

# iPure<sup>CZ</sup>



**Powerbeats Pro 2** | **Jak na soustředění** | **Fitness Whoop**  
**Anonymní prohlížeče** | **Jak na komprimování**



**iPure.cz 382/2025**, devátý ročník | **Zakladatel:** Filip Brož | **Šéfredaktor:** Radim Kroulík  
**Redakce:** Jan Březina, Jan Pražák, Marek Hajn, Daniel Březina, Jura Ibl, Karel Oprchal, Jan Netolička, Karel Boháček, Martin Adámek,  
Jakub Michlovský, Jakub Dressler, Michal Rada, Michal Henych, Kamil Chudačík, Andrej Sinu, David Štanc, Jan Berkovský, Michal Kolařík  
**iPurecz**, s.r.o., IČ: 06481663 | **Kontakt:** redakce@ipure.cz

# Imerzivní obsah na Vision Pro

Editorial ■ Radim Kroulík

Již více než rok je Vision Pro v prodeji a na začátku se hodně kritizovalo malé množství obsahu. Tzv. imerzivní video, které vás obklopí, mělo být jedním z velkých lákadel pro potenciální zákazníky. Přestože ani nyní není množství obsahu na úrovni, jakou by si uživatelé představovali, tak došlo v posledních týdnech a měsících k výraznému pokroku.

Unikátní zážitek ze sledování zápasu NBA nabízí režim Tabletop, který přenesení basketbalové hřiště přímo do vašeho obýváku a prostorová projekce hry se renderuje živě stejně jako klasický televizní přenos.

Další milník v imerzivním obsahu si Vision Pro připsaly minulý týden, kdy Apple zveřejnil záběry z koncertu Metallicity. Už v minulosti jsem zmiňoval, že Apple Music z nějakého důvodu nevyužívá potenciál koncertů těch největších současných hvězd. Změní to právě nová technologie s Vision Pro? Ohlasy na video s Metallicou byly ohromně pozitivní.

K tomu Apple zveřejnil informaci o prvním imerzivním celovečerním filmu, jímž bude dokument o frontmanovi kapely U2 Bonovi. Zatím nevíme, jak dlouhý dokument bude, ale mělo by se jednat o první video v tomto formátu, které nebude mít jen pár minut.

Na to, až se prostorová videa stanou běžnou součástí našich životů, si budeme muset ještě nějakou dobu počkat. Mezitím si můžete přečíst další číslo našeho magazínu.

Jako vždy přeji příjemné čtení.





# Powerbeats Pro 2

Recenze ■ Filip Brož

Ke značce Beats mám velmi speciální vztah. Ještě než je koupil Apple, tak jsem používal jejich první verzi drátových špuntových sluchátek, a pak samozřejmě ikonické Beats Solo na hlavu. Jejich signifikantní „přebasovaný“ zvuk se mi prostě vždy líbil. Následně je spolkl Apple a přišly AirPods. Od té doby jsem o Beats moc nezavadil, akorát jsem vyzkoušel první generaci Powerbeats Pro. A nyní mám v uších dvojky. A ano, jsem spokojen!

# Powerbeats Pro 2





**P**rimárně jsem tato sluchátka pořizoval kvůli běhání. Dosud jsem aktivně používal otevřená sluchátka Shokz, o kterých jsme na stránkách iPure psali již mnohokrát. Shokz stále používám, ale jejich hlavní „logickou“ nevýhodou je kvalita zvuku a výdrž. Powerbeats Pro 2 mají aktivní potlačení hluku a na jedno nabití vydrží až 10 hodin. Když jsem v lednu běhal 24 hodin na Lysou horu, zlikvidoval jsem hned dvoje Shokz, jelikož jejich výdrž je poloviční a i tak jsem delší dobu byl bez hudby či mluveného slova. Škoda, že v té době nebyly venku Powerbeats Pro 2.

#### DESIGN

Powerbeats Pro 2 si zachovávají typický design s flexibilními háčky za uši, které zajišťují bezpečné uchycení i během intenzivního tréninku.

Ať zkusím klepat hlavou ze strany na stranu, nebo jak zpívá Berenika Kohoutová, dělám stojky, Powerbeats Pro drží a drží. Důležité je si vybrat správné náušníky, které vám dobře padnou do zvukovodu. Jednoduše pak v Nastavení zařízení iOS můžete vyzkoušet test uchycení špuntů, je to stejné jako s AirPods. Ostatně i párování a ovládání je jako u AirPods.

Sluchátka jsou také odolná vůči potu a vodě s certifikací IPX4, což z nich dělá ideálního společníka do posilovny či na běh. Pod vodu je však rozhodně nedávejte. Na výběr pak máte hned čtyři barvy. Moje volba okamžitě padla na oranžovou a den na to jsem pořizoval fialová pro ženu.

#### ZVUKOVÉ VLASTNOSTI

Jednou z největších inovací je aktivní potlačení hluku (ANC), které efektivně snižuje okolní hluk

Ať zkusím klepat hlavou ze strany na stranu, nebo jak zpívá Berenika Kohoutová, dělám stojky, Powerbeats Pro drží a drží.



a umožňuje soustředit se na hudbu nebo podcasty. Stejně jako jiná sluchátka s ANC, i Powerbeats Pro 2 umožňují režim propustnosti, avšak není tak „kvalitní“ jako u Shokz. Stále jde o jiný typ sluchátek. Adaptivní ekvalizér automaticky upravuje zvuk podle tvaru vašeho ucha a personalizovaný prostorový zvuk s dynamickým sledováním pohybu hlavy poskytuje velmi příjemný zážitek.

Z hlediska kvality hudby nemám moc co vytknout. Mám i pocit, že sluchátka hrají lépe než AirPods Pro 2. Zvuk je hutnější a velmi dobře vyvážený. Samozřejmě i nadále převažují zesílené basy. Vše si však můžete nastavit dle potřeby.

### SPORTOVNÍ FUNKCE

Powerbeats Pro 2 jsou první sluchátka od Beats, která obsahují senzor srdečního tepu. To znamená, že během tréninku můžete sledovat svůj tep v reálném čase a synchronizovat data s fitness aplikacemi jako Nike Run Club, Runna, Peloton nebo Apple Health.

Zkoušel jsem samozřejmě i hodinky Garmin, které se ke sluchátkům připojily, avšak tep se nesynchronizoval. Nevím, zda je potřeba počkat na nějakou aktualizaci. Uvidíme časem. S Apple Watch však fungují. Ještě, aby ne.


### BATERIE A NABÍJENÍ

Jedno nabití Powerbeats Pro 2 vydrží až 10 hodin přehrávání, přičemž s nabíjecím pouzdem se dostanete až na 45 hodin celkového poslechu. Funkce rychlého nabíjení Fast Fuel poskytnete za 5 minut nabíjení až 1,5 hodiny poslechu. K dispozici je také bezdrátové nabíjení Qi a konektor USB-C. Sluchátka velmi často nabíjím na nabíječce s MagSafe od Applu.

### OVLÁDÁNÍ A KONEKTIVITA

Sluchátka jsou vybavena čipem Apple H2, který zajišťuje plynulé párování a přepínání mezi zařízeními Apple. Nechybí ani podpora pro hlasové ovládání Siri a funkce Find My. Uživatelé Androidu si mohou stáhnout aplikaci Beats, která umožňuje snadné párování, monitoring srdečního tepu a nastavení ovládacích prvků.

### PRO KOHO?

Myslím si, že Powerbeats Pro 2 ocení nejen sportovci. Klidně si je můžete vzít i do kanceláře. Dlouhá výdrž a kvalita zvuku je velkou předností. Osobně mě také baví, že sluchátka mají fyzická tlačítka, a snadno tak můžete ovládat cokoli, co je zrovna potřeba. Rozhodně je vidět, že sluchátka ušla kus cesty. Tak snad vám budou dobře sedět v uších. 

# Jak na soustředění

Jak na... ■ Jakub Dressler

Režimy soustředění jsou výborným nástrojem. Apple nabízí hned několik módů, které můžete využít pro svoji práci nebo osobní život.



**A**pple v posledních letech své režimy navíc vylepšil, takže vám každý z nich upraví nejen filtr pro notifikace, ale i vzhled pracovní plochy. Pojďme se podívat na to, jak si efektivně připravit režimy a jak s nimi pracovat.

## REŽIMY

„Funkce Režim soustředění minimalizuje rušivé podněty a pomáhá vám tak soustředit se na to, co právě děláte. Když se chcete soustředit na určitou činnost, můžete upravit některý z předdefinovaných režimů soustředění, například Práce, Osobní či Spánek, nebo si vytvořit vlastní režim soustředění. Režim soustředění může dočasně ztlumit všechna oznámení nebo povolit jen určitá oznámení (například taková, která se vztahují k vaší činnosti) a dát ostatním lidem a aplikacím na vědomí, že jste zaneprázdněni.“ (Apple.com)

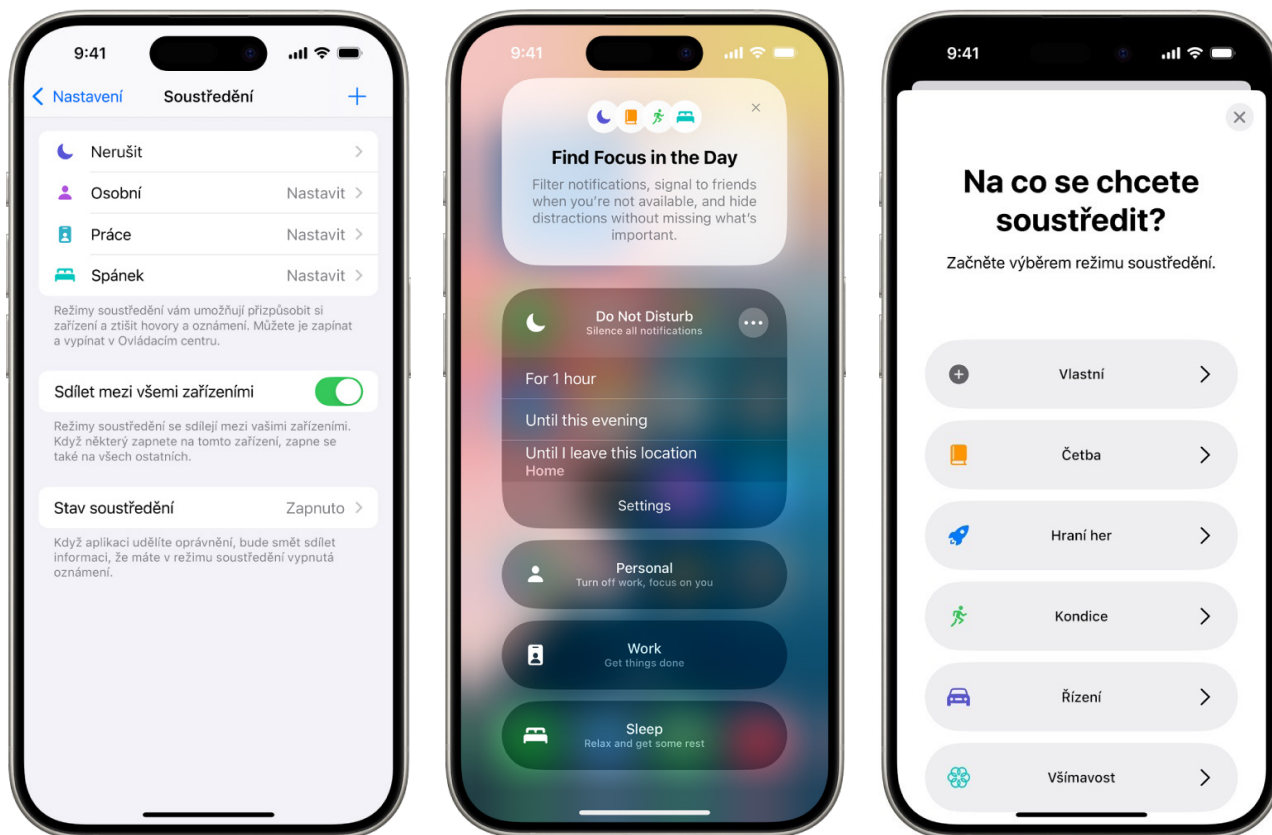
Navíc můžete u modelů iPhone 15 Pro či 15 Pro Max a všech modelů iPhone 16 využít režim **OMEZIT VYRUŠOVÁNÍ**. Tento režim mám možnost testovat díky tomu, že mi zůstal po instalaci Apple Intelligence ve Velké Británii. Ale nejsem si jistý, jestli je pro nás v Česku aktuálně relevantní. Měl využívat funkci AI pro analýzu upozornění, ale když jej zapnu já, tak mě iPhone například přestal upozorňovat

na skupinu v iMessage, kterou využívám ze všech konverzací nejvíce. Možná se to změní, až začne podpora AI v EU. Aktuálně ale smysl v tomto režimu nevidím.

## JAK NASTAVIT REŽIMY

Aniž byste cokoliv nastavovali nebo aktivovali, tak ve svém iPhone najdete 4 základní režimy: **NERUŠIT**, **OSOBNÍ**, **SPÁNEK** a **PRÁCE**. Pokud potřebujete, tak si můžete libovolný režim přidat sami. Jděte do **NASTAVENÍ** a najděte **SOUSTŘEDĚNÍ**, nahoře je **PLUS**. iPhone vám nabídne několik možností sám, ale můžete si vybrat i vlastní. Pokud zvolíte vlastní, tak si v dalším kroku vyberete barvu a design odznaku, který se bude zobrazovat v **OVLÁDACÍM CENTRU**. Vyberte název, pak přejdete k nastavení samotného režimu.

V režimu si můžete nastavit, které osoby a aplikace budou mít dovoleno se jím „probít“. Dejte tomu, že si chceme nastavit režim pro čtení knih. Do osob si můžete přidat jak doporučené kontakty, tak i ty podle vlastního výběru. Můžete si i určit, jestli od těchto kontaktů budete dostávat **TICHÉ OZNÁMENÍ** nebo **OZNÁMENÍ DOPROVÁZENÉ ZVUKY A VIBRACEMI**. Dále si nastavíte povolené hovory. Já bych si tam dal rodinu, případně nejbližšího nadřízeného v práci. Další kontakty mohou počkat.



U aplikací si ne zvolím žádnou, protože jedinou aplikaci, kterou budu potřebovat, budou **КНИЖУ**, popřípadě **СОУБОРЫ**.

A proto si v dalším kroku nastavím konkrétní obrazovku. To ale musím udělat jinde. Přejdu zpět na základní obrazovku pracovní plochy. Podržím prst na obrazovce, přejdu na další stránku a přidám si tam aplikaci **КНИЖУ** a **СОУБОРЫ**. Potom vyjedu z módu úprav tím, že kliknu krátce na displej. Znovu podržím prst na obrazovce a zvolím úpravu plochy v levém horním rohu. Tam mohu skrýt stránku plochy, kterou jsem si právě vytvořil, protože ji běžně nepotřebuji.

Teď, když se vrátím do nastavení režimu soustředění, si mohu tuto plochu, která je normálně skrytá, vybrat v nabídce ploch. Nastavit si můžete i tapetu nebo vzhled hodinek a to obdobným postupem jako u úprav plochy. Další volbou je **ЧЫТРЕ СПУШТЭНІ РЕЖІМУ**, ale to u čtení potřeba nebude.

Filtry můžete využít také – doporučil bych hlavně ty systémové jako je **ТМАВЫ РЕЖІМ** nebo zapnutí funkce **РЕЖІМУ НИЗКЭ СПОТРЭБЫ**. A nastavení je u konce. Můžete se vrátit do základního menu **СОУСТРЭДЭНІ**. Lze si tam i nastavit, které kalendáře nebo poštovní účty uvidíte. U Safari si můžete nastavit, které skupiny panelů uvidíte a které ne. To se rozhodně bude hodit pro osobní a pracovní život.

### TIPY

Pokud chcete využívat režimy soustředění efektivně, měli byste znát i další možnosti, kterých můžete využít. Například při nastavování režimu si najdete oddíl **НАСТАВІ СІ РОЗВРН** a tam klikněte na **ПРІДАТ РОЗВРН**. Zde si totiž můžete vybrat i podmínku pro spuštění režimu: **ЧАС**, **МІСЦА** nebo **АПЛІКАЦІ**. Pokud tedy nechcete zapomínat na spuštění jako já, tak si můžete zvolit třeba místo vašeho zaměstnání. Nemusíte mít omezení oznámení, ale můžete

Když se chcete soustředit na určitou činnost, můžete upravit některý z předdefinovaných režimů soustředění, například **Práce**, **Osobní** či **Spánek**, nebo si vytvořit vlastní režim soustředění.



Někomu režimy soustředění vyhovují, jinému ne. Pro mě jsou skvělým nástrojem k tomu, abych nemusel myslet na celou řadu věcí.


například jen změnit pracovní plochy nebo tapety. Pokud přesto budete potřebovat jinou aplikaci, tak ji najdete v **KNIHOVNĚ APLIKACÍ**, takže se nemusíte bát, že by byly blokovány.

Já mám například jinak nastavené plochy pro domov, práci a kulturní akce. Se všemi režimy si můžete opravdu vyhrát. Ne vždy potřebujete všechny aplikace. Naopak, v práci potřebuji spíše aplikace zaměstnavatele a streamovací platformy – tyto aplikace ale nepotřebuji doma, protože využívám Apple TV.

Tento režim se aktivuje po připojení CarPlay, což je další z možností nastavení. V režimu mám i přednastavenou zprávu, která se odešle všem, kteří se mi snaží dovolat nebo dopsat. Navíc u tohoto i dalších režimů můžete využít funkci **STAV SOUSTŘEDĚNÍ**, která zajistí to, že druhá strana bude už dopředu v iMessages informována, že nějaký z těchto režimů aktuálně využíváte. To jim může pomoci při rozhodování, jestli psát nebo spíše volat.

A pokud vám vadí, že se režimy soustředění zrcadlí i na dalších zařízeních, tak to můžete v nastavení změnit. Pokud nechcete zrcadlit režim na iPadu nebo Macu, tak jděte do **NASTAVENÍ → SOUSTŘEDĚNÍ** a vypněte funkci **Sdílet mezi všemi zařízeními**.

## ZÁVĚR

Někomu režimy soustředění vyhovují, jinému ne. Pro mě jsou skvělým nástrojem k tomu, abych nemusel myslet na celou řadu věcí. Nemusím si ztlumit telefon ve chvílích, kdy potřebuji klid, nemusím být rozptylován aplikacemi, které nechci využívat – a to vše automaticky podle polohy nebo času. Škoda, že nemůžu navázat tyto režimy podle svého kalendáře. Kdyby toto Apple přidal, tak by to byla 100% technologie, která by podle mě neměla chybu. Takže budu doufat. Ale už teď můžeme říct, že je to vynikající služba, pokud si člověk dá tu práci a dobře si vše nastaví! 



WHOO!

2437

# Whoop

## Tichý fitness společník

Recenze ■ Marek Hajn

Za posledních zhruba 15 let jsem vyzkoušel všechny možné fitness trackery, že už si upřímně ani nepamatuji jaké. Měl jsem si dělat poznámky. Nejspíš bych je dohledal ve starých recenzích.

**O**d náramků Jawbone a Fitbit, přes téměř všechny generace Apple Watch, různé Samsung Galaxy Watch, mnoho hodinek Garmin, až po chytré prsteny Oura, Ultrahuman, Samsung a konečně náramek Whoop. Mohl bych dlouze psát o rozdílech v hardware, přesnosti měření, pohodlnosti nošení, výdrži baterie, způsobech nabíjení, podráždění kůže a ekzémech. Mohl bych hledat Svatý grál nositelných zařízení. Ale on neexistuje.

Pro někoho to budou chytré hodinky Apple Watch, na kterých může dělat téměř vše. Pro jiného hodinky Garmin, které sledují spousty metrik a poskytují obrovské množství dat. Pro dalšího chytrý prsten, který neotravuje a nepřekáží. A pro někoho právě Whoop. Fitness náramek, který se pyšní vysokou přesností, skvělou interpretací dat a doporučeními od mnoha známých jmen z oblasti sportu nebo showbyznysu.

Whoop jsem si pořídit minulý rok v létě a nabízím vám svůj subjektivní pohled a zkušenosti po více jak sedmi měsících používání. Snad vám to pomůže v rozhodování, zdali do nákupu Whoop investovat nebo ne. On ten nákup totiž není tak jednoduchý, jak by se mohlo zdát.

### CO JE WHOOP A KOLIK STOJÍ?

Whoop je malý placatý oblézek, který se vkládá

do různého příslušenství. Od pásků na zápěstí, přes pásky na biceps nebo stehno až po sportovní podprsenky, rukávy na paži nebo trenýrky. Tohle všechno si můžete pořídit přímo od Whoop.

Smyslem je nosit tracker 24/7, včetně nabíjení, tak aby vám nepřekážel při sportu, spaní nebo běžném denním provozu. Má být nenápadný, pokud potřebujete. Může být vidět, pokud vám to nevadí.

Za tracker jako takový neplatíte. Tracker, základní pásek a nabíječku dostanete v ceně předplatného. A tady je z mého pohledu první kámen úrazu. V ČR předplatné vypadá následovně:

- **18 měsíců:** 18 EUR měsíčně (přibližně 475 Kč), celkově 324 EUR (přibližně 8 550 Kč).
- **12 měsíců:** 24 EUR měsíčně (přibližně 635 Kč), celkově 288 EUR (přibližně 7 620 Kč).
- **1 měsíc:** 30 EUR měsíčně (přibližně 795 Kč), s minimální délkou trvání 6 měsíců, tedy celkově 180 EUR (přibližně 4 770 Kč).

Koupil jsem si roční předplatné, protože na něj byla akce. Přiznám se, že nevím, jak často se tyto akce opakují a jestli, jak to tak bývá, nejsou v USA výhodnější než jinde. Nicméně kdybych si měl Whoop kupovat znovu (což nedává moc smysl, že?), nejspíš bych si ho koupil na bázi měsíčního předplatného. Níže vysvětlím proč.



### PROČ JSEM WHOOP POŘÍDIL?

Musím uznat, že Whoop má velmi dobře zpracovaný marketing. Nějakou dobu na mě téměř všude vyskakovaly jejich reklamy. Tenhle fór je už vousatej, ale neodpustím si ho. Báł jsem se otevřít lednici, aby tam náhodou nebyla reklama na Whoop. Odolával jsem několik měsíců. Upřímně, od nákupu mě odrazovalo právě měsíční nebo roční předplatné. Nakonec jsem ale povolil. Whoop mě dostal na jednu konkrétní věc. Ranní zápisník. O co jde?

V aplikaci máte na výběr několik stovek faktorů ovlivňujících váš spánek, regeneraci a výkon. Od medikace a vitamínů, přes details z vašeho okolí, příjem živin, vody, alkoholu, kofeinu až po drobnosti jako jestli spíte v ložnici sami, nebo s někým sdílíte postel nebo v noci vstáváte k dítěti. Nezapomnělo se ani na sex, modré světlo z displejů a mnoho dalších až obskurních detailů.

Vyberete si ty, které jsou pro vás důležité, a každé ráno si v aplikaci vyplníte deníček formou zaškrtnutých políček. Byl sex? Cvak ano. Byl alkohol? Cvak ano. Jedli jste pozdě večer před spaním? Cvak ano. A tak dále. Předpokládám, že chápete.

Whoop vaše záznamy ukládá, vyloženě povrchně analyzuje a v čase dává do souvislostí s vaším stavem, který sleduje pomocí senzorů v trackeru

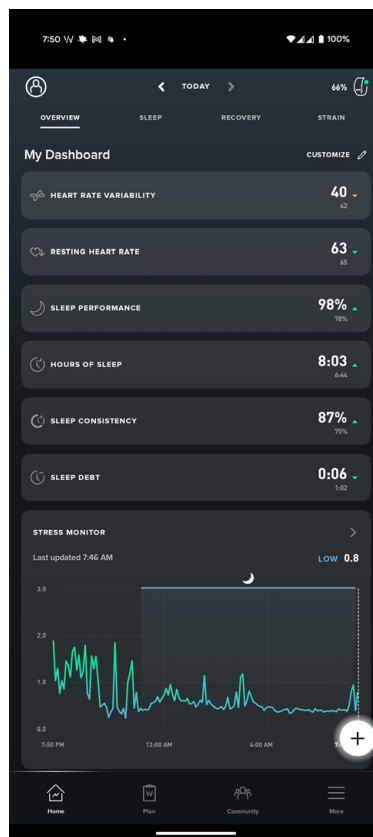
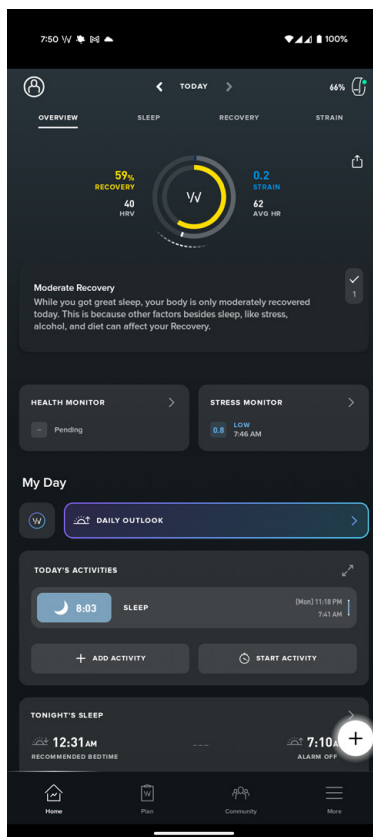
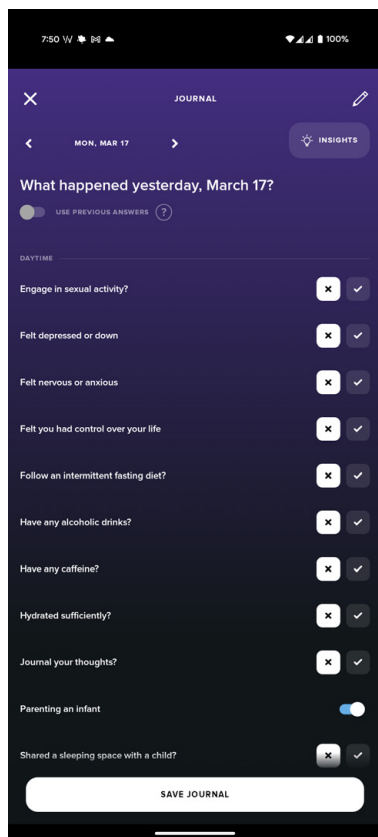
a vyhodnocuje v aplikaci. Na první dobrou tohle zní úžasně. Nicméně musíte mít motivaci si tenhle deníček každé ráno vyplňovat. Já ji ztratil po zhruba třech měsících.

### WHOOP NENÍ JEN DENÍČEK

Nicméně Whoop nestojí a nepadá na ranním deníčku. To je svým způsobem jen doplněk, který vám v čase ukáže, co a jak vás pozitivně či negativně ovlivňuje. Nicméně to nejspíš tak nějak tušíte sami. Pokud ale ne, je tohle fajn způsob, jak určité ovlivňující faktory nějaký čas sledovat a právě je dávat do souvislosti s vaším stavem. Může se to hodit, pokud trénujete na nějaký náročný sportovní výkon, nebo naopak procházíte těžkým životním obdobím, třeba z pohledu zdraví. Nebo u žen v průběhu těhotenství a po porodu. Nicméně tomu musíte věnovat čas a práci.

Jdeme dál. Proč jsem v názvu napsal, že Whoop je tichý společník? Kromě alarmu, který funguje buď v přesný čas anebo po dosažení spánkového cíle, nedělá nic, čím by vás jakkoliv vyrušoval. Žádné notifikace, nic. Jen tiše sleduje, co děláte, a měří.

Data sype tracker do aplikace. Ta je samozřejmě dostupná jak pro iOS, tak i Android. A podle mě je to jedna z nejlépe udělaných aplikací na trhu. Na první pohled moderní, přehledná a vizuálně povedená.



Data prezentuje v graficky pěkně zpracovaných přehledech, kde se dá rychle zjistit základní stav regenerace, kvalita spánku nebo zatížení organismu. Na hlavní obrazovce je všechno důležité po ruce a hlavně si můžete sami uspořádat metriky, které chcete vidět. Pro mě je třeba důležité HRV, klidová tepovka, počet hodin spánku a podobně. Takže mám tyto metriky hned po ruce.

Jenže když pak hledám něco detailnějšího, zjistil jsem, že občas cesta k cíli není úplně jednoduchá. Některé detaily jsou schované pod několika úrovněmi menu, což může být otravné, zvláště když se snažíte rychle dohledat konkrétní informaci.

Jedním z příkladů je třeba nastavení týdenních plánů. Whoop se snaží být vaším koučem, což je fajn myšlenka, ale realizace mi nesedla. Za celou dobu používání jsem se vlastně nikdy pořádně nenaučil, jak s týdenními plány efektivně pracovat. Možná je to tím, že Whoop pro mě není primární tracker na sport, nebo prostě tím, že nastavení není úplně intuitivní. Když mě to poprvé zaujalo, chvíli jsem si s tím hrál, ale nakonec jsem to vzdal a týdenní plány nechal být.

Věc, která mě irituje asi nejvíc – aplikace Whoop je jen v tmavém režimu. Chápu, že to spousta lidí má rádo a že to asi odpovídá určité estetice značky, ale já tmavý režim nesnáším. Po tolika letech, co

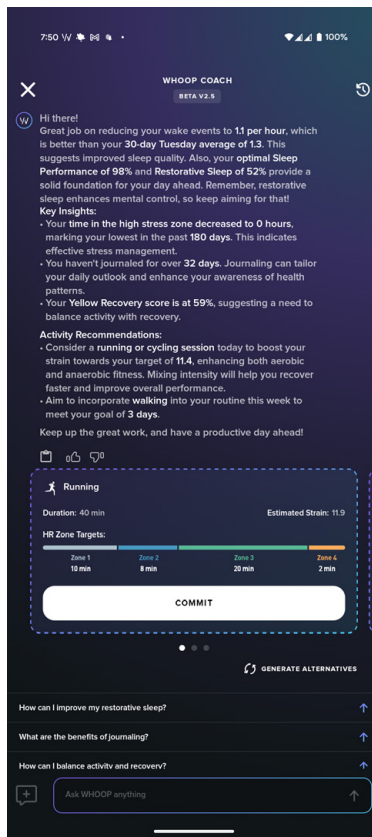
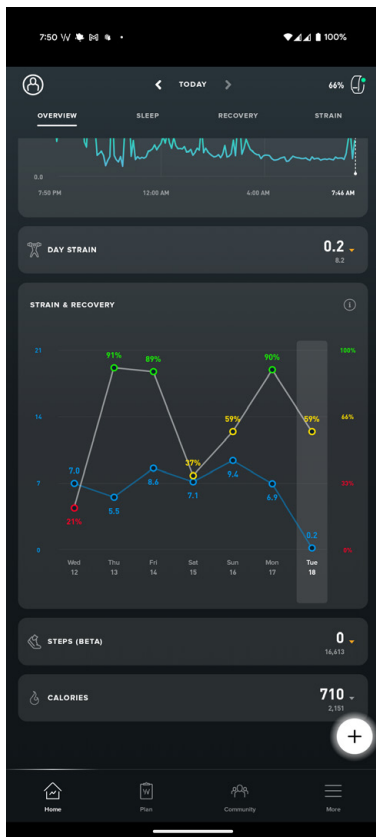
Novinkou posledních měsíců je integrace AI chatbota, se kterým si v aplikaci můžete povídat a který vám pomůže s vyhledáváním dat, lepším vysvětlením trendů atd.

se o něm mluví, už i Garmin pochopil, že dává smysl nabídnout volbu mezi světlým a tmavým vzhledem. Whoop to ale neřeší. Aplikace je natvrdo černá a basta. Možná je to drobnost, ale když do aplikace koukám denně, tak mi to prostě vadí.

Ale abych jen neremcal. Co mě fakt potěšilo, a je to novinka posledních měsíců, je integrace AI chatbota, se kterým si v aplikaci můžete povídat a který vám pomůže s vyhledáváním dat, lepším vysvětlením trendů a podobně. Je to AI, fantazii se meze nekladou. A tak trochu to řeší občasnou složitost aplikace. Jen musíte vědět, co hledáte a jak se zeptat. Funguje to samozřejmě i v češtině.

## CO OD WHOOP OČEKÁVAT?

Nemám rád suché výpisy specifikací, ale tady to



dává smysl. Whoop měří a pomocí algoritmů v aplikaci zobrazuje:

### METRIKY VÝKONU A AKTIVITY

- Srdeční tep (Heart Rate, HR)
- Variabilita srdečního tepu (Heart Rate Variability, HRV)
- Zátěž organismu (Strain Score)
- Spálené kalorie
- Maximální tepová frekvence (Max HR)
- Nově i VO2MAX (objevilo se před pár týdny)

### METRIKY SPÁNKU

- Celková doba spánku
- Fáze spánku (REM, hluboký, lehký)
- Kvalita spánku (Sleep Performance Score)
- Latence usínání
- Probouzení během noci
- Doporučený spánkový čas

### METRIKY REGENERACE

- Regenerační skóre (Recovery Score)
- Klidová tepová frekvence (Resting Heart Rate, RHR)
- Nasycení kyslíkem v krvi (SpO2)
- Dýchací frekvence (Respiratory Rate)

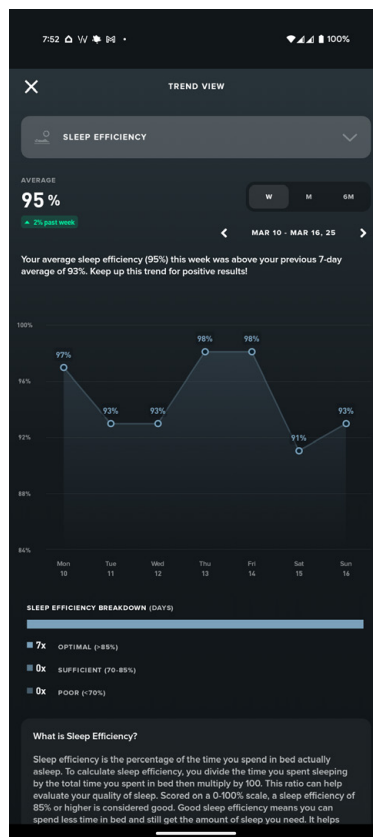
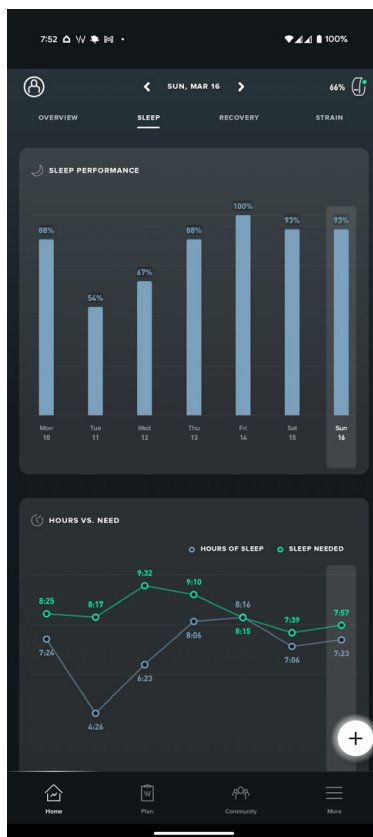
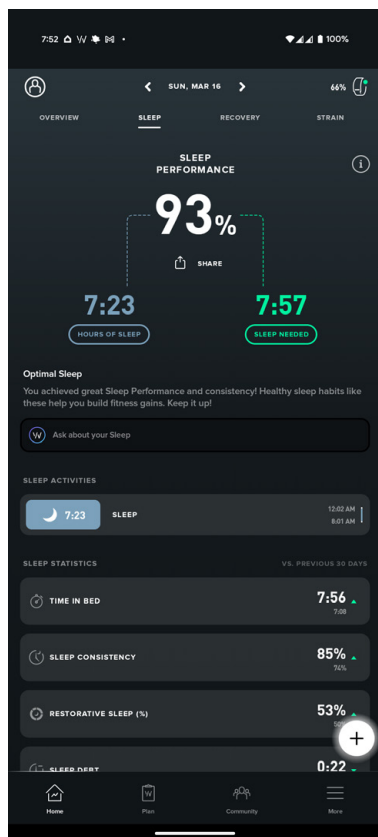
### DALŠÍ FUNKCE A ANALÝZY

- Denní zpětná vazba (Journal/Check-in)
- AI analýzy a trendy
- Týdenní a měsíční reporty

Whoop klade důraz hlavně na regeneraci, zatížení organismu a kvalitu spánku, což ho odlišuje od běžných fitness hodinek, které se soustředí spíše na kroky a spálené kalorie. Nedávno Whoop přidal i počítání kroků. První týdny byly výsledky oproti jiným zařízením úplně mimo. Byť se to v poslední době zlepšilo, pořád bych to považoval za funkci ve fázi bety a moc na výsledky nespolehal.

### NABÍJENÍ A VÝDRŽ

Jedna z věcí, která mě na Whoopu fakt baví, je způsob nabíjení. Kdyby i další výrobci našli způsob jak nemuset zařízení sundávat z ruky, bylo by to fajn. S Whoop nemusím hledat nabíječku, ani si dělat starosti, že zapomenou dát náramek zpátky na ruku. Stačí jen nacvaknout malou baterku přímo na tracker a on se v klidu dobíjí, zatímco dělám cokoli jiného. Naopak se mi stává, že tuhle malou baterku zapomenou sundat a pak s ní chodím několik hodin i po tom, co se Whoop nabil do 100 %. Super je, že tak nejsou žádné výpadky v měření, žádné přerušování sledování spánku. Jen nabíjení za chodu.



Výdrž baterie se u mě pohybuje kolem šesti dní, což je fajn kompromis mezi častým nabíjením chytrých hodinek a extrémní výdrží některých jiných trackerů. Můj zvyk se ustálil na tom, že nabíjím většinou večer, když se sprchuji nebo vařím večeři. Stačí zhruba hodina a Whoop má dostatek energie na další dny. Nabíječka je voděodolná, proto se nebojím vzít si ji i do sprchy.

Na začátku jsem uvažoval, že si pořídím ještě jednu tuhle náhradní baterku. Přišlo mi zajímavé mít ji vždy po ruce. Třeba v tašce nebo v batohu. Ale zpětně vidím, že to nedává smysl, že by mi jen ležela v šuplíku. Jedna nabíječka mi bohatě stačí, protože jsem si našel svůj rytmus a dobíjení tak vůbec neřeším. Když nemám tuhle baterku cvaknutou na Whoop, je připojená ke kabelu USB-C, takže je vždy připravena nabít mi Whoop.

Byť to není to samé, tak podobně chytré nabíjení má Samsung Galaxy Ring skrz nabíjecí krabičku. To mě taky baví a docela mě mrzí, že s něčím podobným nepřišla Oura pro svou čtvrtou generaci prstenu. Ten tak musím vždy sundat a dát na klasickou nabíječku.


## JAK TEDY? DOPORUČÍM VÁM HO?

Doporučil bych vám Whoop? Určitě bych ho doporučil. Z mých zkušeností a z porovnání s jinými zařízeními mi vychází, že jde o jeden z nejpřesnějších

trackerů na trhu. Aplikace je velmi dobře udělaná, ačkoli na někoho může působit, že je tam těch informací až moc a může být obtížné se v nich orientovat. Taky stojí za zvážení, jestli a jaké zařízení aktuálně používáte a co od fitness trackeru očekáváte. Nicméně Whoop je těžké nedoporučit.

Ale koupil bych si ho znovu? Nejspíš ne. Do konce ročního předplatného mi ještě pár měsíců zbývá, takže na rozhodování mám čas. Nicméně poslední týdny se do aplikace dívám tak 1–2× týdně. Podstatně méně než do Oura nebo Garmin. A to je právě v mém případě kámen úrazu. Mým primárním trackerem jsou Garmin fenix 8, které mi plní i funkci chytrých hodinek. A jako doplněk mám prsten Oura 4, ke kterému jsem se po krátké pauze vrátil. Oura má moje data od roku 2021, a tak nedává smysl ho dát pryč.

Whoop je tak třetí do party, a to už mi nedává moc smysl. Kdybych tehdy věděl to, co vím dnes, koupil bych si Whoop skrz měsíční předplatné. Vyzkoušel bych ho a zhruba po 3–5 měsících bych ho nejspíš odložil.

Nicméně pokud tak jako já nemáte vztah k nějakému jinému fitness trackeru, je Whoop bezesporu skvělá volba. Neinvasivní. Spousta praktického příslušenství. Dobrá výdrž na jedno nabití. Ale především vysoká přesnost měření a dobře udělaná aplikace. 



# Anonymní prohlížeče a jejich role v online bezpečí

Magazín ■ Jan Berkovský

V digitálním věku, kdy je naše online stopa neustále sledována, se otázka soukromí stává stále palčivější.

Anonymní prohlížeče představují nástroj, který nám umožňuje převzít kontrolu nad svými daty a chránit tak svou online identitu. Pochopení, jak tyto prohlížeče fungují, a jejich potenciálních přínosů je klíčové pro každého, kdo se zajímá o digitální bezpečnost.

**R**ozdíl mezi anonymním prohlížením a anonymním prohlížečem spočívá v rozsahu ochrany soukromí, kterou nabízejí. Anonymní prohlížení, tedy anonymní režim, je funkce, která je dostupná ve většině běžných webových prohlížečů (Safari, Google Chrome, Firefox, Edge, Opera) a primárně zabraňuje ukládání lokálních dat, jako je historie prohlížení, soubory cookies a data formulářů, na vašem zařízení.

Nejedná se však o skutečnou anonymitu na internetu, neboť vaše IP adresa a aktivity mohou být stále sledovány poskytovatelem internetových služeb, webovými stránkami a dalšími subjekty. Anonymní prohlížení tedy chrání vaše soukromí před ostatními uživateli stejného zařízení, ale ne před sledováním online aktivity obecně. Naproti tomu anonymní prohlížeč je specializovaný webový prohlížeč, který je navržen tak, aby maximalizoval ochranu soukromí uživatele. Tyto prohlížeče využívají pokročilé techniky, jako je šifrování dat, maskování IP adresy a blokování sledovacích prvků, aby ztížily sledování online aktivity. Anonymní prohlížeče poskytují vyšší úroveň ochrany soukromí než anonymní režim, ale ani ony nejsou neprůstředné.



## PROHLÍŽEJTE INTERNET BEZ OBAV

Anonymní prohlížeče nacházejí uplatnění v mnoha situacích. Pro novináře a aktivisty v zemích s represivními režimy představují klíčový nástroj pro obcházení cenzury a získávání přístupu k informacím. Pro běžné uživatele mohou sloužit k ochraně soukromí při prohlížení internetu na veřejných Wi-Fi sítích, které jsou často nezabezpečené. V neposlední řadě anonymní prohlížeče umožňují anonymní vyhledávání, které chrání uživatele před profilováním a cílenou reklamou.

Mezi nejznámější anonymní prohlížeče patří Tor Browser, Brave Browser, Firefox Focus a DuckDuckGo. Pojďme se blíže podívat na jednotlivé anonymní prohlížeče a vysvětlit si jejich specifika.

### TOR BROWSER

The Onion Router (dále jen „Tor“) představuje prohlížeč, jehož základem je Firefox a který je navržen tak, aby uživateli zajistil maximální možnou ochranu soukromí. Klíčovou funkcí tohoto prohlížeče je využití sítě Tor. Tato síť funguje tak, že internetový provoz uživatele směřuje přes sérii serverů rozmístěných po celém světě. Tímto způsobem dochází k maskování IP adresy, což výrazně ztěžuje jakékoli sledování online aktivity.

Princip fungování spočívá v tom, že Tor šifruje data a následně je odesílá přes síť dobrovolně provozovaných serverů, označovaných jako uzly. Každý z těchto uzlů dešifruje pouze jednu vrstvu šifrování, a to pouze natolik, aby mohl data poslat na další uzel v řadě. Díky tomuto procesu je efektivně skryta jak původní IP adresa uživatele, tak i cíl jeho komunikace. Tor Browser je ideální volbou pro novináře, aktivisty a všechny, kteří vyžadují nejvyšší míru anonymity, a také pro ty, kteří potřebují obcházet cenzuru. Je však třeba počítat s tím, že prohlížení může být pomalejší kvůli nutnosti směrování přes síť Tor a že některé webové stránky mohou mít problémy s kompatibilitou.

### BRAVE

Jedná se o prohlížeč, který je postaven na základech Chromia (pozn. Chromium je open-source webový prohlížeč vyvinutý společností Google. Slouží jako základ pro mnoho dalších prohlížečů, včetně Google Chrome). Prohlížeč klade velký důraz na blokování reklam a sledovacích prvků. Díky tomu je rychlejší a méně náročný na baterii než běžné prohlížeče.

Mezi jeho klíčové vlastnosti patří integrovaný blokátor reklam a sledovacích prvků, označovaný jako Brave Shields, možnost anonymního prohlížení prostřednictvím sítě Tor a také systém odměňování uživatelů za prohlížení reklam, známý jako Brave



Rewards. Brave je vhodný pro uživatele, kteří preferují rychlý a bezpečný prohlížeč a chtějí mít kontrolu nad svými daty. Mezi jeho výhody patří rychlé načítání stránek a vysoká úroveň ochrany soukromí.

### FIREFOX FOCUS

Je anonymní prohlížeč od společnosti Mozilla, který se zaměřuje na ochranu soukromí uživatelů mobilních zařízení. Tento prohlížeč automaticky blokuje sledovací prvky a po ukončení každé relace smaže historii prohlížení. Mezi jeho hlavní rysy patří automatické blokování sledovacích prvků, tlačítko pro rychlé smazání historie prohlížení a jednoduché a minimalistické uživatelské rozhraní. Firefox Focus je ideální pro uživatele, kteří chtějí chránit své soukromí na mobilních zařízeních a preferují jednoduchost a rychlost.


### DUCKDUCKGO

Můžeme popsat jako vyhledávač a prohlížeč, který se odlišuje od konkurence svým nekompromisním přístupem k ochraně soukromí uživatelů. Prohlížeč se přímo specializuje na ochranu soukromí uživatelů, neukládá historii vyhledávání a ani nesleduje aktivitu uživatelů. Mezi jeho důležité vlastnosti patří vyhledávání bez sledování, integrovaný blokátor sledovacích prvků a funkce „Bangs“. Tato funkce umožňuje uživatelům rychle vyhledávat přímo

na konkrétních webových stránkách zadáním zkratky s vykřičníkem („!bangs“) před hledaným výrazem. DuckDuckGo je vhodný pro uživatele, kteří chtějí chránit své soukromí při vyhledávání a preferují transparentnost a kontrolu nad svými daty. Mezi jeho výhody patří vysoká úroveň ochrany soukromí a jednoduché a intuitivní uživatelské rozhraní.

### ZÁVĚR

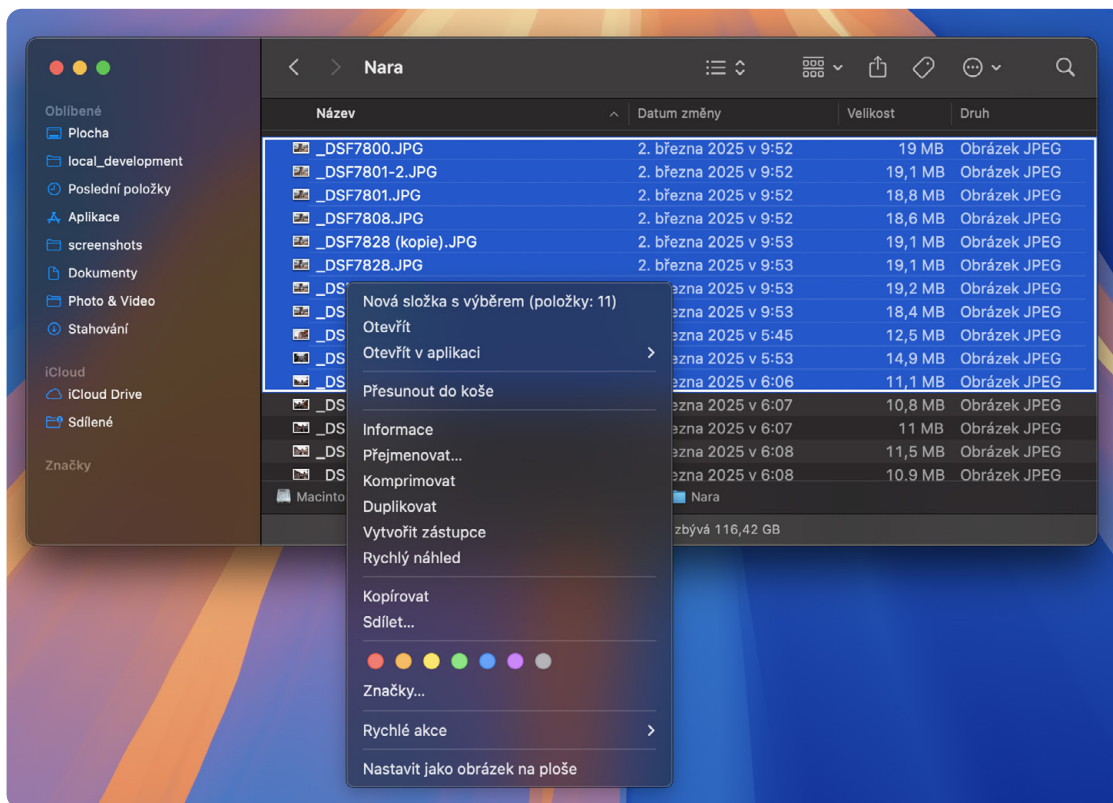
Anonymní prohlížeče představují neocenitelný prvek v arzenálu každého, kdo dbá na své online soukromí. Je však klíčové si uvědomit, že ani ty nejlepší anonymní prohlížeče nejsou neprůstředné. Nepovažujte je za všemocný štít, ale spíše za součást komplexní strategie kybernetické bezpečnosti. Anonymní prohlížeč vás neochrání před škodlivým softwarem, který si sami stáhnete, proto je nezbytné dodržovat základní bezpečnostní návyky.

Vytvářejte jedinečná a složitá hesla pro každý účet, udržujte operační systém, prohlížeč i další aplikace aktuální a stahujte soubory pouze z důvěryhodných zdrojů. I když anonymní prohlížeč chrání soukromí, je vždy důležité být obezřetný k tomu, jaké osobní informace sdílíte online. Anonymní prohlížeče jsou mocným spojencem v boji za online soukromí, ale pouze ve spojení s dalšími bezpečnostními opatřeními. 

# Jak na komprimování

Jak na... / macOS ■ Andrej Sinu

I když se toto téma může zdát na první pohled jednoduché, komprimace souborů v macOS nabízí několik různých přístupů v závislosti na vašich potřebách. Ať už chcete jen rychle zabalit pár souborů do archivu ZIP, optimalizovat obrázky pro web nebo použít pokročilejší formáty, macOS a různé nástroje vám to umožní.



**C**o to komprimace vůbec je? Komprimace souborů je proces snižování velikosti dat pomocí speciálních algoritmů, které odstraňují redundantní informace nebo je efektivněji ukládají. Existují dva hlavní typy komprese: bezztrátová, která umožňuje obnovit původní data bez jakékoli ztráty kvality (např. ZIP, PNG), a ztrátová, která odstraňuje některé informace za účelem výraznějšího zmenšení velikosti souboru (např. JPEG, MP3).

## STRUČNÁ HISTORIE KOMPRIMOVÁNÍ NA MACOS

Apple dlouhodobě podporuje práci s komprimovanými soubory přímo v operačním systému macOS. Od prvních verzí systému macOS (dříve Mac OS X) se postupně vyvíjely nástroje pro kompresi souborů:

- Mac OS 9 a starší (90. léta) – uživatelé museli používat externí nástroje jako StuffIt pro kompresi a dekompresi souborů
- Mac OS X 10.3 Panther (2003) – Apple poprvé integroval možnost vytvářet archivy ZIP přímo z Finderu
- Mac OS X 10.6 Snow Leopard (2009) – archivační utilita se stala standardní součástí systému, umožňující nejen kompresi ZIP, ale i práci s jinými formáty

- macOS Big Sur (2020) a novější – Apple nadále zlepšuje správu souborů, včetně podpory nových formátů komprese a lepší kompatibility se systémem iOS/iPadOS

## PROČ JE KOMPRIMACE DŮLEŽITÁ?

Komprimace souborů nejen šetří místo na disku, ale také urychluje přenos dat, zejména při nahrávání souborů na internet nebo jejich sdílení e-mailem. Moderní cloudové služby často využívají kompresní algoritmy pro optimalizaci úložiště a snížení zatížení serverů. Uživatelé tak mohou rychleji stahovat a odesílat soubory, aniž by došlo ke ztrátě důležitých dat.

## JAK TEDY KOMPRIMOVAT?

Pokud pracujete na Macu a potřebujete ušetřit místo na disku nebo poslat více souborů v jednom archivu, komprese souborů je ideálním řešením. macOS nabízí vestavěné nástroje pro kompresi, ale můžete také využít aplikace třetích stran pro pokročilejší funkce.

### 1. KOMPRESSE SOUBORŮ POMOCÍ VESTAVĚNÉHO NÁSTROJE FINDER

macOS má integrovanou možnost komprese souborů a složek přímo ve Finderu. Postup je jednoduchý:

1. Otevřete Finder a vyberte soubory nebo složku, které chcete komprimovat.

```
macbook — -bash — 80x24
Andrej-MacBook-Pro:~ macbook$ zip -r archiv.zip Desktop/Nara
updating: Desktop/Nara/ (stored 0%)
updating: Desktop/Nara/_DSF8126.JPG (deflated 1%)
updating: Desktop/Nara/_DSF7925.JPG (deflated 0%)
updating: Desktop/Nara/_DSF7906.JPG (deflated 0%)
updating: Desktop/Nara/_DSF7916.JPG (deflated 0%)
updating: Desktop/Nara/_DSF7888.JPG (deflated 0%)
updating: Desktop/Nara/_DSF7971.JPG (deflated 0%)
updating: Desktop/Nara/.DS_Store (deflated 97%)
Andrej-MacBook-Pro:~ macbook$
```

```
macbook — -bash — 80x24
Andrej-MacBook-Pro:~ macbook$ zip -r archiv.zip Desktop/Nara
```

2. Klikněte pravým tlačítkem (nebo podržte **CONTROL** a klikněte) na výběr.
3. Zvolte možnost **KOMPRESOVAT „NÁZEV SOUBORU“** (nebo **KOMPRESOVAT X POLOŽEK** při více souborech).
4. macOS vytvoří archiv ve formátu ZIP ve stejné složce.

## 2. ROZBALENÍ SOUBORŮ

Pokud dostanete soubor formátu ZIP, je práce s ním ještě jednodušší:

- Dvojklik na soubor \*.zip automaticky rozbálí obsah do stejné složky.
- Alternativně můžete pravým tlačítkem kliknout na soubor a vybrat **OTEVŘÍT POMOCÍ → ARCHIVNÍ UTILITA**.

## 3. POKROČILÉ MOŽNOSTI KOMPRESI

Pokud potřebujete efektivnější kompresi nebo jiné

formáty než ZIP, můžete použít aplikace třetích stran:

### THE UNARCHIVER (zdarma)

- Podporuje formáty RAR, 7z, TAR, GZIP a další.
- Rozbalení chráněných a vícečlenných archivů.

### KEKA (zdarma, s možností podpory vývojářů)

- Podporuje vytvoření archivů v různých formátech (7z, ZIP, TAR, GZIP atd.).
- Nabízí ochranu heslem a lepší kompresi než ZIP.

### WINRAR

- Oblíbený nástroj pro práci s archivy RAR.
- Umožňuje vytvářet vysoce komprimované archivy chráněné heslem.

## 4. KOMPRESI SOUBORŮ POMOCÍ TERMINÁLU

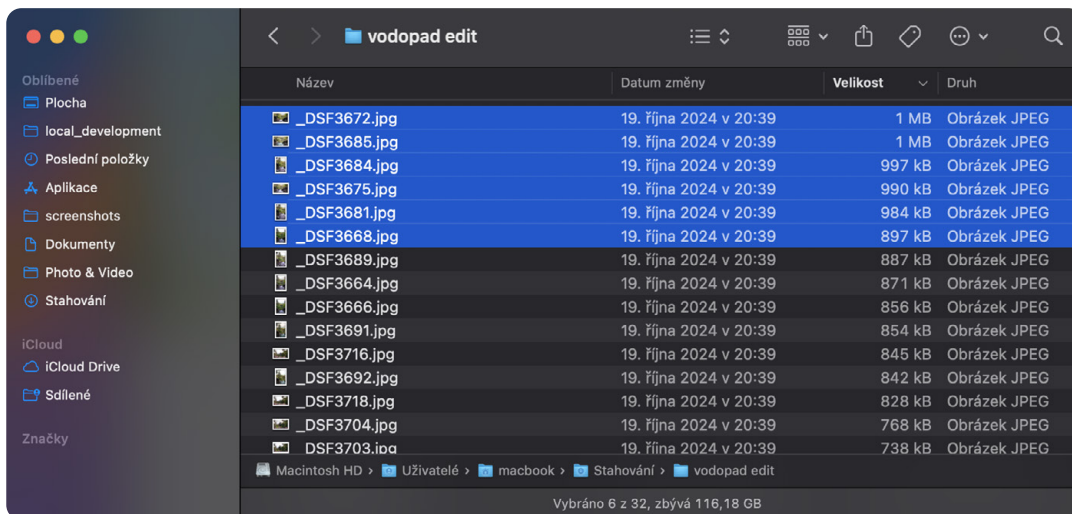
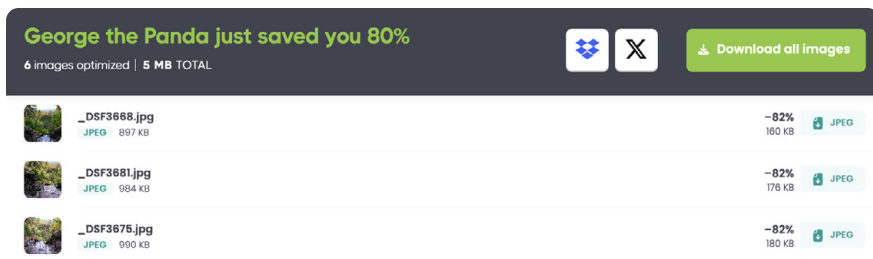
Pro pokročilejší uživatele lze použít Terminál:

### • VYTVORENÍ ARCHIVU ZIP:

```
„zip -r archiv.zip slozka/“
```

Tento příkaz vytvoří archiv.zip ze složky slozka.

Moderní cloudové služby využívají kompresní algoritmy pro optimalizaci úložiště a snížení zatížení serverů. Uživatelé mohou rychleji stahovat a odesílat, aniž by došlo ke ztrátě důležitých dat.



- **VYTVOŘENÍ ARCHIVU TAR.GZ:**  
„tar -czvf archiv.tar.gz slozka/“  
Tento příkaz vytvoří komprimovaný archiv archiv.tar.gz, který je efektivnější než ZIP.

## 5. ONLINE NÁSTROJE PRO KOMPRESI OBRÁZKŮ A SOUBORŮ

Komprimace obrázků je klíčová zejména při práci s webovými stránkami, e-maily a mobilními aplikacemi, kde menší velikost souborů znamená rychlejší načítání a nižší spotřebu dat. Efektivně komprimované obrázky zlepšují uživatelský zážitek a zároveň snižují náklady na úložiště a přenos dat, což je důležité například pro cloudové služby, sociální sítě nebo platformy e-commerce. Optimalizované obrázky pomáhají také při SEO webových stránek, protože kratší doba načítání stránek pozitivně ovlivňuje jejich hodnocení ve vyhledávačích.

Pokud chcete komprimovat obrázky nebo jiná multimediální data bez nutnosti instalace softwaru, můžete využít online služby:

### TINYPNG

- Skvělý nástroj pro kompresi obrázků PNG a JPEG bez viditelné ztráty kvality.
- Dostupný na [tinypng.com](https://tinypng.com).

### WE COMPRESS

- Online komprese dokumentů, prezentací, obrázků a souborů PDF.
- Podporuje formáty jako PDF, PPT, Word a další.

### COMPRESS JPEG

- Podobně jako TinyPNG umožňuje snadnou kompresi souborů JPEG.
- Dostupný na [compressjpeg.com](https://compressjpeg.com).

## JAK MŮŽE AI POMOCI S KOMPRESÍ?

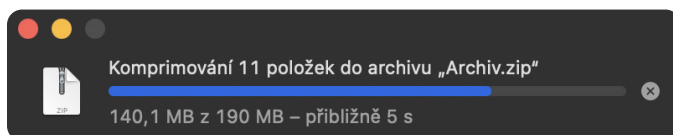
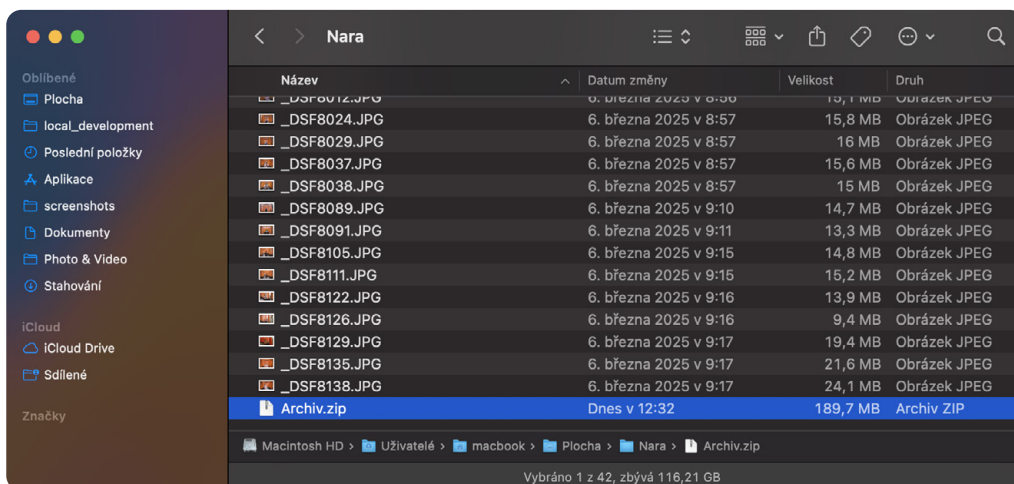
Umělá inteligence (AI) přináší nové možnosti v oblasti komprimace souborů, zejména při práci se ztrátovou kompresí. Díky pokročilým modelům strojového učení lze efektivněji analyzovat obsah souborů a rozhodovat, které části mohou být odstraněny nebo optimalizovány bez viditelného zhoršení kvality. Například:

### AI-DRIVEN KOMPRESI OBRÁZKŮ A VIDEÍ

Moderní algoritmy dokáží identifikovat méně důležité části obrázků a aplikovat selektivní kompresi, čímž se snižuje velikost souborů při zachování vizuální kvality.

### NEURAL CODECS

Nové formáty, jako je Google Lyra pro audio nebo Meta AI Video Compression, využívají neuronové sítě k efektivní kompresi zvuku a videa.



Komprimace na macOS je snadná a rychlá díky vestavěným funkcím Finderu. Pokud ale potřebujete pokročilé možnosti, jako jsou jiné formáty nebo ochrana heslem, existují skvělé aplikace třetích stran.


- **MODELY PRO KOMPRESI DAT**  
AI může předvídat vzory v textových nebo binárních souborech a na základě toho navrhnout efektivnější metody komprese.
- **DYNAMICKÁ OPTIMALIZACE**  
AI může automaticky přizpůsobit úroveň komprese v závislosti na síťových podmínkách nebo požadované kvalitě výstupu.

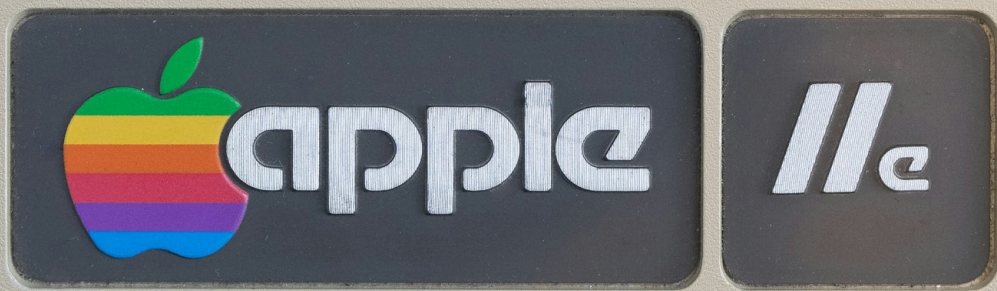
Tyto technologie se stále vyvíjejí, ale již dnes pomáhají optimalizovat ukládání a přenos dat na internetu i v cloudových úložištích.

## ZAJÍMAVOSTI

Kompresní algoritmy se liší svou účinností v závislosti na typu souboru. Například textové soubory nebo databáze lze komprimovat výrazně efektivněji než již komprimované formáty, jako jsou MP3 nebo JPEG, které využívají vlastní ztrátovou

kompresi. Zajímavostí je, že existují pokusy o vytvoření extrémně velkých archivů ZIP, přičemž některé přesáhly stovky terabajtů. Kompresce se však nevyužívá jen na Zemi, ale i NASA používá pokročilé bezztrátové kompresní algoritmy k optimalizaci přenosu snímků z vesmírných sond, protože přenosová kapacita mezi vesmírem a Zemí je velmi omezená. Další důležitý aspekt komprese představuje bezpečnost, jelikož některé kompresní metody umožňují šifrování dat přímo při jejich archivaci, což zvyšuje ochranu citlivých informací.

Komprimace souborů na macOS je snadná a rychlá díky vestavěným funkcím Finderu. Pokud ale potřebujete pokročilé možnosti, jako jsou jiné formáty nebo ochrana heslem, existují skvělé aplikace třetích stran. A pokud se cítíte na práci v Terminálu, můžete využít příkazovou řádku pro ještě větší flexibilitu. Pro obrázky a dokumenty lze využít i online služby jako TinyPNG nebo WeCompress. 



**NEXT** →