




VITALITY

SMARTWATCH



FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

A woman with long dark hair, wearing a white sports bra and a grey zip-up hoodie, is stretching her arms upwards. She is outdoors, with a blurred background of trees and a building under a warm, golden sunset sky. The lighting is soft and directional, coming from the side, highlighting her features and the texture of her clothing.

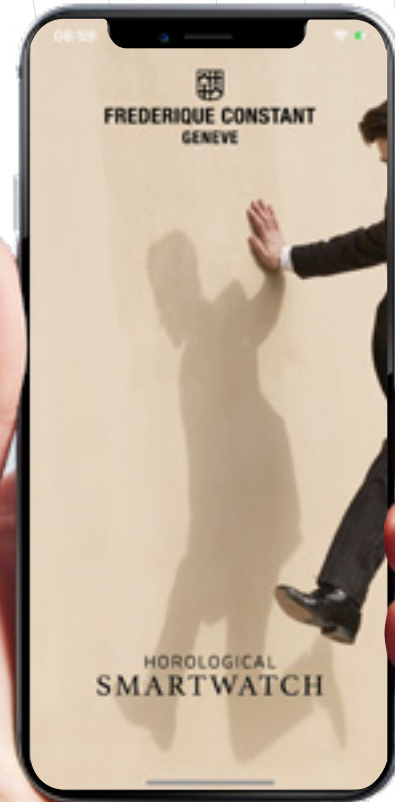
用戶手冊

SMARTWATCH LADIES VITALITY
(VITALITY系列女仕智能腕錶)
FC-286

The background of the image consists of a series of concentric, thin white circles centered on the page, creating a ripple effect against a solid light blue background.

01

開始使用



開始使用

01. 獲取應用程式

下載iPhone®或Android版本的FREDERIQUE CONSTANT SMARTWATCH (康斯登智能腕錶) 應用程式。

02. 在手機上啟用藍牙

03. 啟動應用程式並遵循指示

首先，您需要創建個人資料，然後將腕錶與應用程式配對，最後設置自己的目標。

04. 現在您可以使用 SMARTWATCH VITALITY (VITALITY系列智能腕錶)

02

瀏覽



在 SMARTWATCH VITALITY (VITALITY 系 列智能腕錶) 的 數位屏幕上瀏覽

按下錶冠按鈕，您可以滾動瀏覽腕錶的各項功能。

The background of the slide features a series of concentric, thin white circles centered on a solid light blue background, creating a ripple effect.

03

功能



VITALITY

SMARTWATCH

功能



活動追蹤



健身鍛煉



動態教練



計時碼錶



運動提醒



心率監測



心率通知



呼吸訓練



睡眠監測



智能睡眠鬧鐘



訊息查看



通知事項



天氣預報



世界時區



當地時間



精準計時

特殊功能



雲端備份及恢復



可充電電池



FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE



功能



精準計時

跨時區旅行也無需設置時間和日期，腕錶會從智慧手機獲取時間並自動顯示當前時間。

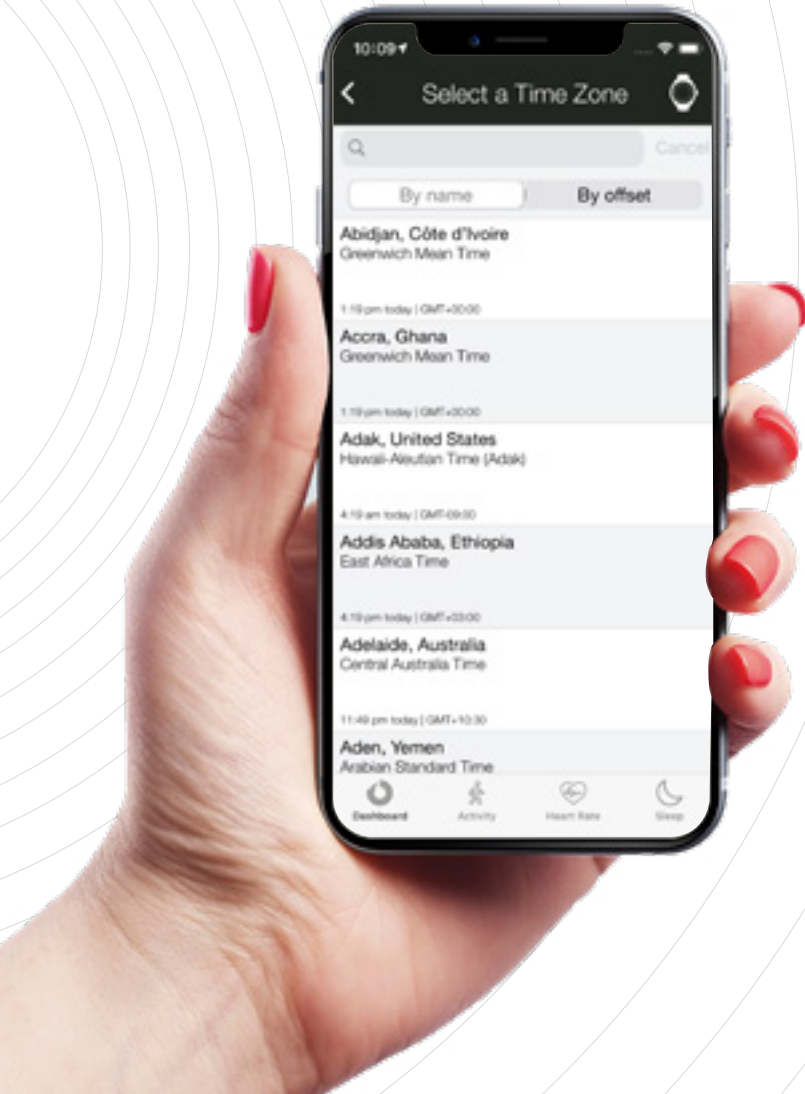


功能



世界時區

您可以選擇在腕錶上顯示第二時區。該功能在出行時尤其方便，可以記錄您家所在時區的時間。



功能



當地時間

適合經常出差的商務旅客和全球旅行人仕，您可以直接從手機上獲取當地時間，無論身在何處都能獲得精準計時。

此功能是第二時區指示器的完美補充。



功能



計時碼錶

計時碼錶功能可以直接在腕錶的數位屏幕上啟動。
使用錶冠按鈕進入計時碼錶功能。

01. 點擊腕錶的數位屏幕開始計時
02. 點擊腕錶的數位屏幕停止計時，然後按下錶冠按鈕
確認停止（您也可以直接按下錶冠按鈕）。

暫停選項：啟用計時碼錶後，按下錶冠按鈕停止計時，您可以點擊腕錶的數位屏幕重新開始計時。
重置：如需重置計時碼錶，只需按下錶冠按鈕即可切換到新功能。



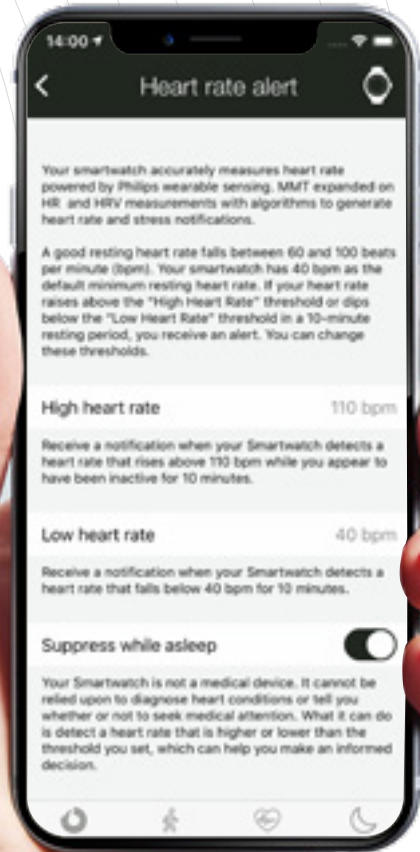
功能



心率監測

腕錶配備由Philips Wearable Sensing（飛利浦可穿戴傳感器）提供的集成光學心率測量系統。飛利浦是光學心率解決方案的領先供應商，該傳感器可提供對心臟、活動、健康和健身指標的精確監控。此解決方案提供了一種提取和處理傳感器數據的演算法，並排除人體運動、色素沉著和環境光因素，從而得出高度準確的結果。

腕錶可全天候測量您的心率。



功能



心率通知

如果您的速率測量值過低或過高，腕錶會通過振動和視覺警報通知您。

如果您的速率過低，會觸發警報。
如果您的速率在休息後10分鐘過高，會觸發警報（活動時不觸發，僅在休息時觸發）。



功能



活動追蹤

追蹤您的日常步數、消耗的卡路里和總移動距離。配套的應用程式圖表方便您每週查看結果，並借助基準測試工具將您的結果與全球同齡人進行比較。



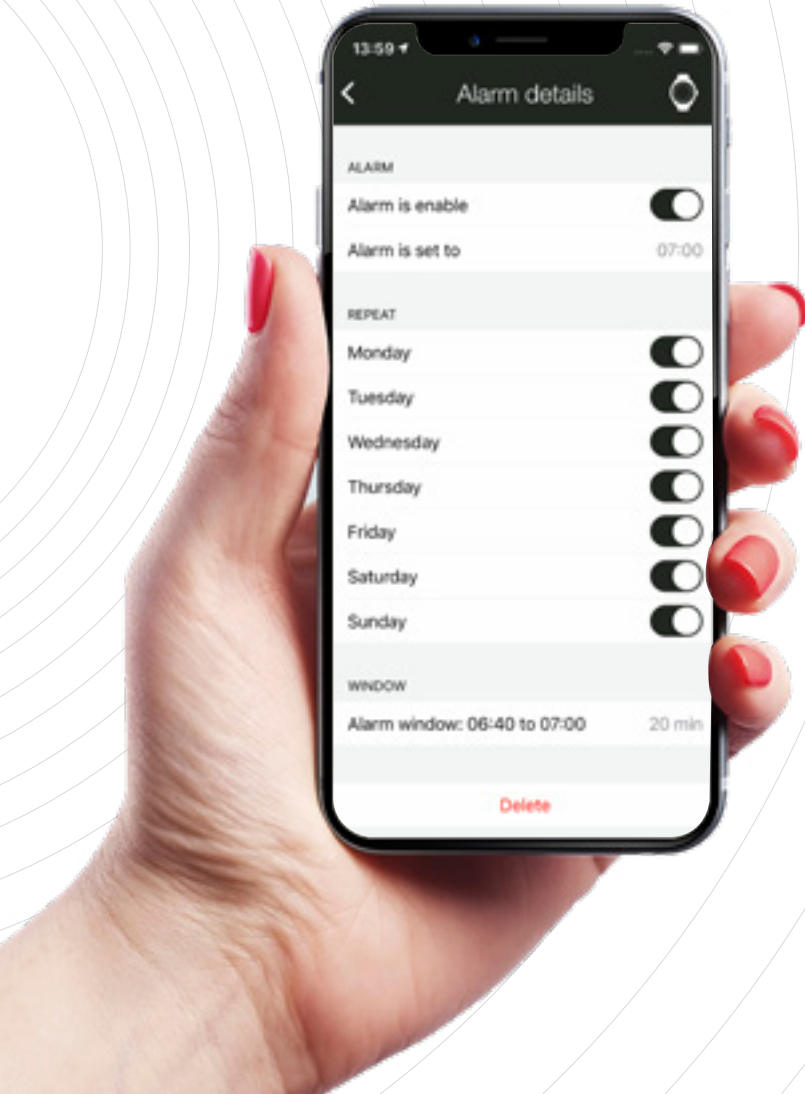
功能



睡眠監測

夜間佩戴腕錶或將腕錶放在枕頭下方記錄睡眠。您可以在應用程式中設置自己喜歡的模式。

睡眠監測功能提供您睡眠模式的詳細資訊，包括您處於深度睡眠、輕度睡眠或清醒中的時間。此外，還為您提供有關如何改善睡眠的意見和提示。



功能



智能睡眠鬧鐘

設置智能睡眠鬧鐘，根據您的睡眠週期在最佳時間喚醒您，使您得到充分休息並感到精神煥發。

您可以通過腕錶的數位屏幕或配套的應用程式輕鬆啟用和停用智能睡眠鬧鐘。

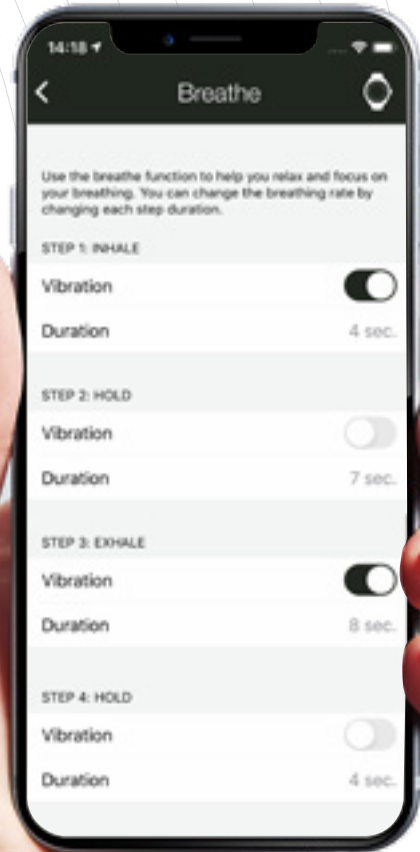


功能



天氣預報

腕錶的數位屏幕和配套的應用程式會顯示包括最高和最低溫度在內的本地天氣預報。



功能



呼吸訓練

呼吸功能可幫助您調整呼吸，並通過快速輕鬆的訓練降低壓力水平。



功能

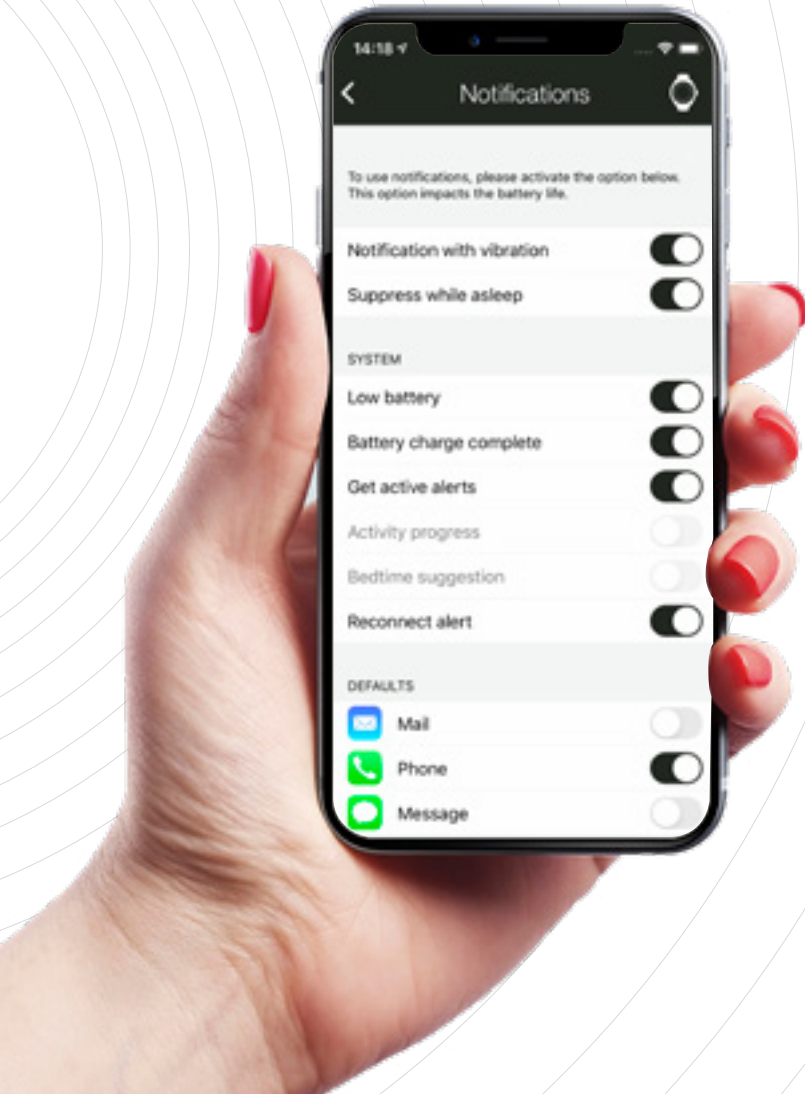


訊息查看

首先，您需要通過此應用程式選擇希望接收來自哪些應用程式的通知。

根據上述服務／應用程式選擇，您可以在腕錶屏幕上看到最近收到的五條訊息。

例如，您可以從所有應用程式中選擇以下應用程式：
郵件、訊息、Facebook、Twitter、WhatsApp、Instagram、Snapchat、LinkedIn、Wechat、Viber、Uber、KakaoTalk、Pinterest、Spotify等



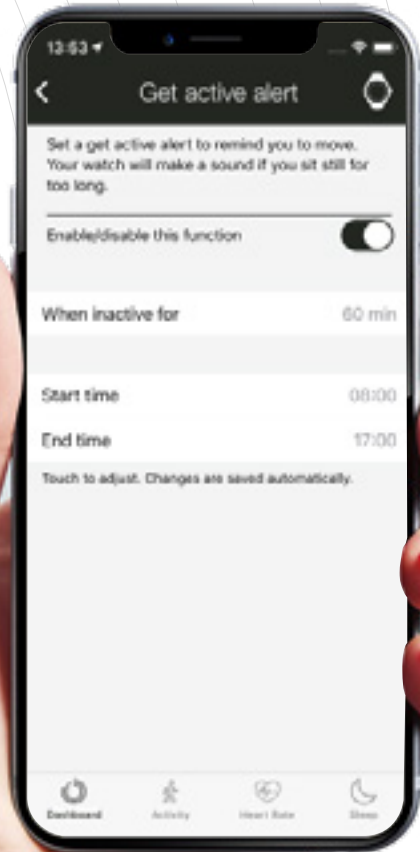
功能



通知事項

絕不會錯過任何電話、電子郵件或短訊！

直接通過應用程式自行定義通知和提醒。



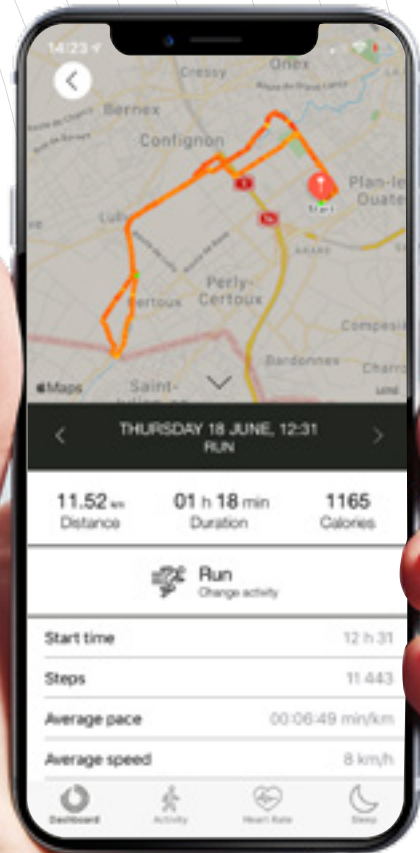
功能



運動提醒

如果您一段時間未有運動，設置提醒來進行運動。

在配套的應用程式中自行定義運動提醒。



功能

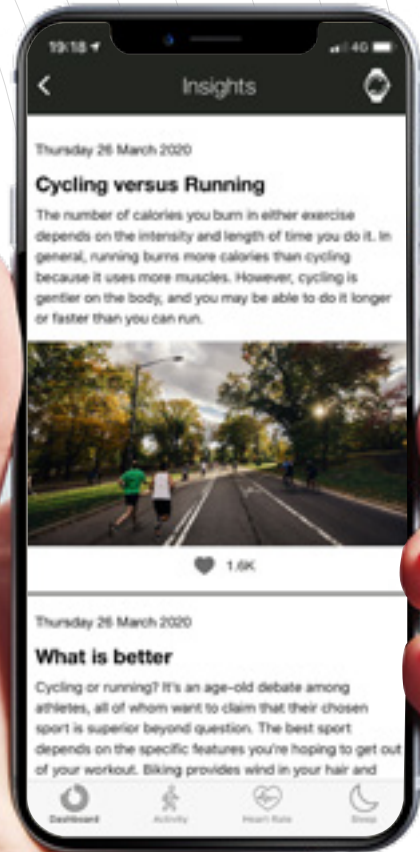


健身鍛煉

健身鍛煉功能可以直接在腕錶的數位屏幕上啟動。使用錶冠按鈕進入健身鍛煉功能。

01. 點擊腕錶的數位屏幕開始鍛煉
02. 點擊腕錶的數位屏幕停止鍛煉
03. 按下錶冠按鈕確認停止，否則幾秒鐘後會恢復啟用狀態（為了避免不必要的敲擊而採取的安全措施）。

在鍛煉過程中，心率傳感器每10秒會進行1次測量。這樣您就可以在配套的應用程式中查看更深入的結果。

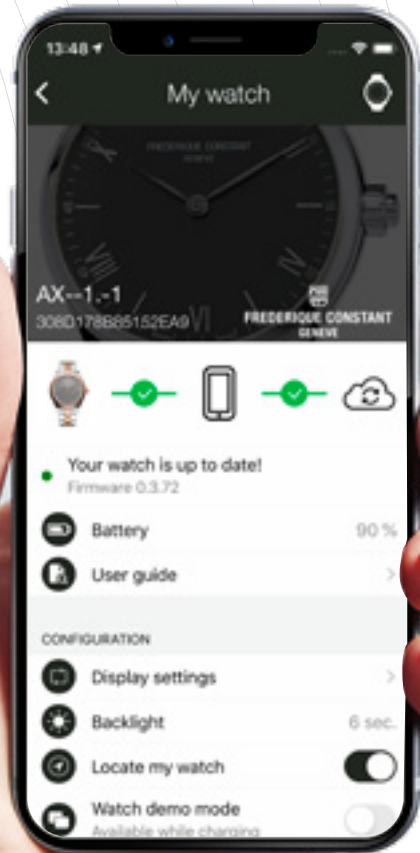


功能



動態教練

根據您的活動和睡眠目標，獲取針對您的建議、技巧和資訊。



特殊功能



雲端備份及恢復

即使腕錶或手機丟失，也可恢復所有數據。您的數據將保存在個人資料中。

特殊功能

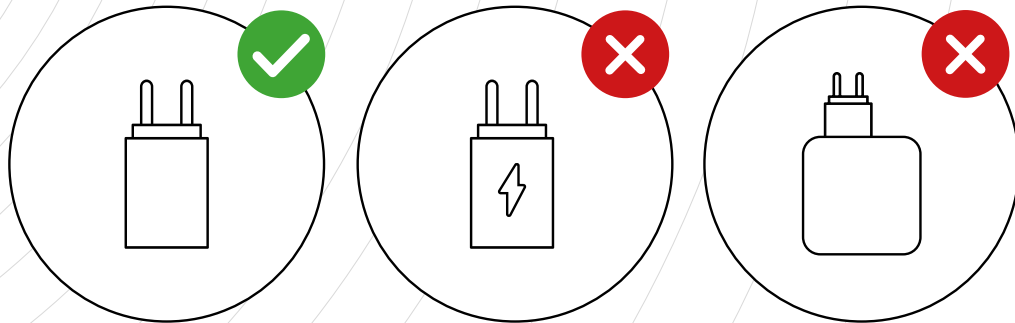
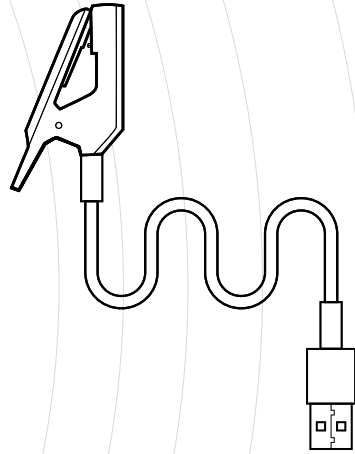


可充電電池

腕錶配備了可充電電池，最長可續航7天（取決於您的使用情況）。您的腕錶需要通過隨附的充電設備進行充電。*

*相關指示及詳細資訊，請參閱第 27 頁。





特殊功能



USB充電器指示

您的腕錶需要使用隨附的充電線充電。
如果插入牆壁而非電腦的 USB 連接埠，請使用
以下規格的 CE 認證的適配器：
輸入電壓：100/240 V - 50hz 60hz
輸出電壓：直流 5V (+-5%)
最大電流：500 mA
如對面圖表所示，請勿使用快充裝置，
亦不可使用平板電腦充電器。

警告

充電時請鬆開纜線。
切勿夾在其他金屬部件或物品上。
腕錶充滿電後，請務必拔掉纜線。

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-286X5B4/6
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

