



VITALITY

SMARTWATCH



FREDERIQUE CONSTANT  
GENEVE

A person in a dark hoodie and pants is walking away from the camera on a rooftop. The scene is set at sunset, with a warm, golden light illuminating the person and the sky. The person is stepping into a puddle on the roof, creating ripples in the water. The background shows the edge of the roof and some distant buildings under a clear sky.

# ユーザーマニュアル

SMARTWATCH GENTS VITALITY  
(スマートウォッチ レディース バイタリティー)  
FC-287

01

さあ、はじめましょう



## はじめに

### 01. アプリのダウンロード

フレデリック・コンスタント スマートウォッチ  
アプリをダウンロードする

### 02. Bluetooth設定を有効にしてください。

### 03. アプリを起動させ、ガイドに従います。

まずプロフィールを作成し、次にアプリと時計を  
ペアリングします。そして、ご自身の目標値を設定  
します。

### 04. SMARTWATCH VITALITYを 使用する準備ができました

# 02

機能を切り替える



## SMARTWATCH VITALITYの デジタル画面を 切り替える

ボタンを押すごとに画面がスクロールし、さまざまな機能が切り替わります。

03

機能



VITALITY

SMARTWATCH

## 機能



アクティビティ  
トラッキング



ワークアウト



ダイナミックコーチ



ストップウォッチ



アクティブアラート



心拍数モニター



心拍数の通知



呼吸エクササイズ



スリープ モニタリング



スマートスリープアラーム



メッセージ確認



通知



天気



ワールドタイマー



ローカルタイム



自動時刻修正機能

## 仕様



クラウドバックアップ&復元



充電池



FREDERIQUE CONSTANT  
GENEVE



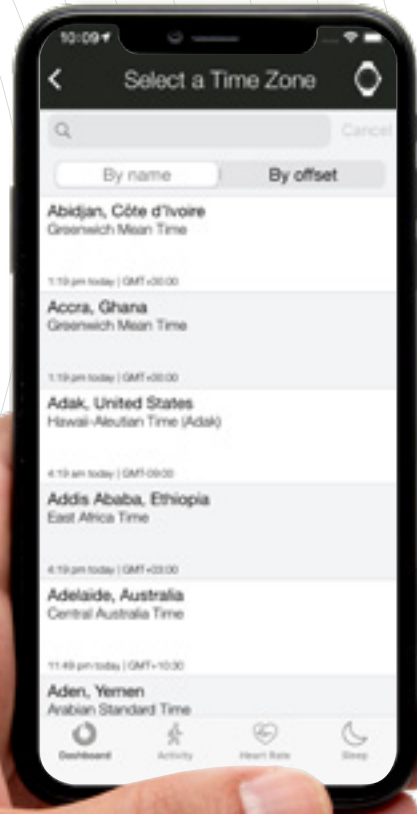


## 機能



### 自動時刻修正機能

もう時間と日付を設定する必要はありません。タイムゾーンを越えてもスマートフォンから時刻情報を取得し、自動的に現在時刻を表示します。

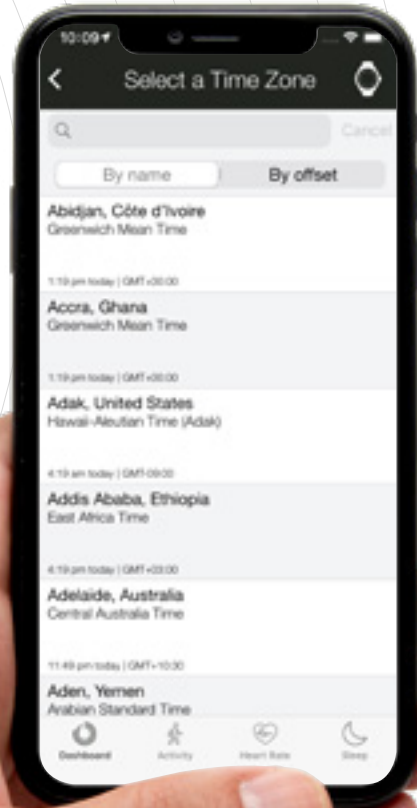


## 機能



### ワールドタイマー

別なタイムゾーンをひとつ選んで表示することができます。旅行中に自国の時間を確認しておきたいときに、特に便利です。



## 機能



### ローカルタイム

海外出張が多いビジネスマンや居住地が他国にもある方のために、どこにいてもスマートフォンから現地時間を取得し正しい時刻を表示します。

2番目のタイムゾーンを表示する最適な機能になります。



## 機能



### ストップウォッチ

デジタル画面からストップウォッチ機能を直接作動できます。ボタンを押し、Chronographを選択してください。

01. 画面をタップして、ストップウォッチを開始します。
02. もう一度画面をタップすると停止し、ボタンを押して停止を確定します。(または、ボタンを押すだけでも停止となります)。

**一時停止機能:** ストップウォッチが作動後にボタンを押すと停止しますが、その後に画面をタップするとまた再開できます。

**リセット:** ボタンを押して別な機能に切り替えることでリセットとなります。



## 機能

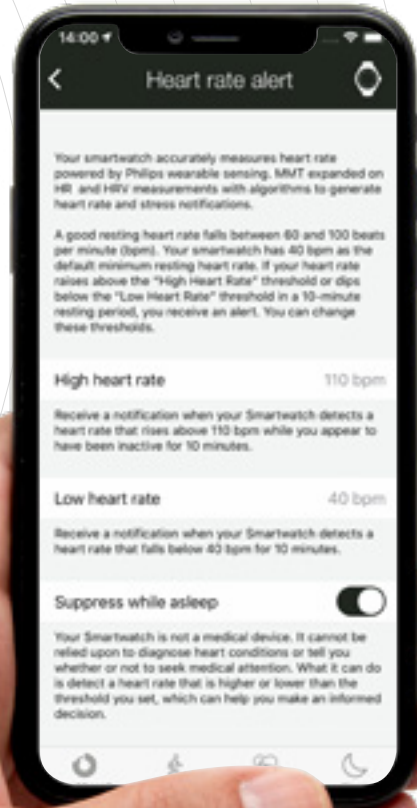


### 心拍数モニター

この時計には、フィリップス社のウェアラブル計測機構に基づく光学式心拍測定システムが搭載されています。この先駆的な光学式心拍測定ソリューションにより、心拍活動、ヘルスフィットネスなどが正確にモニタリングされます。

さらに、センサーから抽出されたデータを処理するアルゴリズムも内蔵。身体の動きや皮膚の色、周囲の光といった外的要因を除去し、高い精度での結果を得ることができます。

昼夜を問わずに心拍数を計測できます。



## 機能



### 心拍数の通知

心拍数が低すぎる、または高すぎる場合には、バイブレーションや警告表示により通知を行います。

心拍数が低くなりすぎた場合は、アラーム音が鳴ります。10分間安静にしても心拍数が高い場合は、警告通知が作動します（アクティブなときではなく、安静時のみ）。

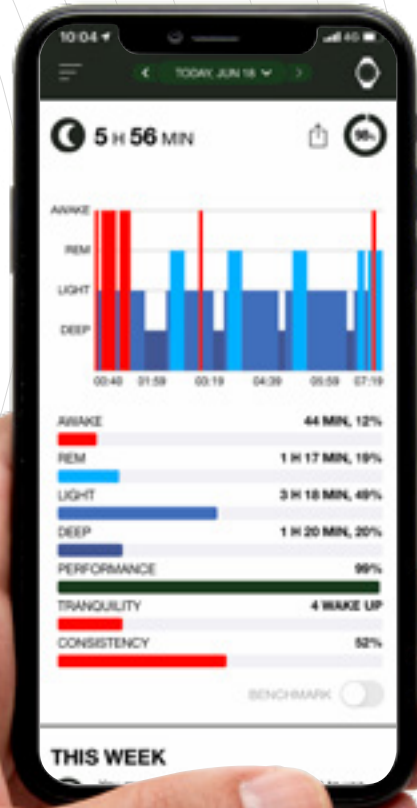


## 機能



### アクティビティトラッキング

毎日の歩数、消費したカロリー、移動距離の合計などをトラッキングします。コンパニオンアプリのグラフでは週単位の結果がわかるだけでなく、ベンチマークツールにより世界にいる同年代の人々の結果と比較することもできます。



## 機能



### スリープ モニタリング

夜に時計を着けて眠るか、枕元に時計を置いておくと、睡眠状態を記録します。アプリでお好みのモードを設定してください。

深い眠り、浅い眠り、目覚め、それぞれの時間を睡眠パターンとして詳細表示する機能です。睡眠をいかに改善するか、その一般的な知見やアドバイスなども提供してくれます。





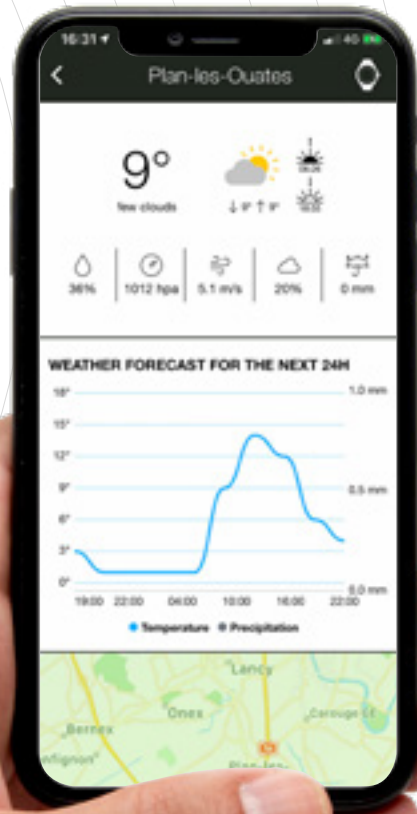
## 機能



### スマートスリープアラーム

スマートスリープアラームを設定することで、ご自身の睡眠サイクルに合わせた最適な時間に目覚めることができ、体がしっかりと休まり、リフレッシュにつながります。

画面上、またはコンパニオンアプリから簡単に起動・終了させることができます。

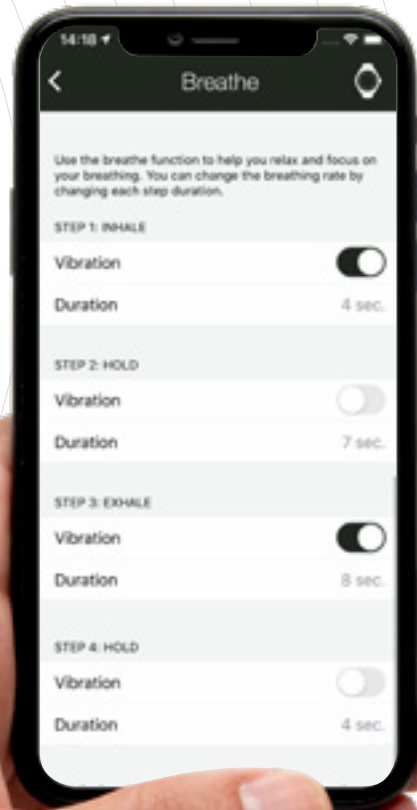


## 機能



### 天気

時計画面とコンパニオンアプリに、その地域の天気予報と最高・最低気温が表示されます。



## 機能



### 呼吸エクササイズ

この機能に沿い、ちょっとしたエクササイズを行うことで、呼吸を整えストレスを軽減することにつながります。



## 機能



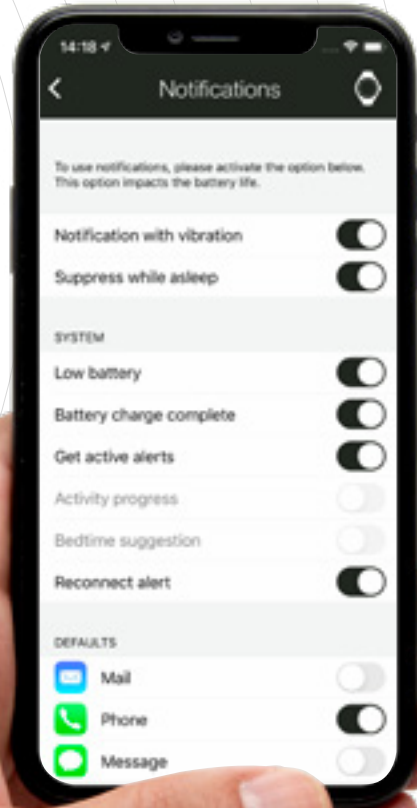
### メッセージ確認

通知を受け取りたいアプリを、多くのアプリの中からまず選びます。

選んだサービス、アプリに基づいて、時計画面から最新5件の通知メッセージを見ることができます。

例として、次の一般的なアプリは選択可能です。

メール、Message、Facebook、Twitter.....



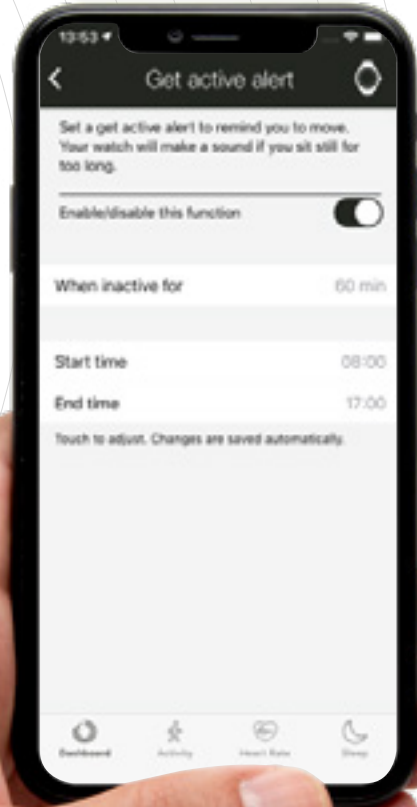
## 機能



### 通知

着信した電話やメール、メッセージをもう見逃しません！

通知やアラート警告の設定をアプリから直接カスタマイズしましょう。



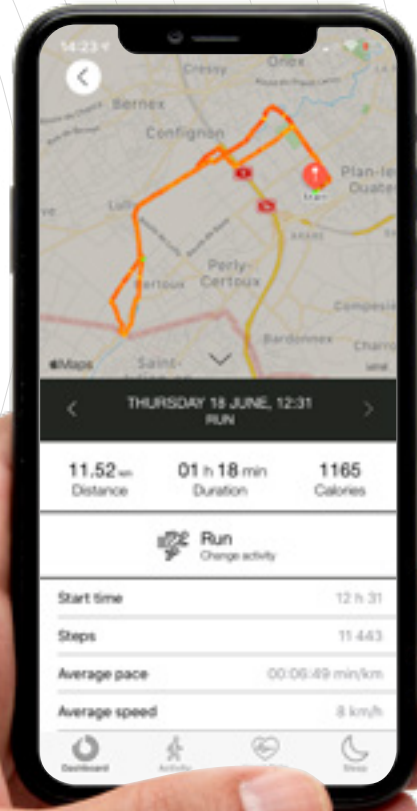
## 機能



### アクティブアラート

一定時間あまり動きが無い場合にアクティブに動くことを促すよう、通知を設定できます。

コンパニオンアプリからアクティブアラート設定をカスタマイズしましょう。



## 機能

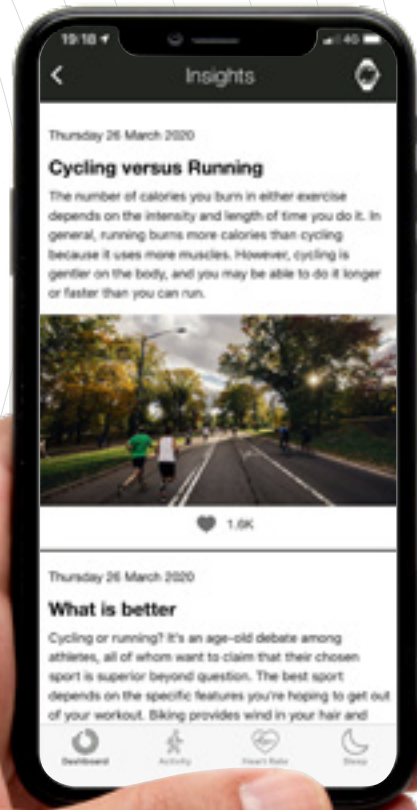


### ワークアウト

ワークアウト機能は直接時計画面に表示されます。ボタンを押してワークアウト機能に移ります。

01. 画面をタップして、ワークアウトを開始します。
02. 停止するには、再び画面をタップします。
03. ボタンを押すと停止が確定されます。ボタンが押されなければ数秒後にアクティブに戻ります。(誤ったタップ検出を避けるため)

ワークアウトのセッション中は、心拍数センサーは10秒ごとに1回の計測となります。コンパニオンアプリから詳細な結果を確認できます。



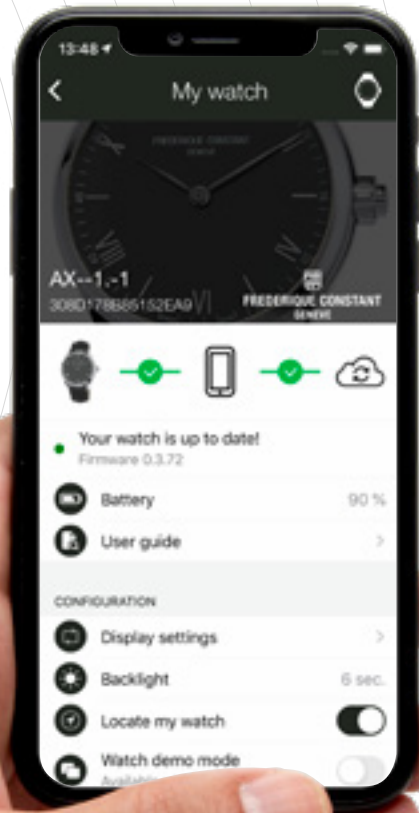
## 機能



### ダイナミックコーチ

アクティビティと睡眠の設定に応じた最適な提案やヒント、情報を得ることができます。





## 仕様



### クラウドバックアップ&復元

時計、またはスマートフォンを紛失しても、データはすべて復旧できます。  
データは個人プロフィールに保存されています。



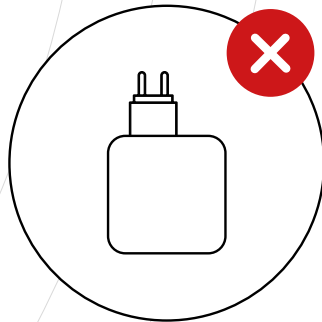
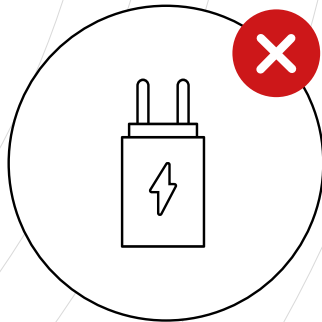
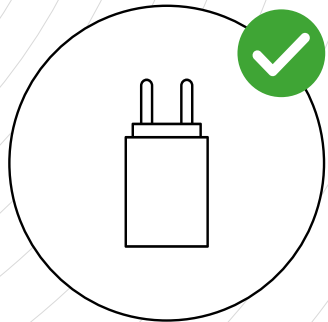
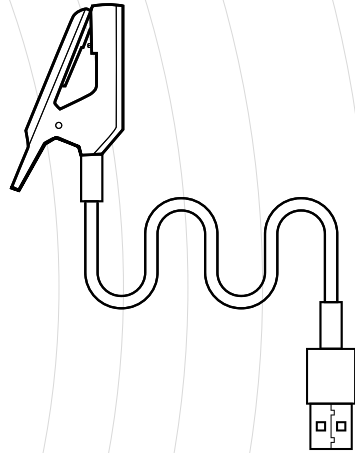
## 仕様



### 充電池

再充電が可能な充電池が搭載されています。最大で11日間使用できます（使用状況による）。  
充電の際には、時計に付属されている充電器を用いるようにしてください。\*

\*表示その他の詳細は、27ページをご覧ください。



## 仕様



### USB充電器指示

お使いの時計は、時計に付属されている充電用ケーブルを用いた充電を要します。パソコンのUSBポートではなく壁に接続する場合は、下記の特性を有するCEマーク付きのアダプターを使用してください。

**入力電圧：100/240 V - 50hz 60hz**

**出力電圧：DC 5V (±5%)**

**最大電流：500 mA**

裏の図にあるように、急速充電用の機器やタブレット用充電器は使用しないでください。

#### 注意

充電中はケーブルをほどいて使用してください。関係のないメタルパーツやアイテムにケーブルをクリップしないでください。時計が完全に充電されたら、ケーブルを主電源から必ず抜くようにしてください。

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)