



VITALITY

SMARTWATCH



**FREDERIQUE CONSTANT**  
GENEVE

A person wearing a dark hoodie and pants is walking away from the camera on a rooftop. The person is stepping into a puddle of water, creating ripples. The scene is set during sunset or sunrise, with a warm, golden light illuminating the person and the sky. The rooftop has some equipment and a bag on the right side.

# Gebrauchsanweisung

SMARTWATCH GENTS VITALITY  
FC-287

01

ERSTE SCHRITTE



## ERSTE SCHRITTE

### 01. LADEN SIE DIE APP HERUNTER

Laden Sie die FREDERIQUE CONSTANT SMARTWATCH App für iPhone® oder Android herunter.

### 02. AKTIVIEREN SIE BLUETOOTH AUF IHREM SMARTPHONE

### 03. ÖFFNEN SIE DIE APP UND FOLGEN SIE DEN ANWEISUNGEN

Sie werden zunächst darum gebeten, Ihr eigenes Profil zu erstellen, dann Ihre Uhr mit der App zu koppeln und schließlich Ihre persönlichen Ziele festzulegen.

### 04. SIE KÖNNEN NUN IHRE SMARTWATCH VITALITY NUTZEN

The background of the image consists of a series of concentric, thin white circles centered on the page, creating a subtle ripple effect against the dark grey background.

02

NAVIGIEREN



# AUF DEM DIGITALEN DISPLAY DER SMARTWATCH VITALITY NAVIGIEREN

Durch Betätigung des Kronendrückers können Sie die verschiedenen Funktionen Ihrer Uhr durchgehen.

03

FUNKTIONEN



VITALITY

SMARTWATCH

## FUNKTIONEN



ACTIVITY TRACKER



WORKOUT



DYNAMISCHES COACHING



CHRONOGRAPH



INAKTIVITÄTSALARM



HERZFREQUENZMESSUNG



HERZFREQUENZ-  
BENACHRICHTIGUNGEN



ATEMÜBUNG



SCHLAFERFASSUNG



SCHLAFPHASENWECKER



ÜBERPRÜFUNG VON  
NACHRICHTEN



BENACHRICHTIGUNGEN



WETTER



WELTZEIT



ORTSZEIT



IMMER DIE RICHTIGE ZEIT

## EIGENSCHAFTEN



CLOUD-BACKUP &  
DATENWIEDERHERSTELLUNG



WIEDERAUFLADBARER AKKU



FREDERIQUE CONSTANT  
GENEVE



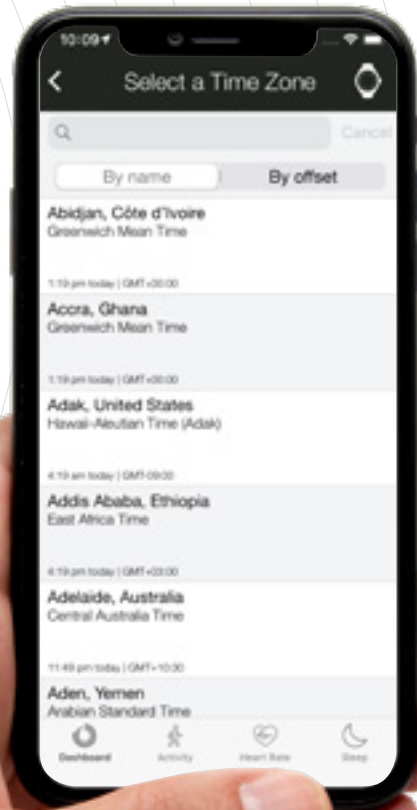


## FUNKTIONEN



### IMMER DIE RICHTIGE ZEIT

Sie müssen nie wieder die Uhrzeit, den Tag oder das Datum einstellen. Bei Reisen in andere Zeitzonen bezieht die Uhr aktuelle Daten von Ihrem Smartphone und zeigt diese automatisch an.

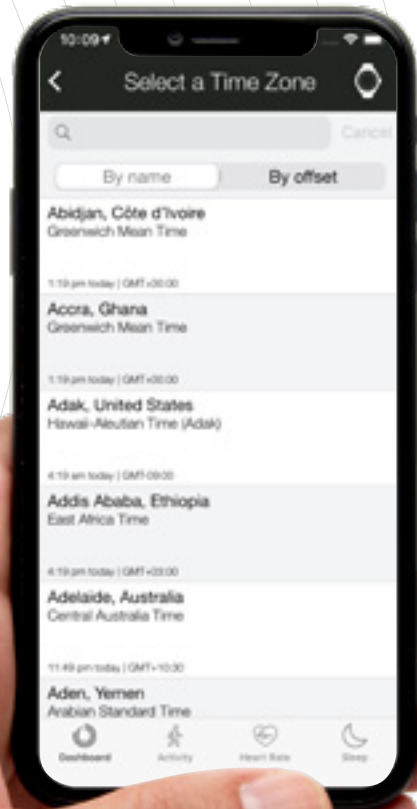


# FUNKTIONEN



## WELTZEIT

Sie können sich auf Ihrer Uhr eine zweite Zeitzone anzeigen lassen. Eine Funktion, die besonders nützlich ist, wenn Sie auf Reisen sind, um Ihre Zeit zu Hause im Auge zu behalten.



## FUNKTIONEN



### ORTSZEIT

Die Ortszeit wird direkt von Ihrem Telefon abgefragt, sodass sich Geschäftsreisende und Globetrotter stets darauf verlassen können, dass ihnen überall die korrekte Uhrzeit angezeigt wird.

Die perfekte Ergänzung zur Anzeige der zweiten Zeitzone.



# FUNKTIONEN



## CHRONOGRAPH

Die Chronographenfunktion kann direkt auf dem digitalen Display Ihrer Uhr aktiviert werden. Rufen Sie über den Kronendrücker die Chronographenfunktion auf.

01. Tippen Sie auf das digitale Display Ihrer Uhr, um den Chronographen zu aktivieren
02. Tippen Sie auf das digitale Display Ihrer Uhr, um den Chronographen anzuhalten, und betätigen Sie den Kronendrücker, um diesen Vorgang zu bestätigen (Sie können auch direkt den Kronendrücker betätigen).

**PAUSIEREN:** Wenn Ihr Chronograph aktiviert ist, betätigen Sie den Kronendrücker, um den Chronographen anzuhalten. Fortfahren können Sie, indem Sie auf das digitale Display Ihrer Uhr tippen.

**ZURÜCKSETZEN:** Um den Chronographen zurückzusetzen, müssen Sie lediglich einen Neustart einleiten, indem Sie den Kronendrücker erneut betätigen.



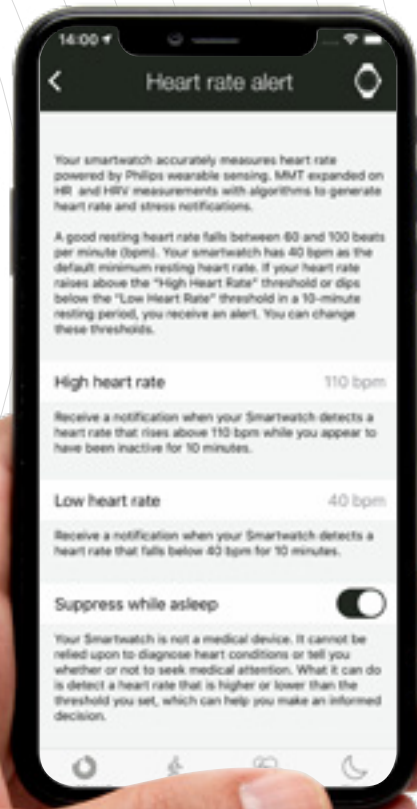
## FUNKTIONEN



## HERZFREQUENZMESSUNG

Ihre Uhr verfügt über einen integrierten optischen Herzfrequenzmesser, der von Philips Wearable Sensing angetrieben wird. Als führender Anbieter von optischen Herzfrequenzmessern gewährleistet Philips mit seinem Sensor eine präzise Erfassung von Herz-, Aktivitäts-, Gesundheits- und Fitnesswerten. Der Algorithmus des Sensors extrahiert und verarbeitet die Daten unter Berücksichtigung von Körperbewegung, Pigmentierung und Umgebungslicht, wodurch hoch präzise Ergebnisse garantiert sind.

Die Uhr misst Ihre Herzfrequenz sowohl am Tag als auch in der Nacht.



## FUNKTIONEN



### HERZFREQUENZBENACHRICHTIGUNGEN

Sollte Ihre Herzfrequenzmessung zu niedrig oder zu hoch sein, werden Sie von Ihrer Uhr per Vibrations- und visuellen Signal benachrichtigt.

Wenn Ihre Herzfrequenz zu niedrig ist, kann ein Alarm ausgelöst werden.

Wenn Ihre Herzfrequenz 10 Minuten nach der Ruhephase zu hoch ist, kann ein Alarm ausgelöst werden (nicht im aktiven Zustand, nur im Ruhezustand).

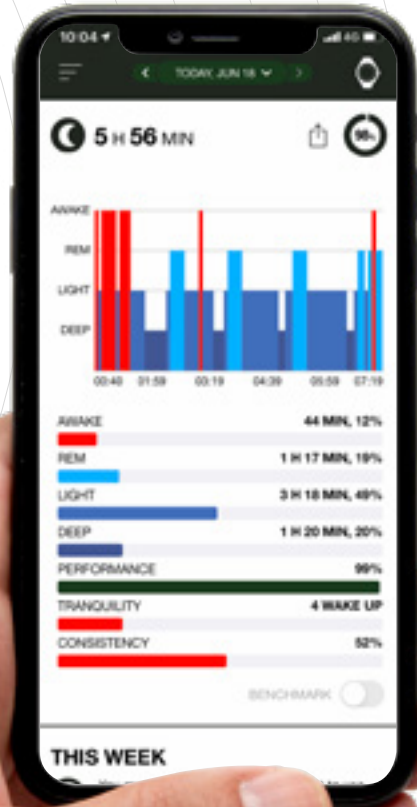


## FUNKTIONEN



### ACTIVITY TRACKER

Erfassen Sie Ihre tägliche Schrittzahl, Ihren Kalorienverbrauch und Ihre zurückgelegten Strecken. Die Diagramme der Begleit-App helfen Ihnen, sich einen Überblick über Ihre wöchentlichen Werte zu verschaffen und diese dank eines Benchmarking-Tools mit Personen Ihres Alters weltweit zu vergleichen.



## FUNKTIONEN



### SCHLAFERFASSUNG

Lassen Sie die Uhr über Nacht am Handgelenk oder platzieren Sie sie unter dem Kopfkissen, um Ihren Schlaf aufzuzeichnen. Sie können Ihren bevorzugten Modus in der App einstellen.

Die Schlaferfassung verschafft Ihnen einen Überblick über Ihre Schlafgewohnheiten einschließlich der Verteilung Ihrer Schlafzeiten zwischen Tiefschlaf, leichtem Schlaf und Wachzeiten. Sie erhalten ferner Einblick und Tipps, wie Sie Ihren Schlaf optimieren können.





# FUNKTIONEN



## SCHLAFPHASENWECKER

Aktivieren Sie den Schlafphasenwecker, der dafür sorgt, dass Sie innerhalb Ihres Schlafzyklus zum optimalen Zeitpunkt geweckt werden, sodass Sie sich frisch und ausgeruht fühlen.

Sie können den Schlafphasenwecker einfach und bequem über das digitale Display Ihrer Uhr oder in der zugehörigen App aktivieren und deaktivieren.

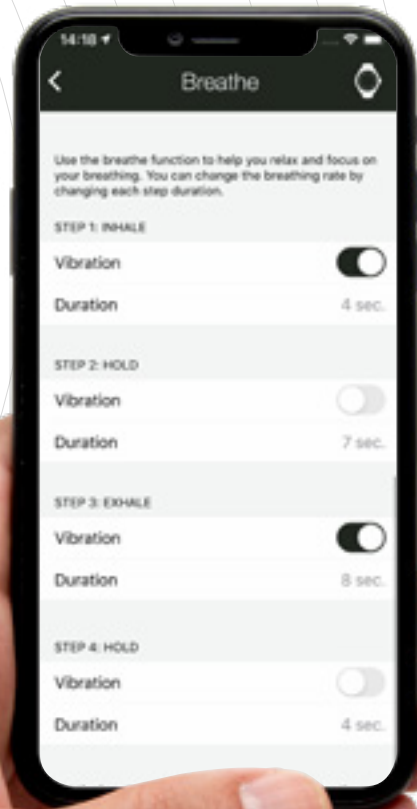


## FUNKTIONEN



### WETTER

Die lokale Wettervorhersage einschließlich der Höchst- und Mindesttemperatur wird auf dem digitalen Display Ihrer Uhr und in der Begleit-App angezeigt.



## FUNKTIONEN



### ATEMÜBUNG

Die Atemübungsfunktion ermöglicht es Ihnen, Ihre Atmung zu regulieren und Ihr Stressniveau dank einer schnellen und einfachen Übung zu senken.



## FUNKTIONEN



### ÜBERPRÜFUNG VON NACHRICHTEN

Zuerst müssen Sie über die App die verschiedenen Anwendungen auswählen, für die Sie Benachrichtigungen erhalten möchten.

Sie können sich die letzten fünf empfangenen Nachrichten auf Ihrem Uhrendisplay auf Grundlage der genannten Dienst-/Anwendungsauswahl anzeigen lassen.

Unter anderem können Sie folgende Apps auswählen:  
E-Mail, SMS, Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat, LinkedIn, WeChat, Viber, Uber, KakaoTalk, Pinterest, Spotify.



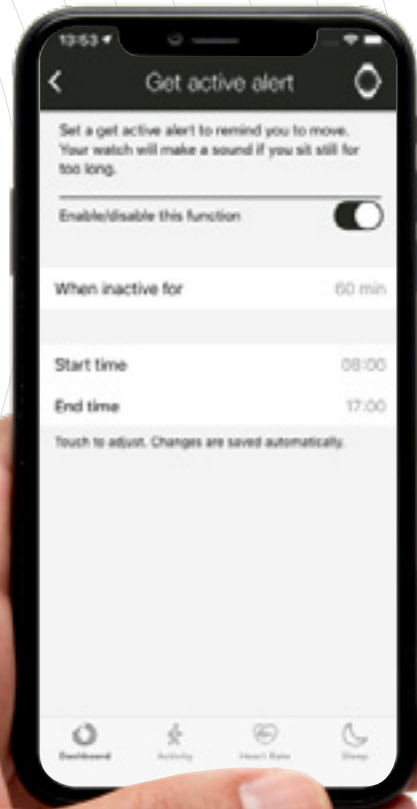
## FUNKTIONEN



### **BENACHRICHTIGUNGEN**

Verpassen Sie nie einen Anruf, eine E-Mail oder eine SMS!

Passen Sie Ihre Benachrichtigungen und Warnungen direkt in der App an.



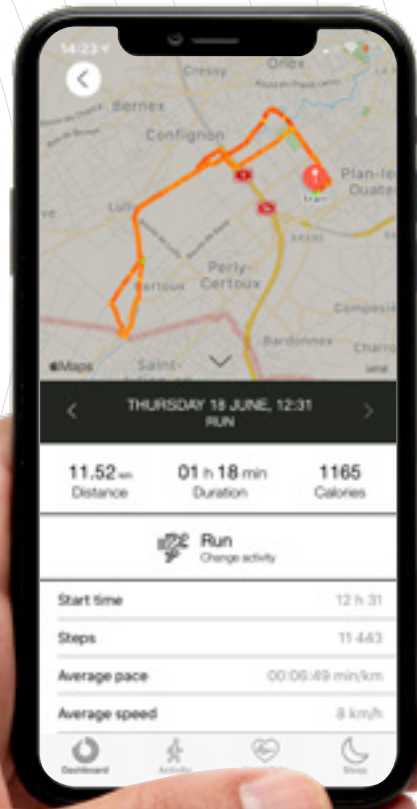
## FUNKTIONEN



### INAKTIVITÄTSALARM

Stellen Sie einen Alarm ein, der Sie daran erinnert, sich nach einer bestimmten Dauer der Inaktivität mal wieder zu bewegen.

Passen Sie Ihren Inaktivitätsalarm in der Begleit-App an.



# FUNKTIONEN

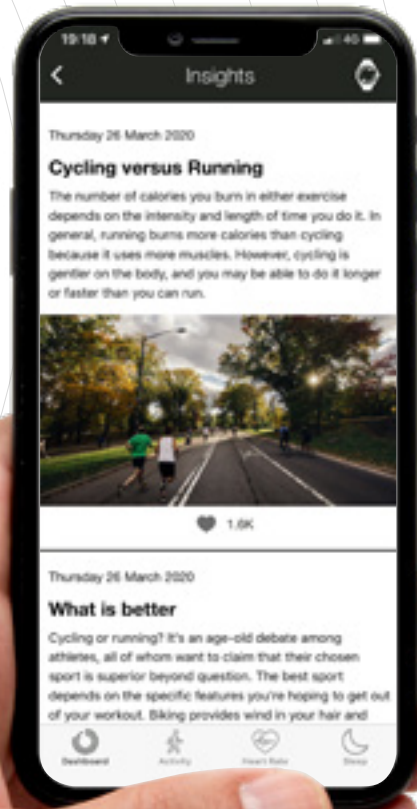


## WORKOUT

Die Workout-Funktion kann direkt auf dem digitalen Display Ihrer Uhr aktiviert werden. Rufen Sie sie über den Kronendrucker auf.

01. Tippen Sie auf das digitale Display Ihrer Uhr, um die Workout-Einheit zu starten
02. Tippen Sie auf das digitale Display Ihrer Uhr, um die Workout-Einheit anzuhalten
03. Betätigen Sie den Kronendrucker, um diesen Vorgang zu bestätigen. Andernfalls kehrt die Funktion nach einigen Sekunden wieder in den Aktivmodus zurück (dies ist eine Sicherheitsvorkehrung, um versehentliche Bedienungen zu verhindern).

Während der Workout-Einheit nimmt der Herzfrequenzsensor alle 10 Sekunden eine Messung vor. Sie sind anschließend in der Lage, sich detaillierte Werte in Ihrer Begleit-App anzeigen zu lassen.



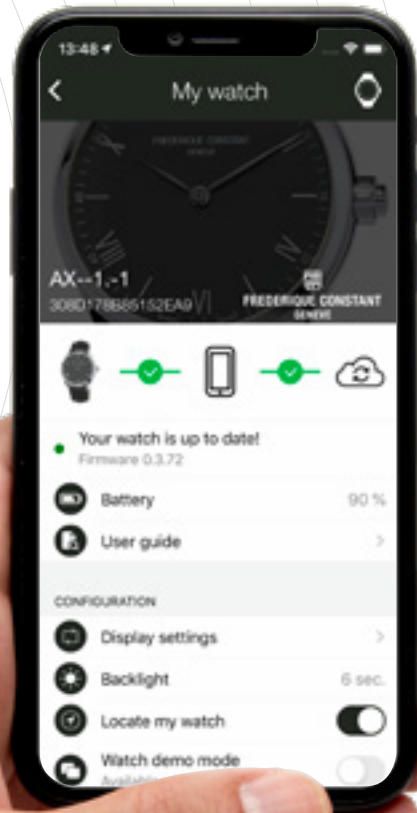
# FUNKTIONEN



## DYNAMISCHES COACHING

Erhalten Sie auf Ihren Aktivitäts- und Schlafzielen basierende Vorschläge, Tipps und ausgewählte Informationen.





## EIGENSCHAFTEN



### **CLOUD-BACKUP & DATENWIEDERHERSTELLUNG**

Stellen Sie all Ihre Daten wieder her, selbst wenn Sie Ihre Uhr oder Ihr Smartphone verloren haben. Ihre Daten werden in Ihrem persönlichen Profil gespeichert.



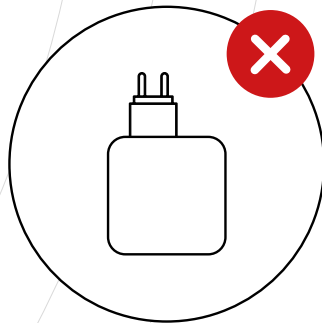
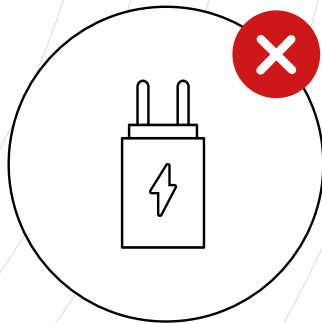
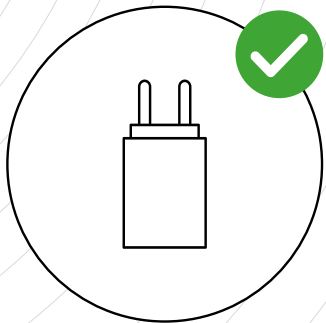
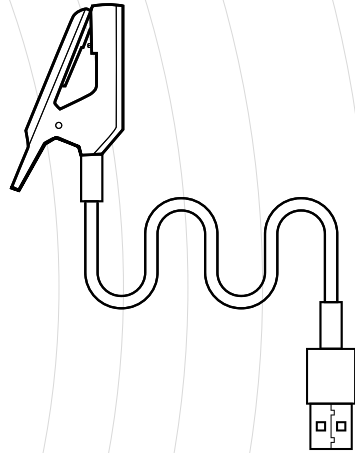
## EIGENSCHAFTEN



### WIEDERAUFLADBARER AKKU

Ihre Uhr ist mit einem wiederaufladbaren Akku ausgestattet, der bis zu 11 Tage hält (je nach Gebrauch). Ihre Uhr wird über das mit der Uhr mitgelieferte Ladegerät aufgeladen.\*

*\*Hinweise und Details finden Sie auf Seite 27.*



## EIGENSCHAFTEN



### USB-LADEGERÄT ANZEIGEN

Ihre Uhr muss über das mit der Uhr gelieferte Ladekabel aufgeladen werden. Wenn Sie das Kabel nicht an den USB-Anschluss eines Computers, sondern an eine Wand anschließen, verwenden Sie bitte einen CE-gekennzeichneten Adapter mit den folgenden Eigenschaften:

**Eingangsspannung: 100/240 V - 50hz 60hz**

**Ausgangsspannung: DC 5V (+-5%)**

**Maximale Stromstärke: 500 mA**

Wie auf dem nebenstehenden Diagramm dargestellt, verwenden Sie weder ein Schnellladegerät noch ein Tablet-Ladegerät.

#### VORSICHT

Lockern Sie das Kabel während des Ladevorgangs.  
Klemmen Sie es niemals an andere Metallteile oder Gegenstände.  
Trennen Sie das Kabel immer vom Netz, wenn die Uhr vollständig aufgeladen ist.

04

LEGAL NOTICES



VITALITY

SMARTWATCH

## LEGAL NOTICES

### **USA CANADA**

FREDERIQUE CONSTANT SA  
Chemin du Champ-des-Filles, 32  
1228 Plan-les-Ouates Switzerland

### **NOTE**

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that

interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced technician for help.

### **NOTICE**

This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

### **NOTICE**

Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by Frederique Constant SA may void the FCC authorization to operate this equipment.

### **ISED COMPLIANCE**

This device complies with ISED Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISDE Canada applicables aux appareils radio exempts de licence.

L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.



FREDERIQUE CONSTANT  
GENEVE



VITALITY

SMARTWATCH

# LEGAL NOTICES

## **EUROPE**

FREDERIQUE CONSTANT SA  
Chemin du Champ-des-Filles, 32  
1228 Plan-les-Ouates  
Switzerland

### **Declares that the product:**

SMARTWATCH FC-287X5B4/6  
Frequency range: 2402~2480MHz  
Output power: 0 dBm  
Antenna Gain: 1.5 dBi gain Software  
version: 6.1.0  
Hardware version: Rev 1

Comply with the following directive and  
regulations: 2014/53/EU (The Radio  
Equipement Directive)

1. Health & safety (article 3.1.A of the  
red directive)

Applied standard(s) EN 50663:2017; EN  
62368-1:2014/A11:2017

2. Electromagnetic compatibility (article  
3.1 B of the red directive)

Applied standard(s) EN301489-1V2.2.3;  
EN301489-17V3.2.2; EN55032: 2012;  
EN55032:2015; EN55035:2017

3. Radio spectrum (article 3.2 of the red  
directive)

Applied standard(s) EN300328V2.2.2



FREDERIQUE CONSTANT  
GENEVE



[WWW.FREDERIQUECONSTANT.COM](http://WWW.FREDERIQUECONSTANT.COM)