



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, highlighting her physique.

GEBRAUCHSANWEISUNG

SMARTWATCH LADIES VITALITY
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. The circles are evenly spaced and extend towards the edges of the frame.

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 circles in a light blue-grey color, centered on the page. The circles vary in size, creating a subtle, textured effect.

02

NAVIGIEREN



AUF DEM DIGITALEN DISPLAY DER SMARTWATCH VITALITY NAVIGIEREN

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

The background of the slide features a series of concentric circles in a light blue-grey color, centered on the page. The circles vary in size, creating a subtle, textured effect.

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

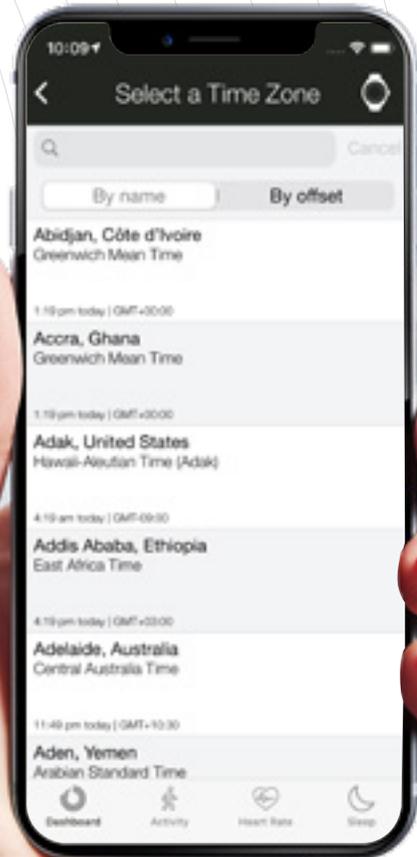


FUNKTIONEN



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.

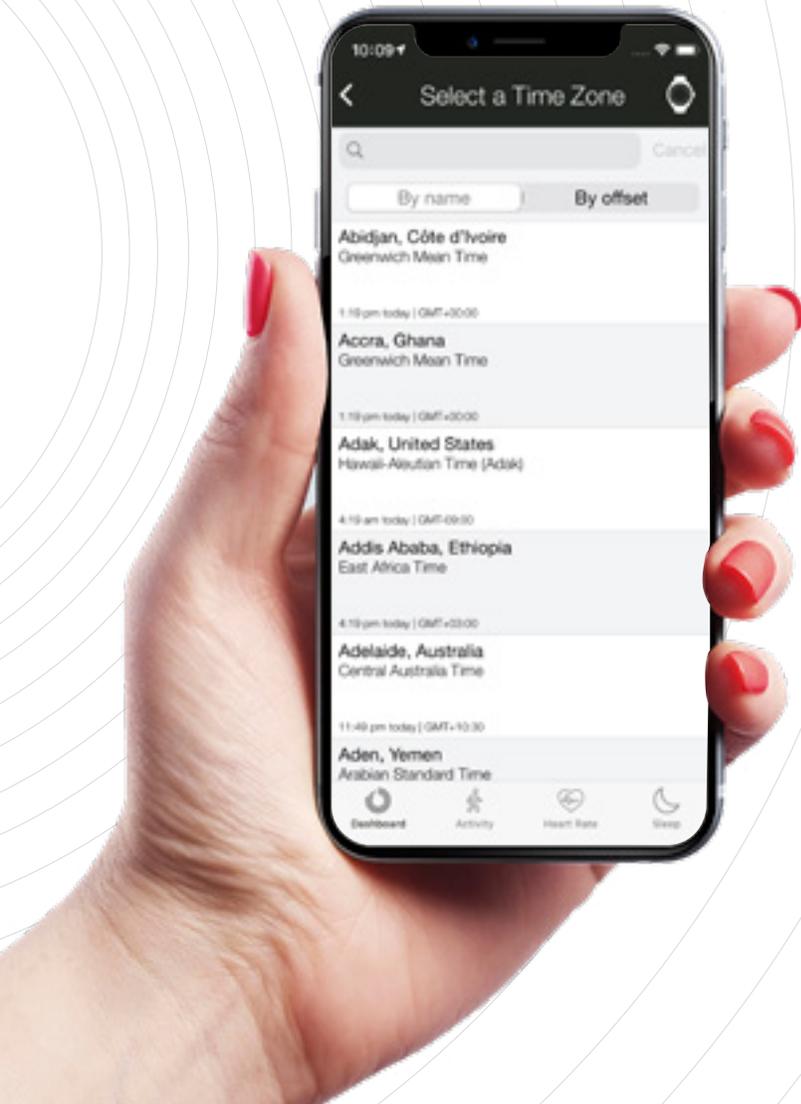


FUNKTIONEN



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.



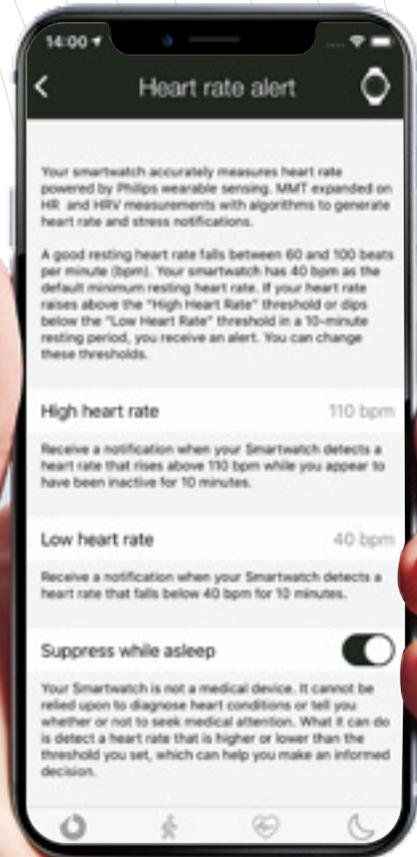
FUNKTIONEN



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.





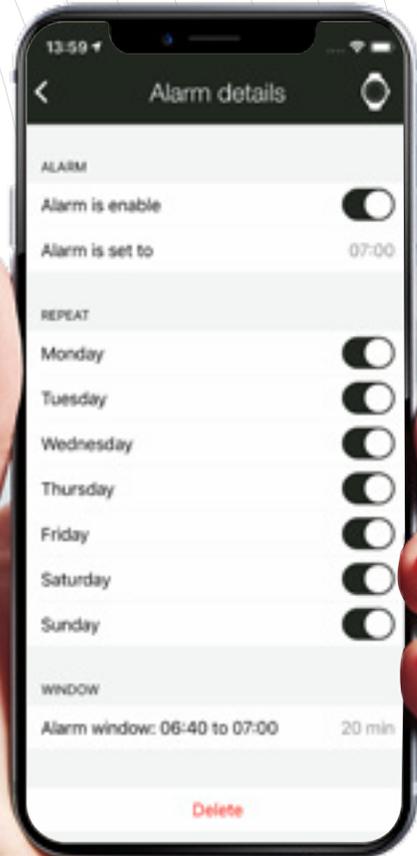
FUNKTIONEN



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.

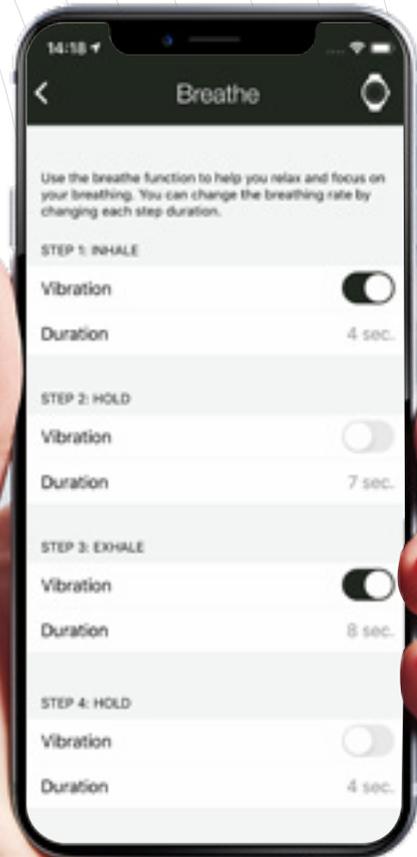


FUNKTIONEN



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

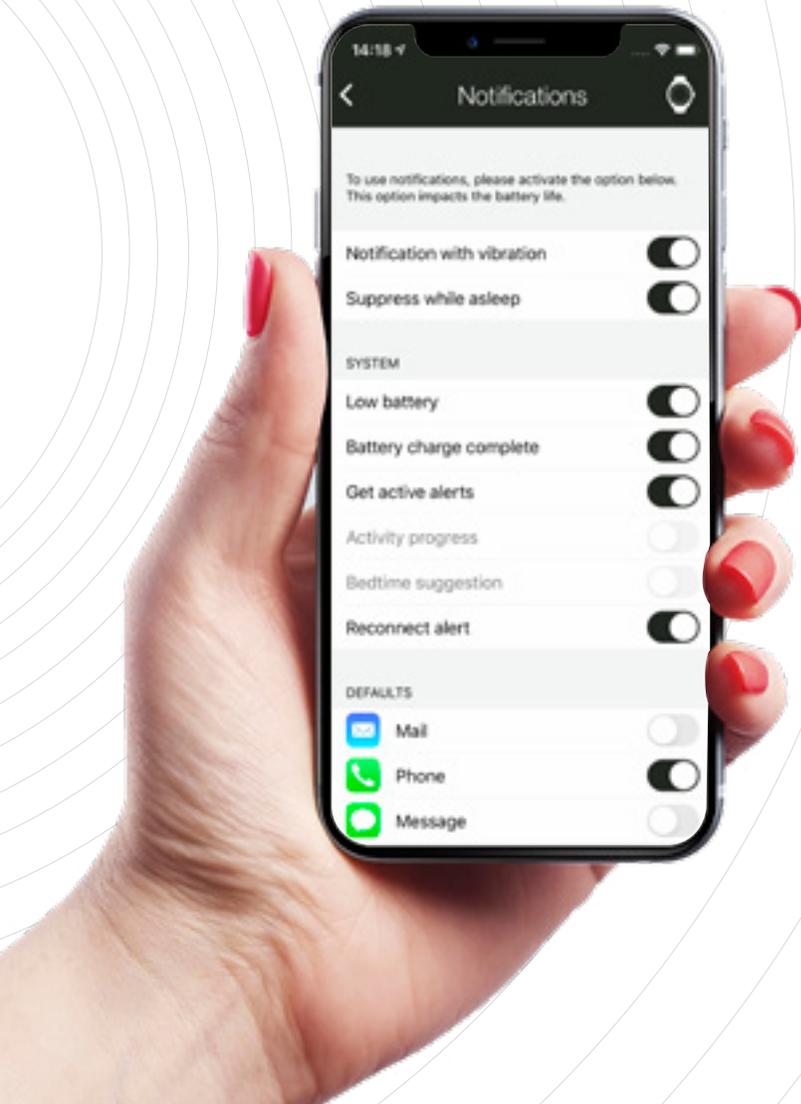


ÜBERPRÜFUNG VON NACHRICHTEN

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.



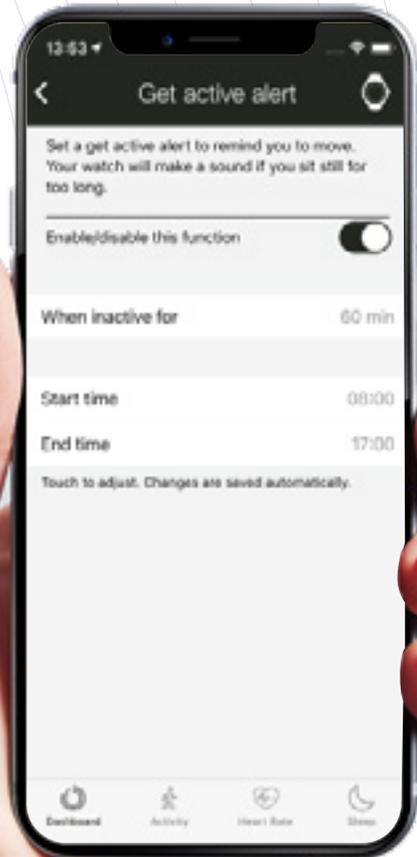
FUNKTIONEN



BENACHRICHTIGUNGEN

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

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



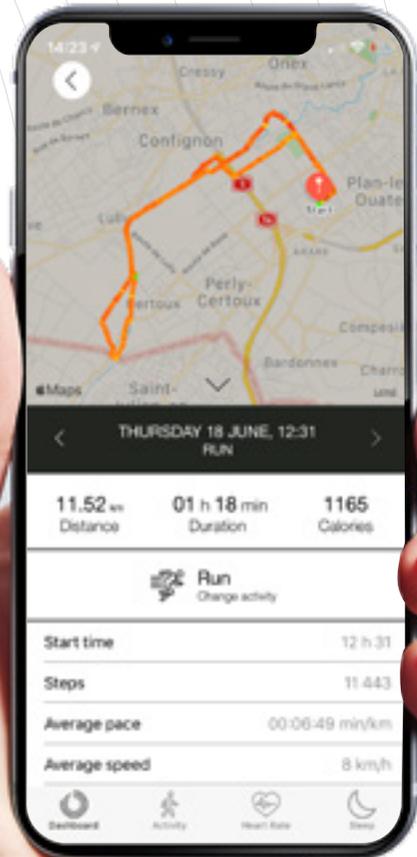
FUNKTIONEN



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

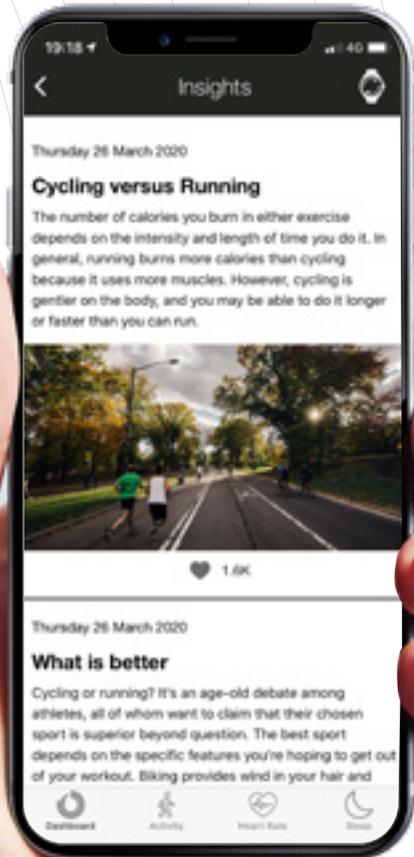


WORKOUT

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.



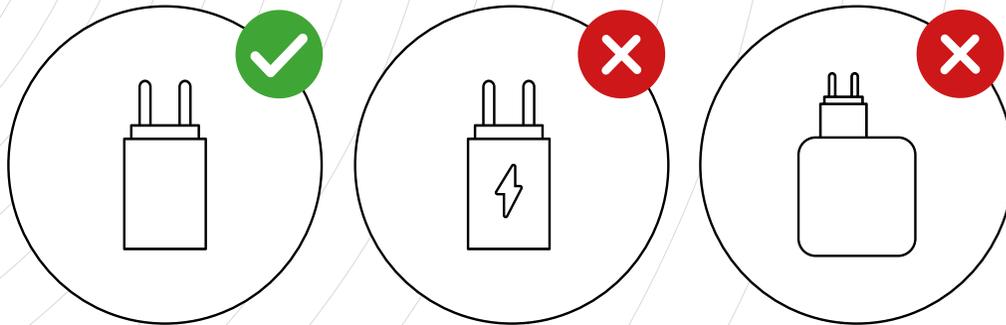
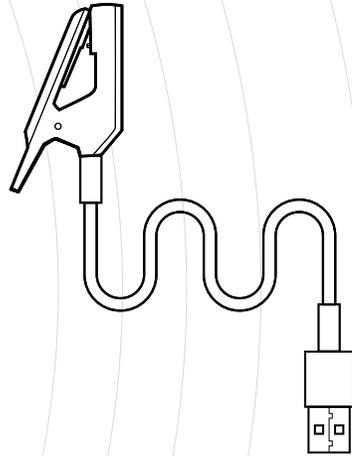
EIGENSCHAFTEN



WIEDERAUFLADBARER AKKU

Ihre Uhr ist mit einem wiederaufladbaren Akku ausgestattet, der bis zu 7 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-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

