



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 railing visible in the background.

# 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.

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

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

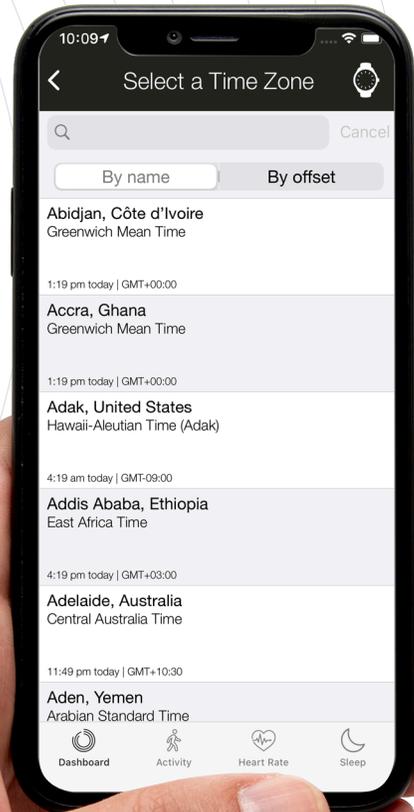


## FUNKTIONEN



### 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.

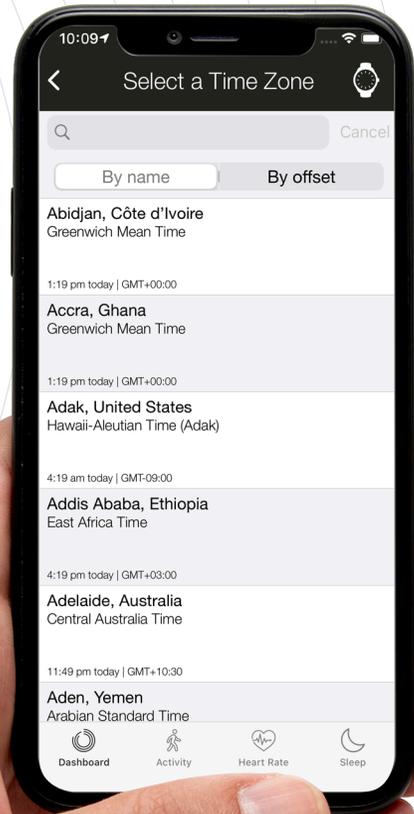


# FUNKTIONEN



## 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



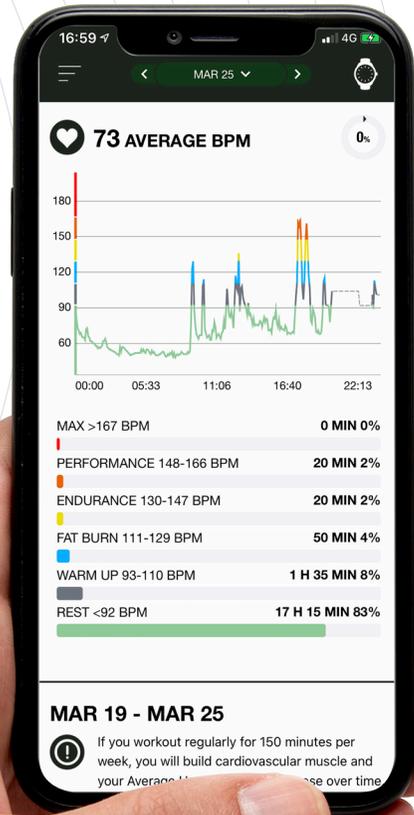
## CHRONOGRAPH

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



Powered by

**PHILIPS**

Wearable sensing

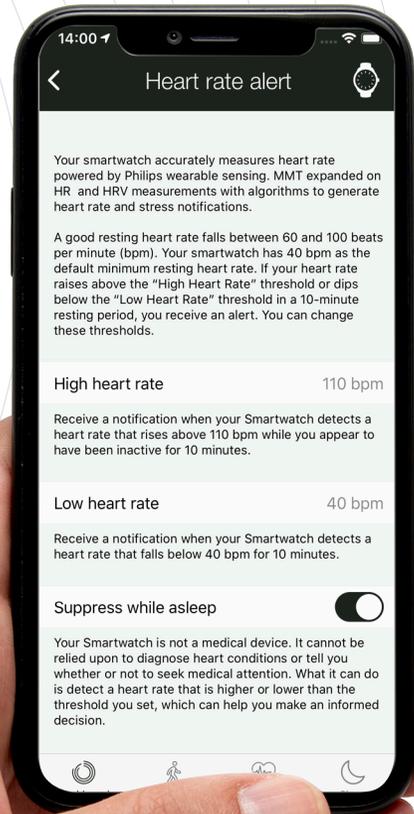
## HERZFREQUENZMESSUNG

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.

 VITALITY

 FREDERIQUE CONSTANT  
GENEVE



## FUNKTIONEN

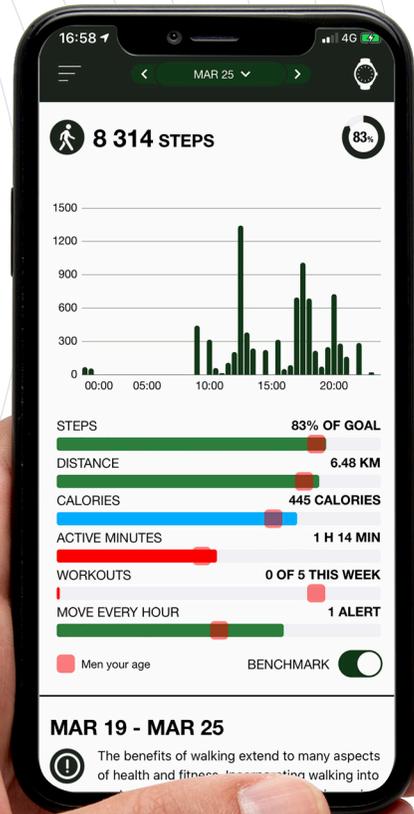


### HERZFREQUENZBENACHRICHTIGUNGEN

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).

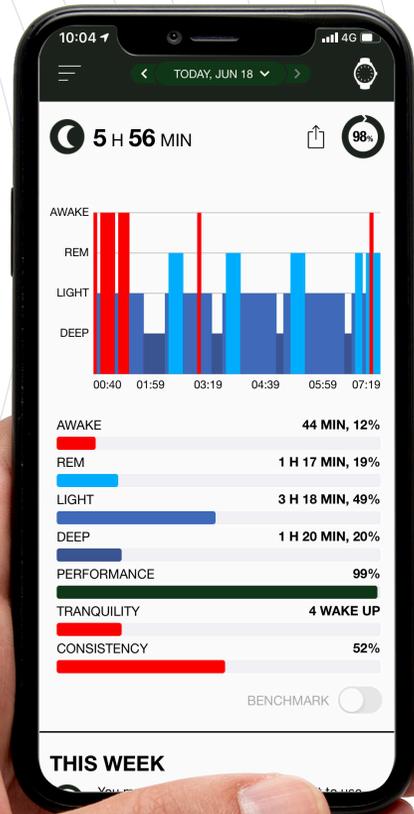


# FUNKTIONEN



## 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.



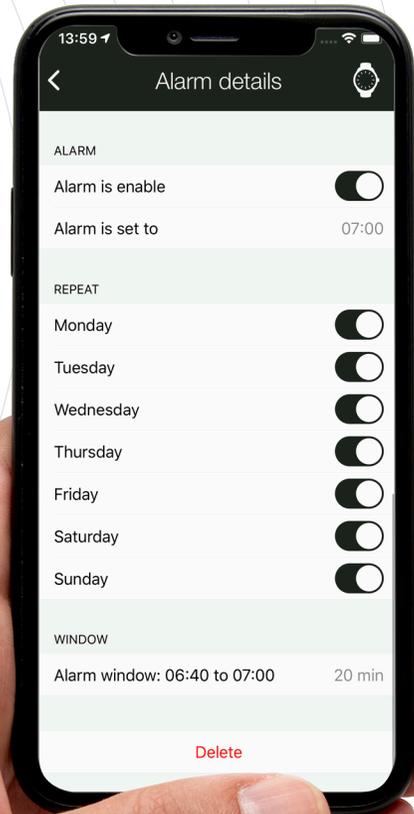
# FUNKTIONEN



## 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.



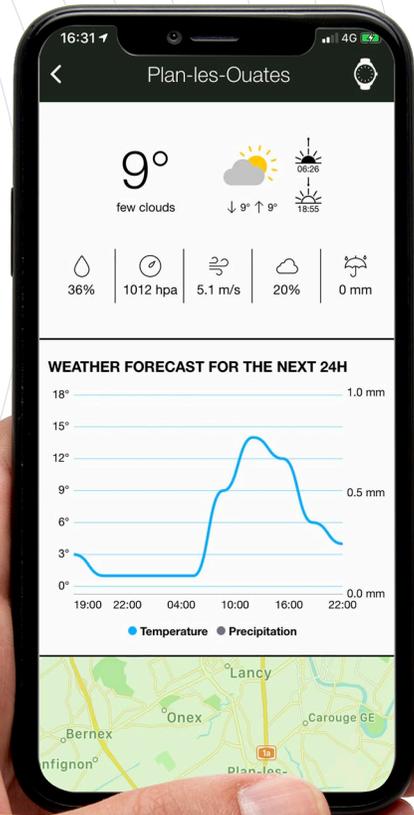
# FUNKTIONEN



## 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.

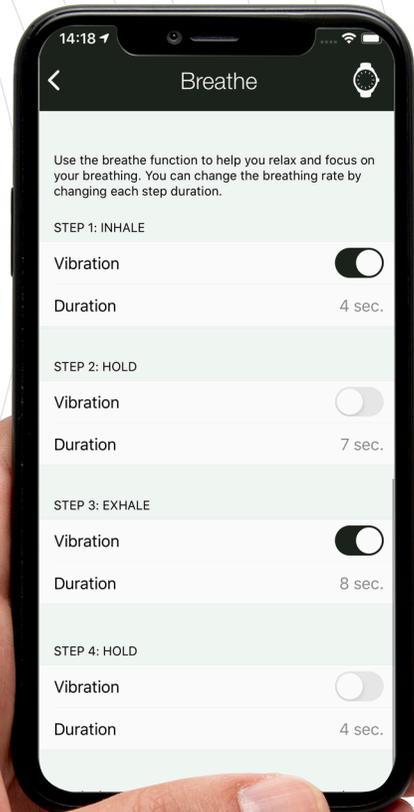


# FUNKTIONEN



## 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

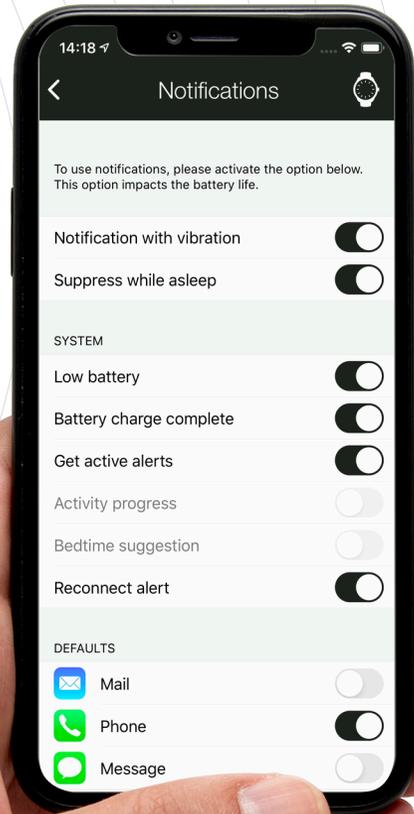


### ÜBERPRÜFUNG VON NACHRICHTEN

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.



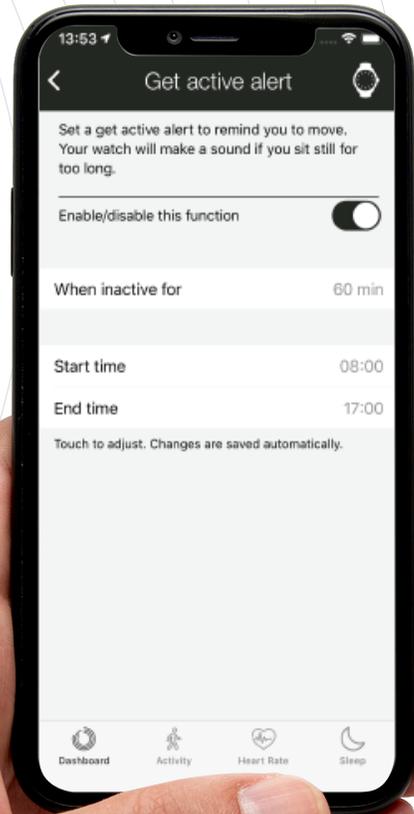
# FUNKTIONEN



## BENACHRICHTIGUNGEN

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

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



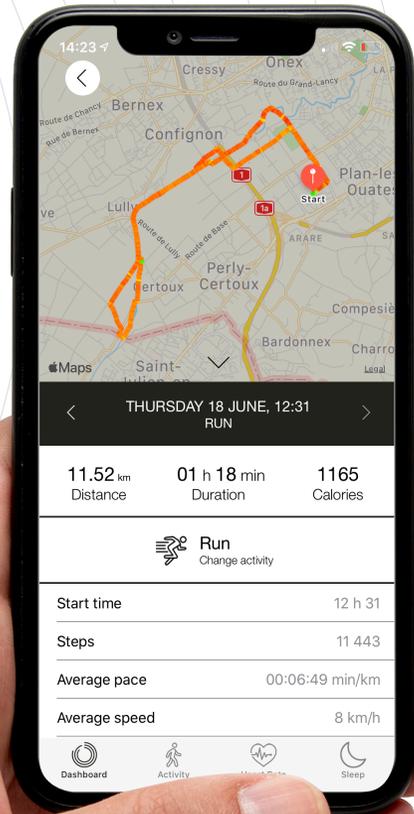
# FUNKTIONEN



## 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

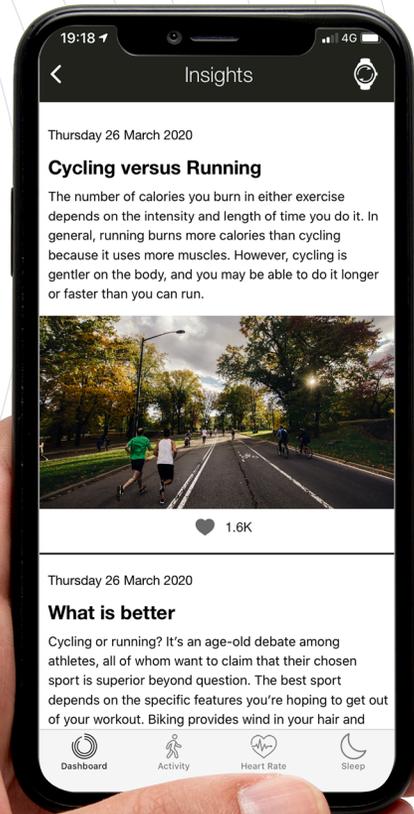


## WORKOUT

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.

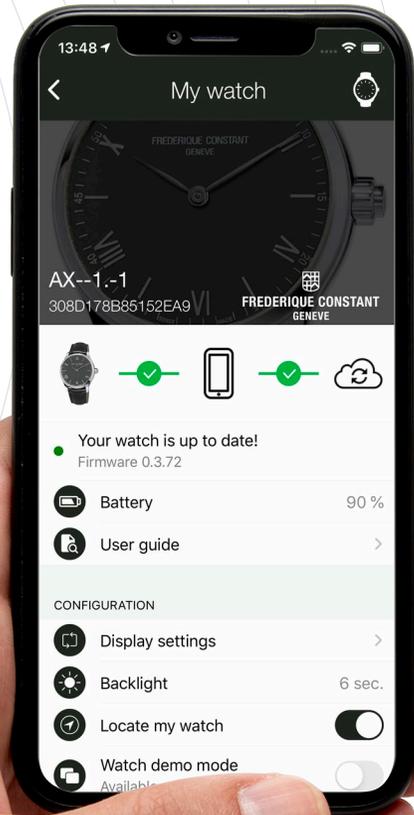


# FUNKTIONEN



## 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.

04

RECHTLICHE HINWEISE



# RECHTLICHE HINWEISE

## **USA KANADA**

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

## **HINWEIS**

Dieses Gerät wurde getestet und hält die Grenzwerte eines digitalen Geräts der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Bestimmungen ein. Diese Grenzwerte wurden geschaffen, um im häuslichen Umfeld einen angemessenen Schutz vor störenden Interferenzen zu gewährleisten. Dieses Gerät erzeugt, nutzt und kann Strahlung im Radiofrequenzbereich abgeben. Wenn es nicht gemäß den Bedienungsanweisungen installiert und verwendet wird, kann es außerdem Störungen in der Funkkommunikation

verursachen. Es kann jedoch nicht ausgeschlossen werden, dass es in bestimmten Installationen doch zu Störungen kommt. Sollte dieses Gerät den Radio- oder Fernsehempfang stören, was sich durch das Aus- und Einschalten des Geräts feststellen lässt, wird dem Nutzer empfohlen, mithilfe einer oder mehrerer der folgenden Maßnahmen zu versuchen, die Störungen zu beheben:

- Neuausrichtung oder Standortänderung der Empfangsantenne.
- Vergrößerung des Abstands zwischen dem Gerät und dem Empfänger.
- Anschluss des Geräts an einen vom Stromkreis des Empfängers getrennten Stromkreis.
- Hinzuziehen des Händlers oder eines erfahrenen Technikers.

## **HINWEIS**

Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen von Teil 15 der FCC-Bestimmungen und entspricht der/den lizenzbefreiten RSS-Norm(en) von Industry Canada. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Voraussetzungen: (1) Dieses Gerät darf keine Störungen verursachen und (2) muss gegenüber allen empfangenen Interferenzen störungssicher sein, auch gegenüber solchen, die zum unbeabsichtigten Betrieb führen können.

## **HINWEIS**

Änderungen oder Modifikationen an diesem Gerät, die ohne die ausdrückliche Genehmigung von Frederique Constant SA erfolgen, können ein Erlöschen der FCC-Betriebserlaubnis für dieses Gerät zur Folge haben.

## **ISED-KONFORMITÄT**

Dieses Gerät entspricht der/den lizenzbefreiten RSS-Norm(en) der kanadischen Behörde ISED. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Voraussetzungen: (1) Dieses Gerät darf keine Störungen verursachen und (2) muss gegenüber allen Interferenzen störungssicher sein, auch gegenüber solchen, die zum unbeabsichtigten Betrieb des Geräts führen können.



# RECHTLICHE HINWEISE

## **EUROPA**

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

### **Erklärt, dass das Produkt:**

SMARTWATCH FC-287X5B4/6  
Frequenzbereich: 2402~2480 MHz  
Ausgangsleistung: 0 dBm  
Antennengewinn: 1,5 dBi Gewinn Software-  
Version: 6.1.0  
Hardware-Version: Rev 1

der folgenden Richtlinie und Verordnung  
unterliegt: 2014/53/EU  
(Funkgeräterichtlinie)

1. Gesundheit & Sicherheit (Artikel 3.1 a  
der roten Richtlinie)

Angewandte Norm(en) EN 50663:2017;  
EN 62368-1:2014/A11:2017

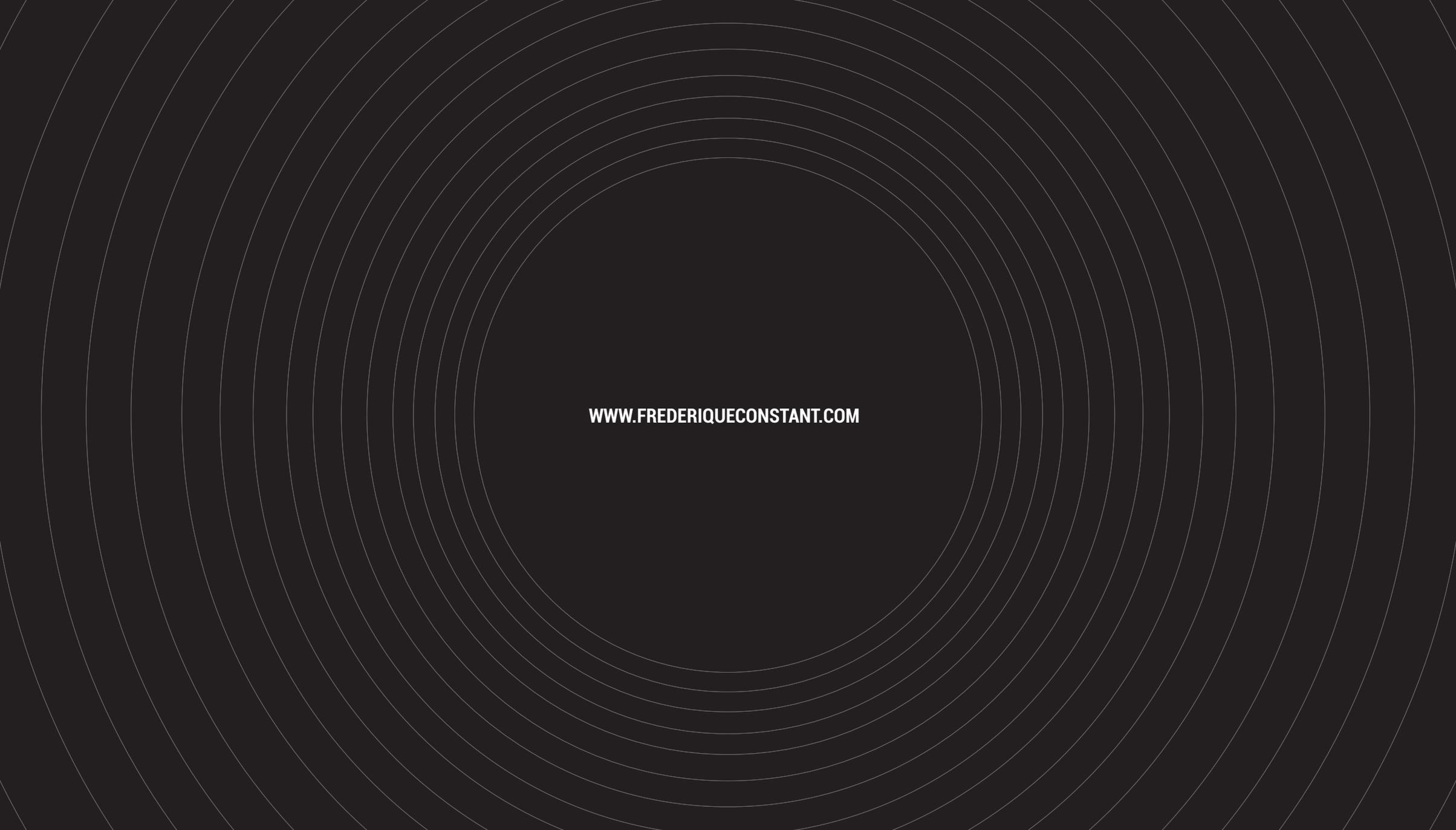
2. Elektromagnetische Verträglichkeit  
(Artikel 3.1 b der roten Richtlinie)

Angewandte Norm(en) EN301489-1V2.2.3;  
EN301489-17V3.2.2; EN55032: 2012;  
EN55032:2015; EN55035:2017

3. Funkfrequenzen (Artikel 3.2 der roten  
Richtlinie)

Angewandte Norm(en) EN300328V2.2.2





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