nim můžete iPhone přichytit například k popruhům Peak Design či iPhone ještě více zabezpečit. To se bude hodit zvlášť v náročných podmínkách.

SBOHEM POP SOCKETS

Pokud máte rády poutka pop sockets (ano, myslím na vás, dámy), jistě oceníte verzi Everyday Case s poutkem. Při nepoužívání magneticky drží v rovině krytu, při používání prostrčíte jen jeden prst a už můžete používat. Praktické pro fotografování i běžnou konzumaci.

U Peak Design mysleli i na ochranu čoček. Vše je dokonale chráněné a schované. Kryt v ruce vůbec neklouže, velmi dobře se drží a zároveň cítíte, že nikde není nic volné. Prostě sedne jak dokonalý smoking s hmotností 40 gramů.

Kryt v ruce vůbec neklouže, velmi dobře se drží a zároveň cítíte, že nikde není nic volné. Prostě sedne jak dokonalý smoking s hmotností 40 gramů.



SLIMLINK ANEB SPOJENÍ JAK Z BETONU

Když jsem poprvé viděl magnetomechanický držák SlimLink, měl jsem trochu strach, jak to bude celé držet. Už jsem pár podobných řešení viděl v minulosti a nebylo to úplně ono. Můj strach skončil s prvním cvaknutím. Takhle pevný „stisk“ jsem ještě neviděl. Držák se ani nehnul. Rozhodně nemám strach ho vzít do extrémních podmínek, typu lyžování, motorka či jiné sporty. Díky systému SlimLink a vhodnému držáku můžete z iPhoneu udělat akční kameru jedna dvě.

Při detailním zkoumání SlimLinku si jistě všimnete, že pod okrajem je ještě prostor, do kterého se držák zakousne a jen tak nepustí. Tedy pustí, pokud zmáčknete k sobě dvě tlačítka (reálně stačí zmáčknout jednou z obou tlačítek), což zvládnete i jednou rukou. Vše je velmi rychlé a praktické.

CREATOR KIT

Rád natáčím vlogová videa pomocí iPhoneu. Zároveň mám široké příslušenství z kamer GoPro a Insta360. K tomu používám držák Peak Design Capture a destičku, díky čemuž bylo jasné, jaké příslušenství potřebuji k Everyday Case. **Creator Kit** – univerzální držák na telefon, který lze připevnit ke stativům, držákům GoPro, držákům se stativovým šroubem 1/4"-20 a k držáku Peak Design Capture.



Nemusím tak s sebou vždy nosit akční kameru a vystačím si s iPhoneem a Creator Kitem. Mám v plánu, že ho vezmu i na běhání a některé své ultra maratony, které mám v plánu pro letošní rok. Nasadím iPhone, připevním na tělo či malý monopod (stativ) a mohu vyrazit. Díky držáku Capture mohu mít iPhone i přímo na těle a ruce stále volné, což je při sportu velmi žádoucí. iPhone přitom mohu upevnit, jak na výšku tak i šířku, což je pro instagramová videa příjemný bonus. Nechybí ani možnost náklonu a přesného úhlu pro dokonalý záběr.

MNOHO ZPŮSOBŮ VYUŽITÍ

O samotném Peak Design Capture jsem psal v iPure **velkou recenzi**, takže jistě přijdete na další možnosti použití. Není jich totiž vůbec málo. To vše díky ucelenému ekosystému, který začíná u jednoho krytu a končí u zavazadel a cestování. Pokrývá vše, co potřebujete pro svůj aktivní život.

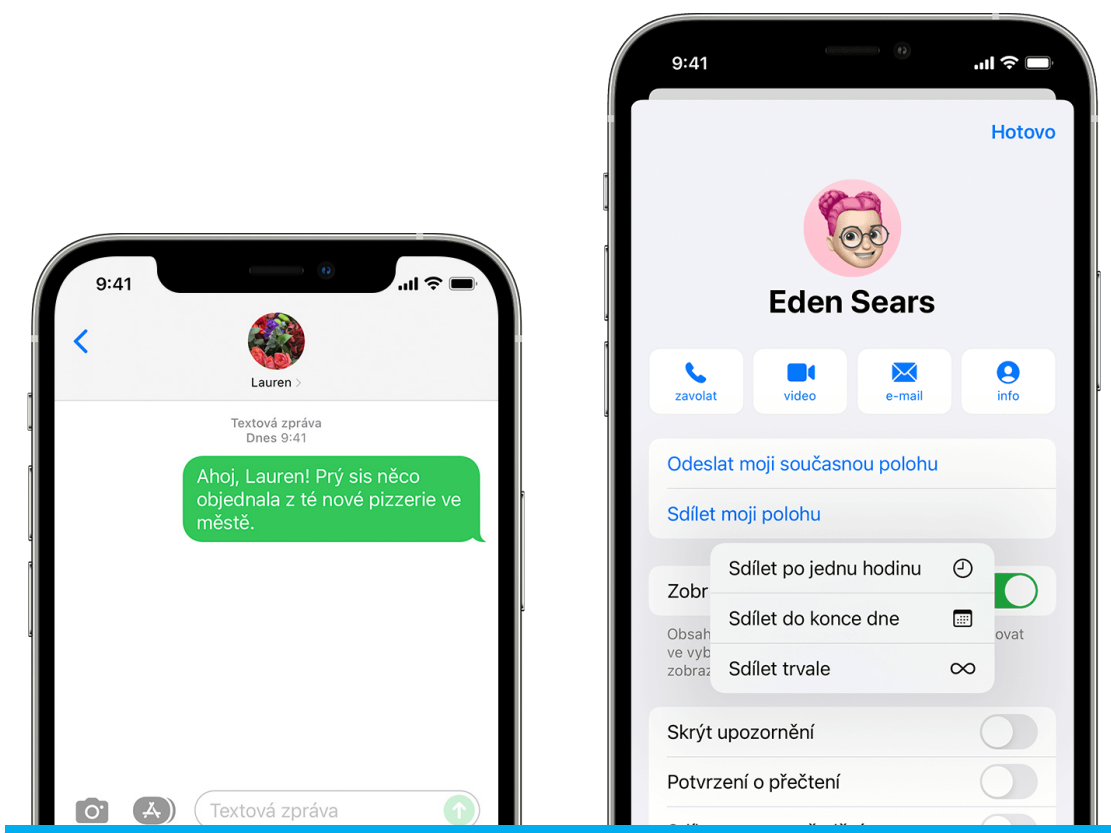
Peak Design **Everyday Case** pořídíte pro iPhone 11 a novější. Sami si pak zvolíte, zda chcete i poutko, či nikoliv. Osobně jsem zvolil čistou variantu bez poutka. Nejsem cílovka pro tento typ uchycení. **Creator Kit** rovněž zakoupíte na stránkách Peak Design v sekci **Mobile**. K dispozici je řada dalšího příslušenství, na které si brousím zuby, a jakmile bude dostupné, určitě o něm uslyšíte. 



Jak na iMessage

Návod ■ Jakub Dressler

Vždycky mi bylo tak trochu líto, když si někdo z mých známých koupil nový iPhone nebo iPad a první, co udělal, bylo, že nainstaloval Facebook Messenger, WhatsApp nebo Viber. Mně se vždycky zamlouvaly iMessage. Jeden můj známý si vyloženě užívá posílání SMS jízdenek na MHD, protože „Je to jediný způsob, jak poslat zelenou zprávu.“ Šťastlivec! Vlastní přítelkyni jsem se snažil přeorientovat na iMessage několik měsíců, přesto se zbytek rodiny zarputile drží WhatsApp. To mě přivedlo na myšlenku, proč tomu tak je? Proč nemají rádi iMessage? Podle mě je odpovědí nezvyk a neznalost. Pojdme se podívat, co všechno Zprávy umí!



Aplikací na komunikaci je spousta. Každá země má své oblíbenec. Ukrajina má Viber, Rusko spíše Telegram a Česko WhatsApp. Je pravdou, že Telegram do toho teď trochu hodil vidle, ale přesto víc lidí u nás používá Messenger nebo WhatsApp od Meta. Každá z nich se snaží zapůsobit na jinou skupinu uživatelů různými funkcemi. Já používám snad všechny. Není to proto, že bych chtěl, ale proto, že musím. Viber mám na komunikaci s tchyní, WhatsApp na komunikaci s rodinou, Telegram využívám s přáteli z rusky mluvícího světa a iMessage (ačkoli je mám nejraději) využívám pro minimum komunikace. Nativní aplikace Zprávy je pro mě dokonalým spojením offline a online světa. V jedné aplikaci mám vše. Mým cílem není ani tak hledat unikátní funkce iMessage, ale poukázat na to, co všechno umí, protože mnoho lidí neví, že v nich určitá funkce je. Zároveň mi ale některé funkce, které naopak jiné služby mají, chybí. Nejdřív ale začnu přednostmi.

INFORMACE O KONVERZACI

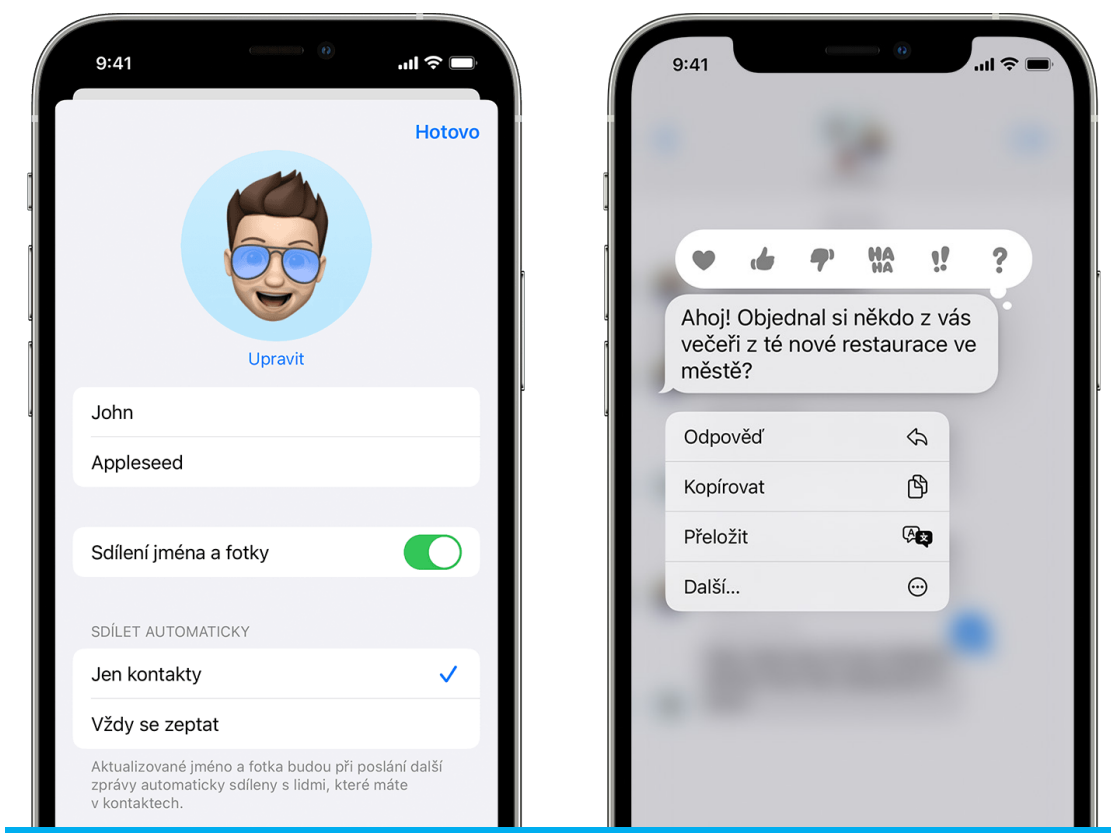
Jak jsem říkal, vše máte na jednom místě. Nejenom že máte „zelené“ a „modré“ zprávy v jedné aplikaci, ale přes iMessage se dostanete k potřebným informacím nebo třeba základnímu nastavení

konverzace. Po kliknutí na uživatele (v horní části obrazovky), kterému píšete, máte právě toto menu. Přes něj můžete zahájit hovor, videohovor, napsat mail nebo se podívat na informace, které máte u jeho kontaktu. Dále vidíte jeho polohu (pokud vám to tedy dovolí) a základní nastavení. Tam naleznete velmi zajímavou funkci **SKRÝT UPOZORNĚNÍ**, o které jsem vůbec nevěděl, a ukázala mi ji moje snoubenka. Jsou situace, kdy si nechcete blokovat kontakt, ale rozčilují vás neustálé notifikace. Zprávy vám normálně budou dál chodit, jen vás nebudou otravovat upozornění. Dále tam můžete nastavit pro danou konverzaci **POTVRZENÍ O PŘEČTENÍ**. V **NASTAVENÍ** tuto funkci můžete nastavit pro všechny stejně, tady můžete nastavení změnit pro daného uživatele. Dále pokračuje menu s fotografiemi, videi, odkazy a dokumenty, které jste si s druhým člověkem poslali.

Velmi mě potěšila i funkce rychlého zahájení hovoru přes FaceTime, kterou Apple přidal přímo do pravého horního rohu obrazovky konverzace. Toto se velmi hodí a využívám ji velice často po té, co mi člověk potvrdí, že může mluvit.

DIKTOVÁNÍ A APPLE WATCH

Diktováním asi nikomu v dnešní době dech nevyrazíte. Neznám aplikaci, která ho nenabízí. Já jsem



veškerou komunikaci přesunul na Apple Watch. V této oblasti je situace sice žalostná, diktování ale podporují všechny aplikace. Přesto jsou na hodinách iMessage pro mě nejvhodnější nástroj, protože na Watch najdete jejich plnohodnotnou aplikaci. Rychle si najdete komunikaci a můžete si jednoduše vybrat, jestli chcete poslat hlasovou nebo diktovat textovou zprávu. Všechno je rychlé a jednoduché. U žádné jiné služby tento komfort nenajdete. Navíc je diktování velmi přesné a kvalitní. Někdy se musí poprat s mojí „moravštinou“ nebo číslovkami, ale to se jistě zlepší. Dokonce jim nevádí ani okolní hluk nebo konverzace jiných lidí. Když například poslouchám podcast nebo rádio, nikdy se mi nestalo, že by hodinky po mojí pauze začaly přepisovat hlas z reproduktoru. Diktování jsem si jednoduše zamiloval. Někomu to přijde divné, ale až poznáte ten pohodlný a rychlý způsob „psaní“ zpráv, tak si (stejně jako já) už nebudete vzpomínat, kdy jste naposledy psali zprávu na klávesnici.

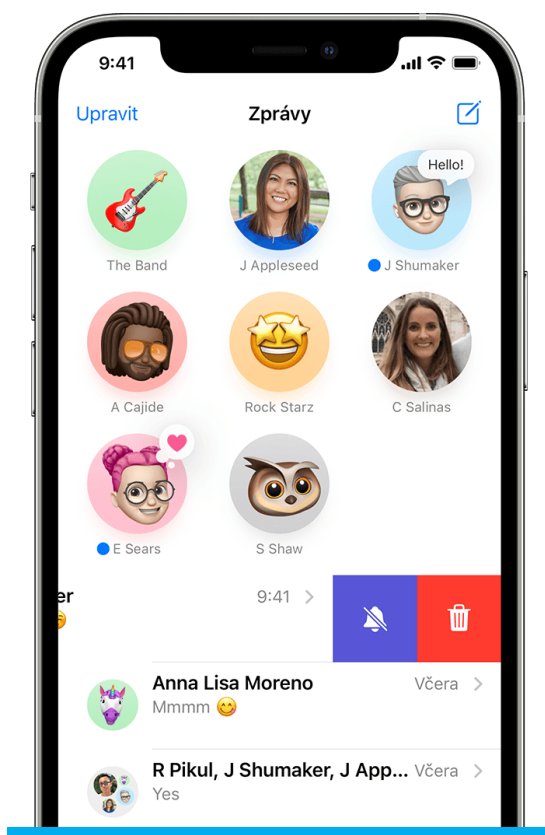
HLASOVKY

Kdo by nemiloval „hlasovky“. Je to pohodlný způsob komunikace, který má své jednoznačné výhody. Když třeba chcete, aby vaše žena pochopila vaši zprávu správně, tak jí to nahrajete, aby slyšela i vaši intonaci. Věděli jste, že stačí jen zvednout telefon

k uchu a zpráva se po zvukové odezvě začne nahrávat sama? Přesně tak jde nahrávat hlasové zprávy v iMessage! Žádné přikládání telefonu k ústům, takže se na vás každý dívá, co to děláte. Nikdo nepozná, jestli telefonujete nebo nahráváte hlasovou zprávu. Mimochodem, když si chcete poslechnout zprávu, tak stačí udělat to stejné. Hlasová zpráva se vám začne přehrávat v horním reproduktoru, takže ji uslyšíte jen vy. A pokud dbáte na soukromí a bojíte se, že vám někdo v tramvaji bude číst konverzaci, s „hlasovkami“ se bát nemusíte.

ANIMOJI A NÁLEPKY

Animoji jsou takové hlasovky 2.0. Každý jsme si je vyzkoušeli, ale pak už snad nikdy nevyužili. A to je ohromná škoda. Já jsem si je oblíbil snad od prvního dne s iPhone XS. Animoji jsou taková obdoba videozpráv na Telegramu, jen jsou zábavnější. Máte na výběr svůj „obličej“, který si můžete navolit v nastavení animoji, nebo třeba z říše zvířat – krávu, chobotnici anebo mého osobního favorita – kance. Stejně jako u Telegramu máte 60 sekund na nahrání zprávy. Apple si s animoji poměrně vyhrál. V nastavení vašeho osobního obličje si můžete nastavit všemožné účesy, pokrývky hlavy, vousy nebo oblečení. Můžete si s nimi opravdu vyhrát. Pamatuji si, jak jsem si na začátku pandemie



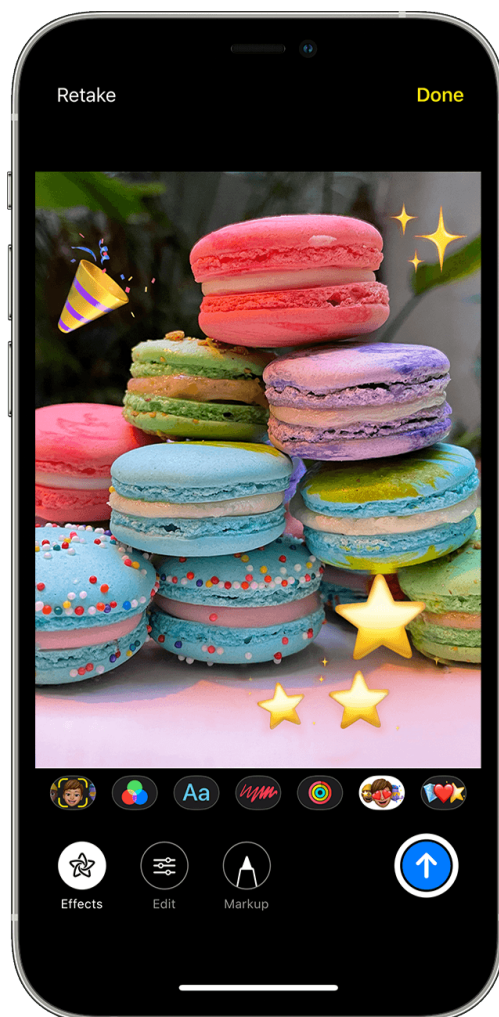
přidával roušku. Další krok je jen na vás. Při nahrávání si můžete různě hrát s obličejem a vyplazovat jazyk – iPhone toto vše přeneso do zprávy.

Po nastavení můžete při dobrém osvětlení nahrát zprávu. S tím souvisí i nálepky. Po vytvoření vlastní podobizny se vám otevře i možnost využívat nálepky vašeho virtuálního já. Posílat můžete základní emoce jako je hněv, smutek nebo radost. Nezapomeňte ani na to, že všechny nálepky můžete „nalepit“ na zprávu jednoduchým přetažením nálepky do pole se zprávami. Pokud použijete i druhý prst, můžete nálepku zvětšit nebo zmenšit. Samozřejmě nemusíte používat jen tyto nálepky. App Store je jich plný, ať už placených, nebo těch zdarma. Já jsem si oblíbil Meme stickers nebo Brownie Love.

Tady mám pro vás dva tipy. Pokud máte heterochromii očí, tak si můžete nastavit každé oko jiné barvy, tak jak to máte ve skutečnosti. V nastavení animoji tuto možnost naleznete v oddíle **Oči** – **NASTAVIT SAMOSTATNĚ** – **BARVA**. Pokud máte AirPods, tak nezapomínejte. Váš virtuální 3D obličej je může mít také. Ty si můžete přidat v oddíle **Uši** – **Zvuk**.

ZPRÁVY S EFEKTY

Toto je další skvělá funkcionalita, na kterou často zapomínáme. Popravdě aplikace mají v dnešní



době tak moc funkcí, že využívat všechny je téměř nemožné. Oblíbíme si jich pár, a zbytek prostě pustíme z hlavy. A někteří uživatelé o nich třeba ani nevědí. Na efekty si přesto vzpomene každý, když někomu chce popřát. Ať už chcete poslat zprávu neviditelným inkoustem, zdůraznit jak moc jste rozzlobení nebo popřát někomu s balóčky, tak stačí napsat zprávu a podržet prst na tlačítku **ODESLAT**. Poté se vám na obrazovce objeví menu s různými efekty. Zpráva se vám následně odešle „modrou“ zprávou na druhý iPhone, kde si adresát zprávu přehraje s daným efektem.

SIRI

Siri – moje oblíbená asistentka. Už jste si asi všimli, že na ni docela pěju chválu. Propojení s iMessage je samozřejmě velmi úzké. Po tom, co jsem si koupil AirPods, jsem byl velmi překvapen, když mi Siri nabídla, že mi bude zprávy číst, když zrovna nebudu mít čas se věnovat telefonu. Je to super funkce, ale má samozřejmě jedno „ale“. Češtinu. Věčný problém.



Siri neumí česky, takže zprávě v češtině nejde rozumět. Pokud ale přijde zpráva v angličtině nebo jiném podporovaném jazyku, tak jí jde čtení velice dobře. Na konci se vás ještě zeptá, jestli nechcete odpovědět. Prostě „Značka: ideál.“

Funkci, kterou poměrně často využívám, je posílání hlasové zprávy přímo přes Siri. Vyvolám ji hlasem přes AirPods, řeknu jí, že chci poslat hlasovou zprávu danému člověku a potom už můžu nahrát zprávu v češtině. Takže pokud ovládáte alespoň trochu cizí jazyky, tak můžete vyzkoušet.

ODPOVĚDI

Jak dlouho jsme na toto čekali? Celou věčnost! A konečně to přišlo. Když nám Apple ukazoval novinky v iMessage, tak se tam objevily odpovědi. Apple si dával načas, protože to musel pojmout víc designově, než to má konkurence, a je pravdou, že tak hezky to nemá zpracované asi nikdo. Odpovědi jsou úžasné. Pokud máte konverzaci s několika lidmi nebo jen s jedním, možnost odpovědět na konkrétní zprávu je k nezaplacení. Přesto je to docela krkolomné. U konkurence stačí swipe do strany a můžete psát – u Apple ne. Musíte podržet prst na zprávě a vybrat Odpovědět. To stejné musíte navolit i na Apple Watch. A toto je přesně důvod, proč to lidé využívají tak málo. Prostě to není rychlé

a dostupné. Na tomto by měli v Cupertino ještě zapracovat.

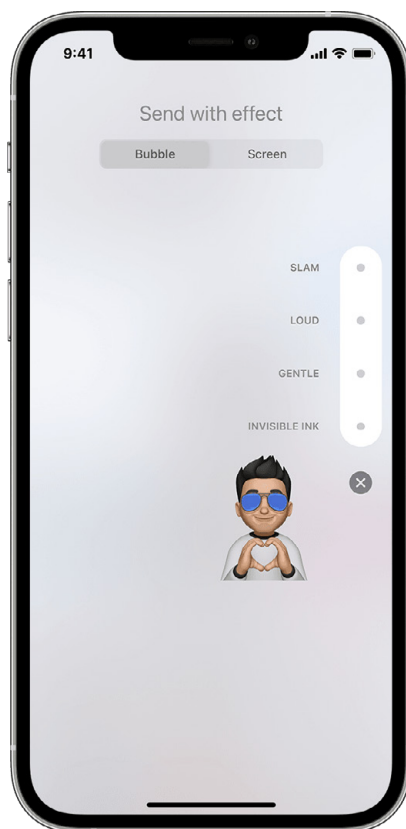
PŘÍŠPENDLIT

Tuto funkci jsem našel úplně náhodou. Nenašel jsem ji v žádném videu ani v promování nových funkcí samotným Applem. A toto je zároveň i nejvíc nedodělaná funkce iMessage. Jdou totiž přišpendlit jen odkazy. Fotky, videa nebo jednotlivé zprávy? Ne. Což je škoda. Třeba Telegram to umí. Přišpendlit si můžete odkaz po podržení prstu na zprávě a zvolení funkce Přišpendlit. Tuto zprávu potom naleznete v informacích o konverzaci.

Daleko užitečnější je, přišpendlit konverzace v základním menu iMessage. Tady si můžete navolit až 9 konverzací, které budete mít v horní části obrazovky, a tedy vždy po ruce.

SDÍLENÍ JMÉNA A FOTOGRAFIE

Dřív jsem si vyhledával fotky člověka na sociálních sítích, teď to můžete udělat sami a nasdílet mi to. Je to velmi užitečná funkce. V NASTAVENÍ – ZPRÁVY – SDÍLET JMÉNO A FOTKU si nastavíte, jaké jméno a jaká fotografie se objeví uživateli iMessage na druhé straně. Tomu se po odsouhlasení přepíše váš kontakt. Můžete si navolit, jestli tyto informace chcete sdílet s lidmi ve svých kontaktech automaticky,



nebo zda se vás má iPhone vždy zeptat. Pokud vám tedy záleží na tom, jakou fotku budou mít lidé u vašeho kontaktu, toto je nejlepší způsob, jak zařídit, že tam bude ta, která se vám opravdu líbí.

CO MI CHYBÍ V IMESSAGE?

iMessage toho umí opravdu hodně. Přesto při používání ostatních aplikací na komunikaci vidím funkce, které by se mi velmi hodily i v nativních Zprávách. Není to velký počet funkcí. Apple vytvořil plnohodnotný systém, který má jen pár nedostatků. Ono je to logické. Už jsme si všichni zvykli na to, že každý rok najdeme v operačním systému novinky, a proto si Apple musí nechávat prostor pro další roky. Takže bych se měl spíš ptát, co nám Apple snad v dalších letech dodá, než co mi chybí. Ať už je to dříve zmíněné přispědlení jakékoli zprávy v chatu nebo jen elementární mazání nebo upravování zpráv – to by se určitě hodilo. Nic nenaštve víc, než když napíšete chybu, kterou musíte potupně opravit s hvězdičkou v další zprávě. Mně osobně hodně chybí funkce běžná u konkurence – časovaná zpráva. Často vstávám brzy ráno a mám ve zvyku napsat lidem hned, dokud si to ještě pamatuji. V Telegramu tato funkce je, takže jsem hned ráno nastavil, kdy chci, aby se zpráva odeslala a já přitom člověka neprobudil. Jak říká Honza Pražák, „Nikdo se nemůže zlobit, když vám někdo pošle brzo

ráno zprávu a tím vás probudí,“ když existuje automatické nastavení režimu Nerušit. Ale i tak bych rád někdy využil tuto funkci z ohleduplnosti.

Ve svém okolí jsem si všiml další věci, a tak bych se o ní rád zmínil. Mně osobně nechybí vůbec a myslím si, že ji Apple ani v budoucnu do iMessage nepřidá. Tou funkcí je Nastavení pozadí. Lidé, kteří přešli z telefonů s Androidem, jsou často překvapeni, že si nemůžou iPhone nastavit, jak byli zvyklí u konkurenčního systému, a to i ve Zprávách. Apple je v tomto směru až neústupný, i když se to v posledním roce trochu zlepšuje. Mně by se víc líbilo, kdybych si mohl nastavit světlý režim pro systém a tmavý režim ve Zprávách tak, jak to podporují jiné aplikace. Nepotřebuji si dávat do pozadí zpráv palmy nebo hory, stačilo by prostě černé pozadí. Ale zatím je to tak, jak to je. A my s tím asi nic nenaděláme.

Co dodat závěrem? Asi teď nebudete opouštět své oblíbené komunikační aplikace, jen abyste využívali všechny vychytávky Zpráv. Většina lidí prostě vstoupila do světa chytrých telefonů přes Android a zvykla si na jiné aplikace. iMessage asi nikdy nebudou v Česku dominantní aplikací, což mě asi nepřestane mrzet. Dnes je situace o hodně jiná než před 5 lety. Všichni máme neomezená data a neomezené SMS. Je to prostě škoda. Apple nám dal skvělý nástroj, a my máme tendenci ho opomíjet... 



| Přestal jsem u práce sedět

Magazín ■ Jan Netolička



Vsadím se s vámi, že právě teď sedíte. A jsem si tím poměrně jistý, protože 60–85 % dospělých lidí vede sedavý životní styl. Ve většině Evropy se průměrný čas strávený sezením pohybuje okolo 6–8 hodin denně.

Tím pádem trefit se do tohoto času není až tak těžké. Navíc nikdo jiný až na mě určitě nepíše či nečte články ve stoje. Pořídil jsem si zvedací stůl a již nějaký čas u práce nesedím. Rád bych vám v tomto článku popsal, jaké efekty já na sobě pozoruji a co na dlouhodobé sezení říká věda.

RIZIKA

Se sedavým životním stylem je spojená celá řada zdravotních rizik. Nejrizikovější je vliv na celkovou fyzickou kondici člověka. Přímo třeba na plíce, trávení, mozek. I selský rozum vám říká, že dlouhodobé sezení není zdravá věc.

Dlouhodobé sezení může způsobovat kardiovaskulární problémy, obezitu a mimo jiné může zvyšovat také riziko depresí a úzkostných stavů, jak ukazuje jedna studie z portálu [Nature](#).

Celé je to ale trochu složitější. Studie zkoumají vliv sezení velmi specifickým způsobem. Analyzují vždy jeden konkrétní aspekt, jako je například vliv na inzulin, vliv na srdce nebo rizika u jedné konkrétní nemoci. Třeba jako jedna studie, která prokazuje vliv dlouhodobého sezení na vývoj demence.

Najít jeden zdroj, který by obsahoval všechna rizika sedavého životního stylu, je prakticky nemožné. Věřte mi, zkoušel jsem to. Nechci to celé brát stylem



„američtí vědci zjistili...“, ale je důležité si jen uvědomit, a všichni doktoři se na tomto faktu shodují, že dlouhodobé sezení během dne je prostě špatné. Je důležité ho tedy nějak omezovat nebo kompenzovat. Omezit tedy sezení u práce, kterou děláme většinu dne, se jednoduše samo nabízí. Bohužel se to provádí hůř, než se to řekne.

ÚNAVA

První efekt, který jsem pozoroval hned ze začátku, byla jednoduše zvýšená únava. Hlavně večer před spaním jsem byl o dost unavenější a rychleji jsem usínal. Vysvětlení je zcela jednoduché. Když sedíme, je náš energetický výdej čistě teoreticky 60–130 kcal za hodinu. Pokud se postavíme, tento výdej se může zvýšit až na 210 kcal. Logicky se během sezení spaluje méně energie, ale mimo jiné se také zužují cévy, což nám pak negativně ovlivňuje krevní oběh, který je z velké části závislý právě na našem pohybu.

Kdybych velmi jednoduše parafrázoval vědce, kteří se danou problematikou zabývají, tak pokud delší dobu sedíte, vaše tělo začne v podstatě vypínat metabolismus, spalování tuků a schopnost inzulínu přenášet glukózu se sníží až o 50 %. Lidské tělo je nastaveno na pohyb, když se nehýbe, ukládá se do úsporného režimu.

POZICE RAMEN A BRAIN FOG

Další věc, které jsem si ihned všiml, je srovnání ramen. Tedy lepší pozice ramen a zad. Přirozeně během stání padají dolů a neděje se tolik to co u sezení, kdy vám ramena padají dopředu. V případě sezení se vám také zkracují trapézové a prsní svaly, které způsobují právě předsazení ramen neboli zvýšená hrudní kyfóza. Tím, jak se záda zakulacují, tak se zmenšuje prostor dutiny hrudní, ve které jsou plíce. Ty tím zmenšením jednoduše ztrácejí na kapacitě, protože nemají možnost se rozpínat. V kombinaci se sníženým

Když sedíme, je náš energetický výdej čistě teoreticky 60–130 kcal za hodinu. Pokud se postavíme, tento výdej se může zvýšit až na 210 kcal. Logicky se během sezení spaluje méně energie.



krevním oběhem je toto poměrně špatná zpráva pro mozek, protože ten k dobré funkci potřebuje oboje. Tím pádem dlouhodobé sezení může hrát roli také v problematice, která se nazývá brain fog neboli zamlžená mysl. To se vyznačuje problémy s pamětí, soustředěností a celkově nižší mentální produktivitou.

BOLEST BEDER

Dalším efektem, na který je potřeba dávat pozor jak při sezením, tak při stání je zvýšená bederní lordóza. Což je prohnutí v oblasti bederní páteře – já tomu rád říkám ve fitku „kačeří efekt“ (vyšpuhlený zadek). U mých klientů, kteří mají problém s bolestí v oblasti beder je právě příčinou slabost břišních svalů a namáhání těch bederních.

V neposlední řadě, když stojíte, tak je potřeba stát s aktivní klenbou. Pro mé klienty je to tzv svaté trojice. Stačí, když aktivně zapojíte palec, malíček a malíkovou hranu.

Hlavní změnou, kterou pozoruji, je menší bolest zad při běžném stání. Stát dlouho na jednom místě, například na koncertech, akcích apod. bylo pro mě vždy utrpením.

Důležité je si uvědomit, že polohovatelný stůl není jediným řešením. Existuje celá řada způsobů, jak do každodenní práce zařadit chvilky, kdy člověk nesedí.

SEZENÍ VS. POHYB

Dále se dá dlouhé sezení kompenzovat také pohybem. Jenom je důležité zmínit, že plná kompenzace dlouhodobého sezení by znamenal každodenní trénink střední intenzity, který by musel trvat minimálně 75 minut. To by podle studií mělo eliminovat dlouhodobá rizika sedavého životního stylu. Myslím si, že to je čas, který může pravidelnému cvičení věnovat opravdu málo lidí.

Mimochodem, průměrný čas cvičení denně je 14 minut u žen a 24 minut u mužů. Další výzkumy říkají, že sezením strávíme 30 % života, zatímco cvičení nám zabere 0,64 % času. V praxi bych doporučoval kompromis mezi pravidelným pohybem a občasným stáním u činností, které nutně nevyžadují sezení.

ZÁVĚR

Kompletně nahradit stání sezením je zcela nemožné a ve výsledku by to nebylo ani lepší. Všeho moc škodí, a i dlouhodobé stání má dle studií špatný vliv na krevní oběh do končetin a další věci. Pointa celého článku je, abychom si uvědomili a možná trochu upravili délku sezení a žili lepší a zdravější život, ve kterém se budeme cítit lépe. 



Jako vejce vejci

Recenze ■ Karel Oprchal

Jak už jste i zde byli bohatě informováni, pole hudebních streamovacích platforem poslední dobou prochází úplnou revolucí. Poskytovatelé se předhánějí v lepší kvalitě zvukového záznamu, širší nabídce interpretů a skladeb, spolupracemi s renomovanými jmény hudebního průmyslu a třeba i výhodnějšími cenami. Každý na to sice jde trochu jinak, ale přesto se dá říct, že všichni nabízejí skoro tentýž zážitek. Podle čeho si tedy má uživatel vybrat?

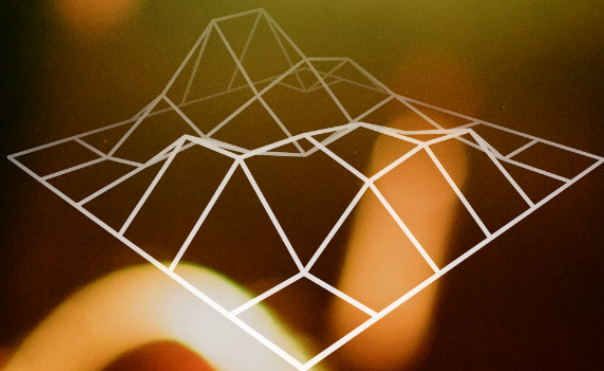
Je to skvělá ukázka konstruktivního konkurenčního boje, kdy má každý hráč svoji vlastní filozofii a postupně se snaží přicházet s novinkami, zatímco do toho ostatní opakovaně vstupují svými inovacemi, které všechny nutí se sobě navzájem přizpůsobovat. Není to veselé pro ty, kteří odjakživa fandili Spotify nebo patří ke skalním fanouškům nějaké jiné služby, ale je to obecně prospěšné pro všechny, protože výsledkem je úplně nový standard privátního poslechu hudby, o kterém se nejen mně před rokem 2021 ani nesnilo. Není to sice jenom o fyzicky lepší kvalitě nahrávek, ale stejně asi největší událostí posledního vývoje streamovacích služeb byl agresivní a šíleně konkurenceschopný krok Applu v podobě zpřístupnění celého hudebního katalogu v bezztrátovém kodeku v CD kvalitě a následného masivního tlaku na brzké představení obrovského množství jiných titulů v Hi-Res Lossless, což pravděpodobně přineslo tuto poslechovou kvalitu zdaleka nejširšímu publiku. Apple nasadil latku šíleně vysoko a na trhu není nikdo, kdo by se mu jen zdaleka blížil. Snad jen Amazon Music HD. Pojďme to ale vzít jedno po druhém, protože být každý poskytovatel nabízí téměř to stejné, žádná služba není perfektní a vy si budete muset vybrat sami i na základě faktorů



Normal

NORMAL AAC Quality 160 Kbps

Easily accessible and the best compromise between data usage and sound fidelity.



jako jsou vkus, design, uživatelské prostředí nebo to, jaký hardware používáte.

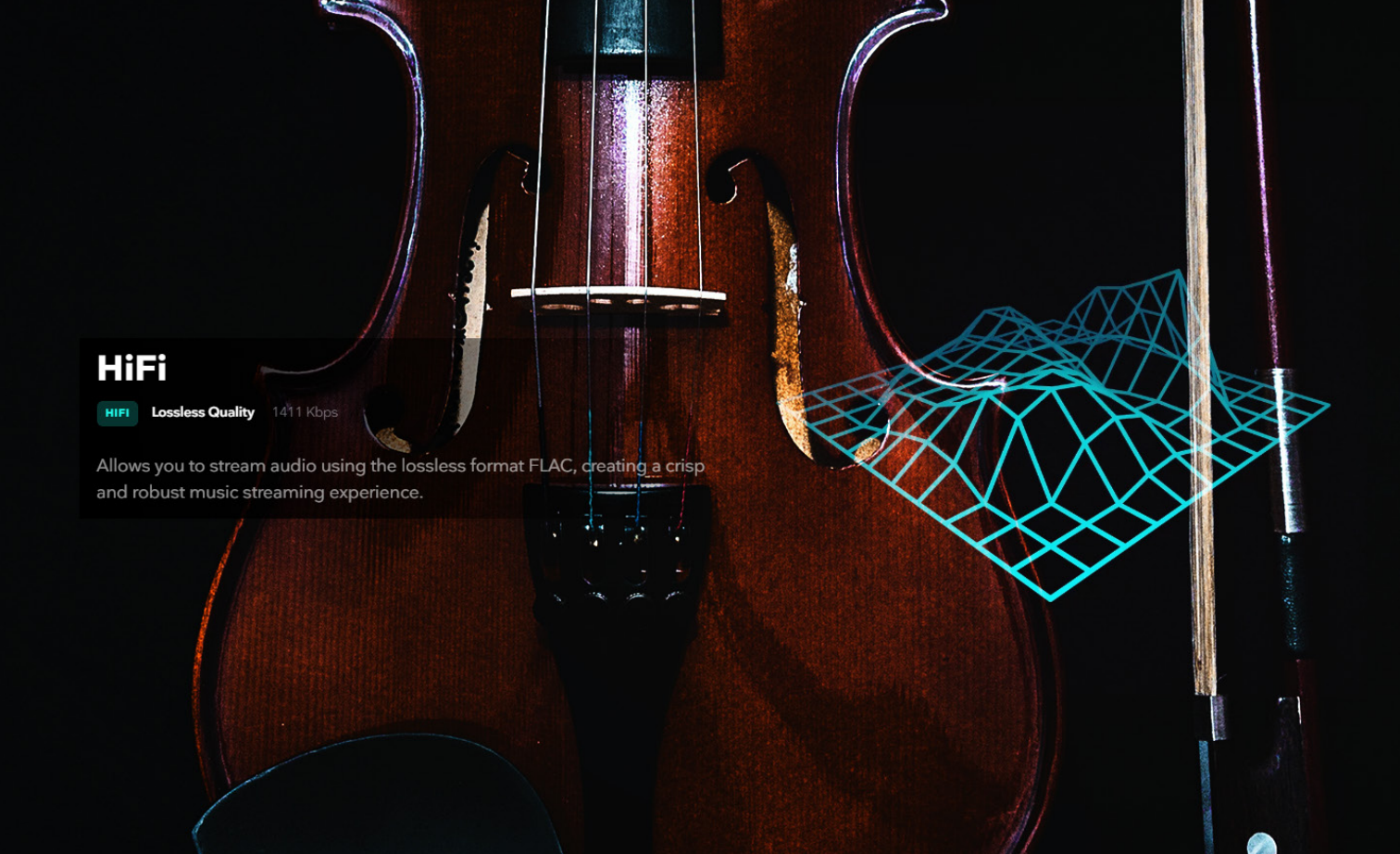
BEZZTRÁTOVÁ SMETÁNKA

Ač se to může zdát překvapující, na trhu jsou přes to všechno pouze tři poskytovatelé, kteří mají v repertoáru nejvyšší kvalitu bezztrátového zvuku 24 bitů / 192 kHz. Jsou jimi Qobuz, Amazon Music HD a Apple Music. Dokonce i Tidal končí na „nuzných“ 24 bitů / 96 kHz, do jisté míry to však kompenzuje šířkou nabízených formátů. Oproti všem ostatním nabízí také **MQA (Master Quality Authenticated)**, což je velmi komplexní proprietární zvukový kodek vytvořený Meridianem, který se v podstatě snaží o to stejné jako ALAC (Apple Lossless Audio Codec). Ať už tak či onak, na cokoliv vyššího než 24 bitů / 48 kHz v každém případě potřebujete externí převodník, protože bez něj je úplně zbytečné se snažit. Se sluchátky

připojenými přes Bluetooth neuslyšíte vůbec nic nového. Možnosti technologie Bluetooth zkrátka leží někde pod touto kvalitou.

Když se to vezme kolem a kolem, vlastně až díky Applu se stala extrémně vysoká kvalita poslechu skutečně masovou záležitostí. Do poloviny minulého roku totiž bezztrátový či hi-res poslech patřil pouze hrstce nadšenců, kteří byli ochotni platit třeba dvojnásobné měsíční sumy za „niche“ platformy, co nabízely jen omezenou paletu skladeb a autorů a neměly tak propracované aplikace. Za vyšší peníze jste ale dostali jedinečný zážitek, který pořád vyšel levněji než si veškerou hudbu kupovat odděleně. Streaming hudby tak dlouho působil jako masové řešení, které mělo za úkol vyřešit plagiátorství, zlepšit cashflow korporátních firem a pomoci umělcům se prosadit. Celý obrat směrem k bezztrátovému audiu ale úplně změnil pohled na věc. Apple Music je díky integraci do ekosystému jednou z nejpobulárnějších

Když se to vezme kolem a kolem, vlastně až díky Applu se stala extrémně vysoká kvalita poslechu skutečně masovou záležitostí.



HiFi

HiFi Lossless Quality 1411 Kbps

Allows you to stream audio using the lossless format FLAC, creating a crisp and robust music streaming experience.

streamovacích platform a odemčením nových formátů bez nutnosti připlácet vyřešil Apple nespočtu nadšenců dilema, jestli si kvůli lepšímu zvuku připlácet ještě jednu nebo dvě hudební služby. Protože ten rozdíl slyšet je, o tom se nedá diskutovat.

Veliký otazník nicméně stále visí nad největším jménem – Spotify. To se podle svých slov chce také vydat cestou lepší zvukové kvality, protože zde předplatitelé stále najdou pouze kvalitu **MP3 320 kbps**, a mělo se tak stát už vloni. Zřejmě se to ale někde zadrhlo a svět tak stále čeká na verdikt, jakým způsobem se Spotify nového trendu ujme. Nabízí se zde několik možností – od bezplatného upgradu ve stylu Applu po nové možnosti předplatného pro ty, co mají zájem – a taky ani není jasné, jestli do toho půjde Spotify rovnou naplno a nabídne i maximální kvalitu zvuku, či se jen posune na kvalitu CD 16 bitů / 44,1 kHz jako Deezer. V tuto chvíli zaostává ale daleko za konkurencí a přinejmenším

z hlediska marketingu by tento krok měl být učiněn co nejdřív. Dalším podstatným faktorem je jistě velikost investice, jíž tento krok je, protože na to sama platforma musí mít zázemí, a firma jako Spotify, co se živí pouze předplácením hudby a reklamami, zdaleka nedisponuje rozpočtem korporátů Apple a Amazon, které si mohou dovolit charitativně lidem rozdávat dobro a tasit bezztrátové kodeky jak králíky z klobouku. O případnou ztrátu předplatitelů se ale Spotify vůbec bát nemusí, je extrémně populární s obří původní uživatelskou základnou, lidi mají desítky vlastních playlistů, jsou zvyklí na algoritmus Spotify i jeho unikátní playlisty a typ hudby, který propaguje, takže přejít jinam by pro ně bylo kontraproduktivní a já jim rozumím.

ĎÁBEL TKVÍ V DETAILU

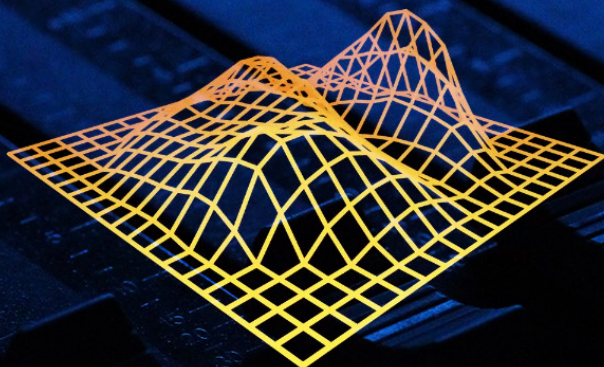
Pojďme si přiznat, že i když je vyšší kvalita hudebního souboru něco famózního a hned bych všem

U Spotify se nabízí několik možností – od bezplatného upgradu ve stylu Applu po nové možnosti předplatného pro ty, co mají zájem.

Master

MASTER High-Res Quality 2304-9216 Kbps

Authenticated and unbroken, with the highest possible resolution – as flawless as it sounded in the mastering suite and precisely as the artist intended.



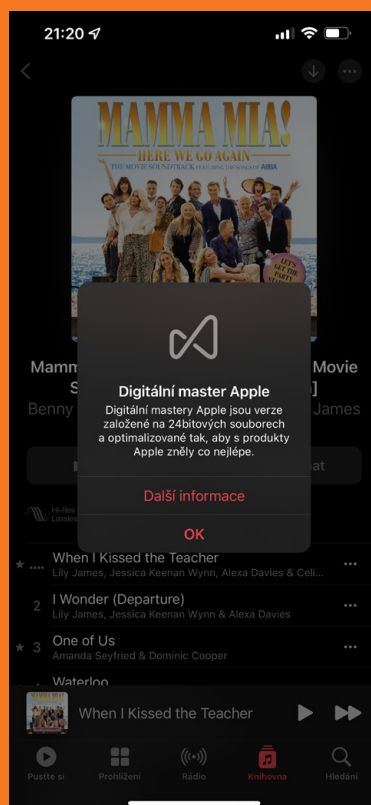
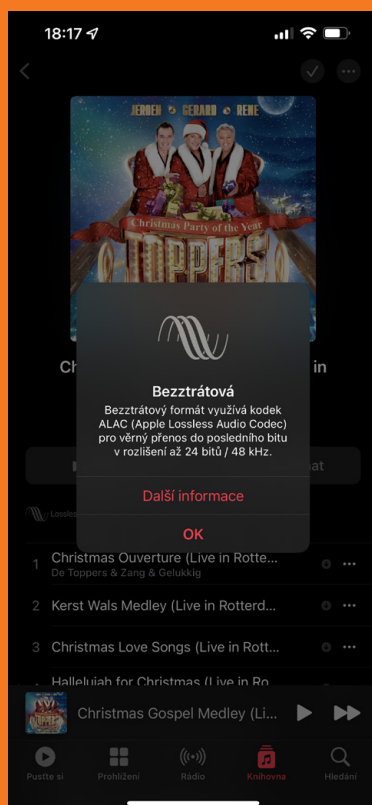
nakázal se o to začít zajímat, ne každý ten zájem má a zdaleka ne každý má prostor a hardware, kde tu krásu prožít. I z hlediska velikosti souborů a s tím spojené datové náročnosti myslím, že mnoho lidí i při možnosti jít výš zůstává na ztrátové kvalitě a dál se touto finesou nehodlá zabývat. Je to naprosto pochopitelné. Co obecně hraje mnohem větší roli při výběru aplikace nebo streamovací služby, je její praktická stránka. Aplikace se musí používat jednoduše a intuitivně, musí nabízet dostatek žádaného, ale i jedinečného obsahu, musí být opatřena dobrým algoritmem a to všechno spolu musí dávat smysl. Není to tedy ten detail technický, nýbrž uživatelský, který zaručí úspěch.

Nejsem profesionál přes Spotify, protože si od počátku předplácím Apple Music a než přišlo,

Digitální master Apple je famózní věc. S reproduktory nebo sluchátky odpovídající kvality znějí takto vyhotovené skladby jednoduše fenomenálně.

importoval jsem si do knihovny v iTunes písničky z fyzických alb a hudbu koupenou po internetu. A taky jsem trochu stahoval... Pravidelně se ale se Spotify setkávám v práci a u svých přátel a bohužel musím konstatovat, že při používání trpím. Po zkušenosti z Apple Music a Tidalu se v té celé černé aplikaci vůbec nevyznám, její organizace (především stránek umělců) mi připadá úplně zmatená a mnohdy ani napoprvé nenacházím některé méně profláklé skladby, které chci najít. I přes popularitu obou platform se může dost dobře stát, že nabídka jednoho umělce je na jedné platformě širší než na druhé, nikdy nevíte předem. Moderní, méně známí umělci tady ale jsou všudypřítomní a připravené playlisty podle žánrů nebo třeba nálad jsou excelentní. Apple Music díky (nebo kvůli) kurátorským playlistům nabízí úplně jiný styl hudby a doporučuje jinou tvorbu, což je v pořádku, ale úplně to není můj šálek kávy. Rozhodující je pro mě však právě kvalita zvuku, kterou si rád užívám, a šířka nabídky skladeb v rámci žánrů, které poslouchám, takže je pro mě Apple Music jasným vítězem po všech stránkách.

Co Apple dodává navíc, je kromě bezztrátových a prostorových formátů i něco, čemu říká Digitální master Apple, což je absolutně famózní věc. S reproduktory nebo sluchátky odpovídající kvality znějí



takto vyhotovené skladby jednoduše fenomenálně a možná bych si i troufal tvrdit, že lépe než na Tidalu. Tidal je výborná platforma, která byla odjakživa zaměřena na poskytování vysoké kvality audia za vysokou cenu, protože podle jejich slov až 10 % ceny vašeho předplatného putuje umělcům, které posloucháte nejvíce. To je super. Patří tak ke špičce streamovacích platforem, co se množství peněz pro umělce týče. Další obrovskou výhodou Tidalu jsou jedinečné playlisty, exkluzivní obsah pouze na Tidalu, široká nabídka hudebních videí, podpora začínajících umělců a organizace všemožných akcí, Tidal se prostě snaží být médiem mezi **umělcem a fanouškem**, byť tam taky občas některý chybí. Propaguje hudbu jako takovou, zatímco Spotify hlavně doporučuje vám. Jsou to dva odlišné přístupy. Nadto tu máte i podporu **Dolby Atmos a 360RA**, což jsou obecně celkem omezené komodity, takže nabídka je skutečně široká a já určitě doporučuji Tidal i za tu vyšší cenu vyzkoušet. Jak jsem ale již řekl, Apple, zdá se, trochu lépe zvládá integrovat tyto technologie do svého obsahu a jeho prostorové bezztrátové nahrávky mi znějí lépe. Pořád jsem ale laik a nepoužívám žádný externí audio hardware, který by z bezztrátových formátů pomohl vytáhnout to pravé maximum. Říká se, že to pak Tidal zní nejlépe... Nechám tento verdikt na vás.

VYLUČOVACÍ METODA

Nejllepší skutečně bude, když si všechny potenciální platformy sami vyzkoušíte a uděláte si názor sami, pakliže si nejste jisti nebo se chcete někde usadit. Bohužel se dají uvést a vyčíst jen některé hmatatelné rozdíly, zbytek příběhu je už na vás. Zaplaťte si pár měsíců na nějaké službě nebo využijte zkušebních období a posbírejte všechna pro a proti, definujte si vlastní priority. U mě třeba Spotify neuspělo už proto, že je mi nesympatické, a Amazon bych nechtěl z principu něco jako mail na Googlu, takže srdcem tíhnu jiným směrem. Jak jsem již v minulých článcích uvedl, v tuto chvíli používám Apple Music, Tidal i nugs.net a vypadá to, že u Tidalu na nějakou dobu zůstanu i do budoucna. Je to příjemná alternativa k Apple Music a umí mi opravdu výborně doporučit co poslouchat – na základě podobnosti skladeb. Taky se mi dobře používá a rychle se na něj zvykne. Pro nadšence je to asi **ideální volba**. Nejuniverzálnějším řešením v našich končinách nicméně zůstává Apple Music. Jeho bohatství a integrace jsou nenapodobitelné a je to zdaleka nejlepší nabídka za vaše peníze. Určitě bych ale zvážil i jiné služby, především pokud vlastníte prémiové audio soustavy, jejichž výrobce s jednou ze služeb spolupracuje. **IP**

Zálohování #4

Jak zálohovat iPhone

Návod ■ Honza Březina



V prvních třech dílech našeho seriálu jsme se věnovali technologii Time Machine, která slouží k zálohování počítačů. Jak je to ale se zálohováním mobilních zařízení? Jak se postarat o data v iPhoneu a iPadu? Apple se u těchto zařízení rozhodl pro nový přístup.



Proč iPhone ani iPad nemají Time Machine jako Mac? Tuto otázku dostávám poměrně často a odpověď není úplně jednoduchá. Někteří uživatelé by chtěli používat Time Machine na všech svých zařízeních, zálohovat na vlastní NAS a nemuset se spoléhat na cloud. Rozumím tomu a v některých situacích by to bezesporu mělo své výhody a možná nám jednou Apple dá i takovou možnost. Data uložená v počítači jsou stejně cenná, jako data uložená v mobilních zařízeních. Proto se na první pohled může zdát logické použít pro jejich zálohování stejnou technologii.

Nicméně objem dat a jejich struktura je odlišná. Uživatelé navíc k datům v mobilních zařízeních přistupují většinou lehkovážněji a Apple proto hledal co nejjednodušší řešení. A v neposlední řadě jsou mobilní operační systémy konstrukčně odlišné a snaží se minimalizovat množství operací na pozadí, aby se zařízení zbytečně nevybíjela. Nasazení Time Machine v podobě, v jaké je na Macu, by zcela zásadně ovlivnilo výdrž zařízení na jedno nabití. Proto Apple musel přijít s novým řešením.

DVĚ MOŽNOSTI ZÁLOHOVÁNÍ

V prvním dílu našeho mini seriálu o zálohování jsme si popsali pravidlo 3 – 2 – 1, které nás vede k tomu kombinovat různé metody zálohování,

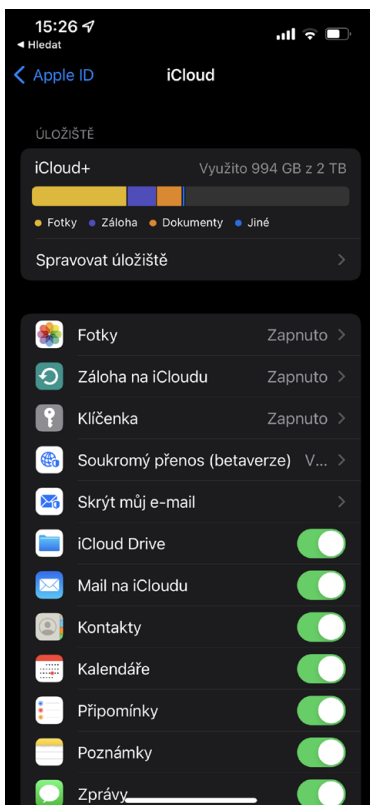
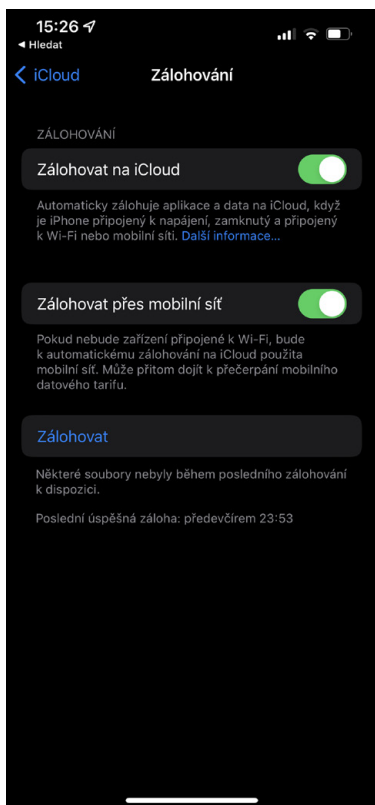
abychom eliminovali jejich nevýhody. Proto Apple nabízí uživatelům mobilních zařízení hned dvě různé metody zálohování. Jednou možností je automatická záloha na iCloud a druhou je ručně prováděná záloha do počítače prostřednictvím kabelu či WiFi.

Obě řešení mají své výhody i nevýhody, stejně jako automatická záloha skrze Time Machine a ručně prováděná záloha. Je na zvážení každého uživatele, zda si vybere jednu z nich, zkombinuje je nebo sáhne po řešení od jiných výrobců. Zde je do značné míry limitem konstrukce zabezpečení iOS a iPadOS, která neumožňuje aplikacím přístup ke všem datům a omezuje jejich běh na pozadí.

Osobně jsem přesvědčen o tom, že je rozumné zkombinovat zálohu na iCloud s dalším řešením podle toho, kolik máte dat a jak často jste ochotni je zálohovat.

PROČ ZÁLOHA NA ICLOUD?

Možná se ptáte, proč by měla být záloha na iCloud základním stavebním kamenem naší strategie, když za úložiště na iCloudu musíme platit každý měsíc. Odpověď je prostá. Nabízí v mnoha ohledech unikátní poměr výkon/cena díky tomu, že je vestavěna přímo do systému. Díky tomu dokáže opravdu spolehlivě a automaticky zálohovat všechna data



v mobilním zařízení, a to úspěšně jak z pohledu energie, tak z pohledu množství přenesených dat. Apple využívá toho, že přesně zná strukturu vašich dat a může díky tomu celý proces velmi dobře optimalizovat.

JAK ZÁLOHA NA ICLOUD FUNGUJE?

Pokud své mobilní zařízení propojíte s iCloudem, zálohování se automaticky zapne. Zkontrolovat jej, případně přenastavit můžete v **NASTAVENÍ – APPLE ID – ICLOUD – ZÁLOHOVÁNÍ NA ICLOUD**. Záloha probíhá typicky jednou denně v době neaktivity zařízení, aby vás neomezovala při používání. Podmínkou je, aby bylo zařízení připojeno na napájení, protože se ráno nechceme probudit s vybitým telefonem nebo tabletem. Standardně je navíc nastaveno, že zálohování probíhá pouze přes WiFi, aby nespotřebovávalo mobilní data. To se v Nastavení dá změnit.

Zálohování samotné na rozdíl od Time Machine neudrží historii stavu vašich dat, pouze jejich aktuální otisk. Je to pochopitelné, protože kdyby fungovalo jako Time Machine, spotřebovalo by rychle všechnen prostor na vašem iCloudu. Navíc se zálohují pouze data, která nejsou dostupná jiným způsobem a která se změnila nebo nově vznikla. První záloha může trvat déle, následující jsou rychlejší, protože se přenáší pouze změny.

Záloha na iCloud jde vyvolat i ručně. To se hodí buď v situaci, kdy zjistíte, že již dlouho neproběhla automatická záloha, protože jste nebyli na WiFi s aktivním napájením nebo třeba při změně zařízení.

SYSTÉM A APLIKACE SE NEZÁLOHUJÍ

Operační systém a aplikace se nezálohují, protože jsou uloženy v App Storu u Applu. Pokud by došlo k poškození či ztrátě zařízení nebo je z nějakého důvodu potřeba jedno či druhé obnovit, vždy se jednoduše sáhne do AppStoru. Pozitivem tohoto řešení je fakt, že šetříte čas a místo na cloudu. Za zálohování operačního systému a všech nainstalovaných aplikací nic neplatíte.

Nevýhodou tohoto řešení je skutečnost, že při obnově vždy dostanete nejnovější verze operačního systému i aplikací. Pokud jste se z jakéhokoli důvodu rozhodli jedno či druhé neaktualizovat, při obnově se tomu neubráníte. Co víc, pokud byla nějaká aplikace stažena z AppStoru a vy jste ji dál používali, tak po obnově ji nebudete mít k dispozici, protože ji není možné obnovit. Jedinou cestou, jak se tomuto problému vyhnout, je přepnout na zálohování do počítače.

NASTAVENÍ A UŽIVATELSKÁ DATA

Standardně nastavený iPhone či iPad přihlašovaný k iCloudu zálohuje všechna nastavení a většinu



uživatelských dat na iCloud. Ta data, pro která je zapnuta synchronizace s iCloudem jsou na cloud uložena z podstaty věci a tudíž už se nemusí přenášet znova v rámci zálohovacího procesu. To platí typicky pro data na iCloud Drive, v systémové knihovně fotek, ale i pro desítky dalších aplikací.

Pokud nějaká aplikace neumí synchronizovat data s iCloudem nebo jste jí to výslovně zakázali, tak jsou data zálohována v rámci zálohovacích mechanismů. To znamená, že pokud nějaká aplikace vytváří a lokálně ukládá ve vašem zařízení velké množství dat, tak výrazně zvětšuje velikost zálohovacího balíku na iCloudu.

ZÁLOHA NA ICLOUD JAKO PROSTŘEDEK PRO ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Protože záloha na iCloud zálohuje pouze data aktivních aplikací, která vyhodnotí jako potřebná a aktuální, můžeme ji použít jako součást ozdravné kúry. Pokud zazálohujete své mobilní zařízení na iCloud, následně jej smažete do továrního nastavení a obnovíte ze zálohy, dojde k jeho vyčištění. Uvolní se prostor, který zabírala data, která byla vytvořena na nesprávném místě, která zbyla po odinstalovaných aplikacích a může dojít k vyřešení různých problémů s nekompatibilitou knihoven, nastavení apod.

ZÁLOHA DO POČÍTAČE JE JINÁ

Na rozdíl od zálohování do iCloudu funguje zálohování do počítače jinak. Jeho úkolem je udělat otisk všeho, co je v telefonu či tabletu jedna ku jedné. Pokud máte v zařízení obsazeno například 100 GB prostoru, tak přesně tak velká bude i záloha. Zálohuje se tedy operační systém v momentální verzi. Zálohuji se všechny aplikace bez ohledu na to, zda jsou v AppStore či nikoli. A zálohuji se všechna data a nastavení bez ohledu na to, zda jsou potřebná a správná. Standardně se zálohování provádí ručně a při každém zálohování vzniká nový záložní soubor. Aktuálně se zálohování provádí pomocí Finderu, ve starších systémech pomocí iTunes.

Jako jediný způsob zálohování je tato cesta velmi nepraktická. Pravděpodobně budete zapomínat zálohovat často a pravidelně. Zálohování je zdlouhavé, protože se přenáší vše a zabírá hodně místa. Ale jako doplněk zálohování na iCloud provedený třeba jednou za měsíc či jednou za čtvrt roku je to užitečný pomocník.

ALTERNATIVNÍ CESTY ZÁLOHOVÁNÍ

Jak jsme si řekli v úvodu článku, možnosti aplikací třetích stran jsou značně limitované. iOS ani iPadOS neumožňují aplikacím přistupovat k datům jiných aplikací, pokud se na tom výslovně nedohodnou vývojáři a aplikace speciálně nepropojí. Proto nejde vytvořit aplikaci, která by uměla zálohovat veškerý obsah telefonu. A důvodem je bezpečnost.

Aplikace třetích stran však mohou zálohovat data, která jsou přístupná přes systémové rozhraní (API). Jde zejména o knihovnu fotografií, ve které jsou uloženy fotky a videa. Ty zabírají většinou největší množství místa a jsou přístupné všem aplikacím. Dobrým příkladem aplikace, která umí zálohovat fotky a videa je Synology Photos, která umí synchronizovat vaše fotografie a videa s NAS disky této značky. Pokud se z nějakého důvodu rozhodnete nepoužívat knihovnu fotografií na iCloudu, jde o velmi rozumný způsob zálohování. A pokud knihovnu na iCloudu používáte, můžete Synology Photos brát jako cestu k další záloze dat, která patří k nejcenějším. Další podobnou alternativu nabízí třeba Dropbox.

JAK TO CELÉ MŮŽE VYPADAT V PRAXI?

Já osobně mám zapnutou zálohu na iCloud, která zálohuje celý iPhone i iPad. Zároveň jsou všechna důležitá data, fotografie a videa synchronizována na cloud (iCloud, Dropbox, OneDrive dle typu) a z nich synchronizována bez optimalizace do počítače, který je lokálně zálohován přes Time Machine a ručně na externí disk. 

NEXT

