




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.

# 用户手册

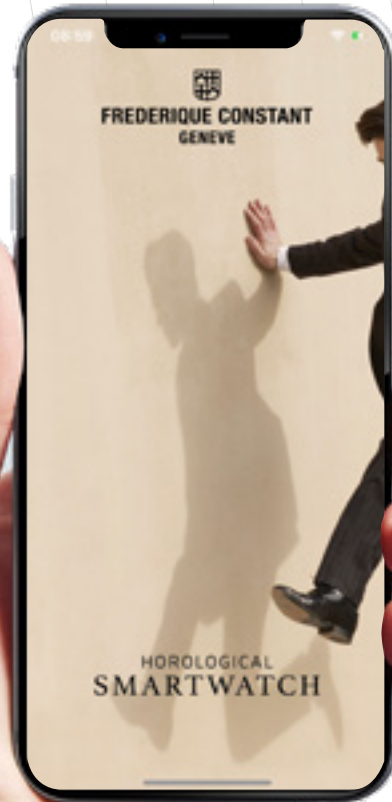
SMARTWATCH LADIES VITALITY  
(女士活力智能腕表)  
FC-286

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

01

首次使用

## 首次使用



### 01. 下载应用程序

下载FREDERIQUE CONSTANT SMARTWATCH (康斯登智能腕表) iPhone®版或安卓版应用程序。

### 02. 打开您的手机蓝牙

### 03. 启动应用程序并按照提示操作

首先,请您创建您的账户,再将您的腕表与应用程序绑定,最后设定您的专属目标。

### 04. 现在,您可以开始使用您的 SMARTWATCH VITALITY (活力智能腕表)

02

导航浏览



## 导航浏览 SMARTWATCH VITALITY (活力智能 腕表) 数字屏

按下表冠按钮，您可以依次浏览腕表提供的各项功能。

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

03

功能



VITALITY

SMARTWATCH

## 功能



活动追踪



运动



动态辅导



计时秒表



GET-ACTIVE 活动提醒



心率监测



心率提示



呼吸训练



睡眠监测



智能睡眠闹钟



消息查看



通知



天气



世界时间



本地时间



时间和日期始终准时

## 特色



云端备份和恢复



充电电池



FREDERIQUE CONSTANT  
GENEVE



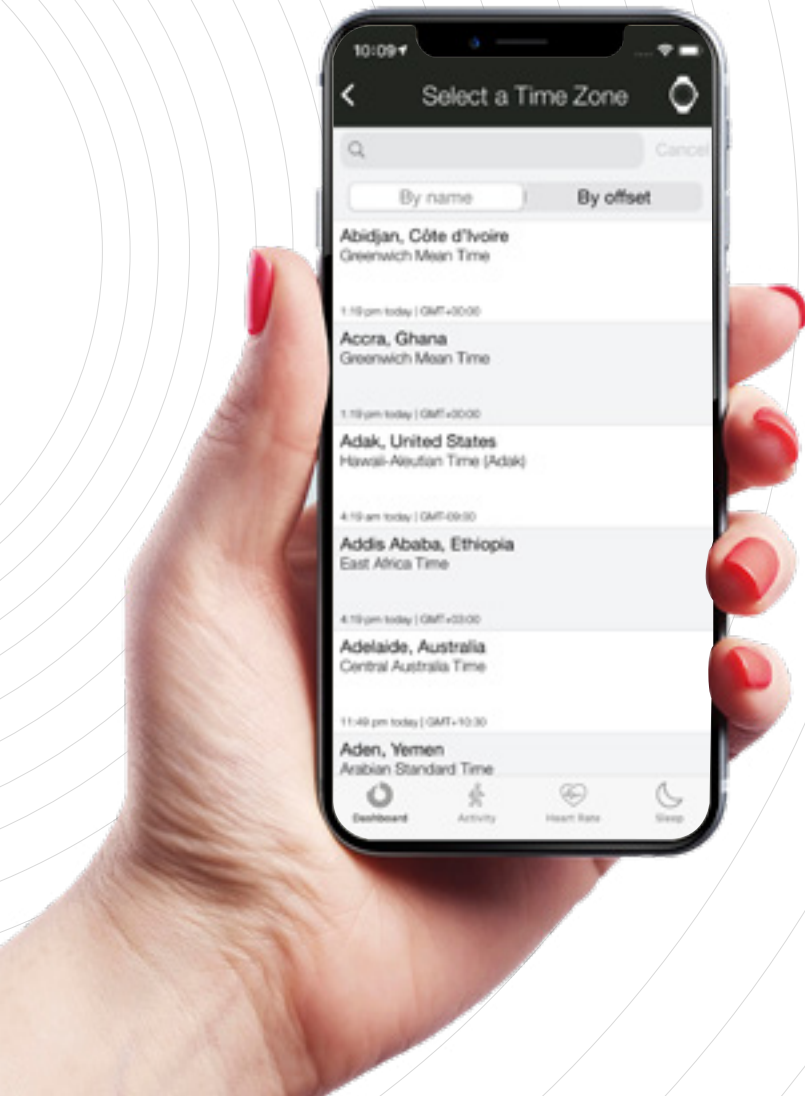


## 功能



### 时间和日期始终准时

您无需为设定时间、星期和日期苦恼：跨时区旅行时，腕表会从您的智能手机获取时间，自动显示当前时间。

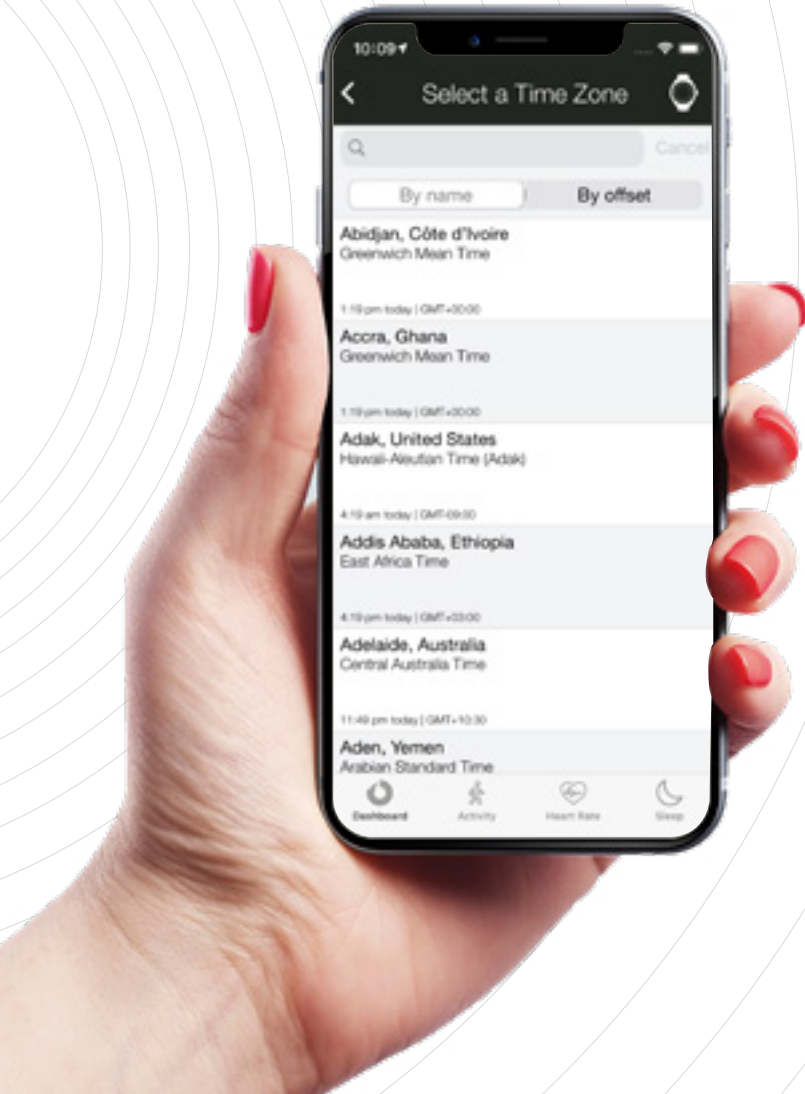


## 功能



### 世界时间

您可以为您的腕表添加第二时区显示。该功能尤为适用于旅行，令您在旅途中同步追踪家乡时间。



## 功能



### 本地时间

针对世界行者和长期出差的商旅人士，腕表可从您的手机上直接获取本地时间，无论您身处何处，皆可为您准确报时。

该功能可与第二时区显示完美结合。



## 功能



### 计时秒表

您可直接在腕表的数字屏启动计时秒表功能。使用表冠按钮，选择计时秒表功能。

01. 轻按腕表的数字屏，启动计时秒表
02. 轻按腕表的数字屏，中止计时，并按下表冠按钮以确认中止（您也可以直接按下表冠按钮）。

**暂停选项：**当秒表处于开启状态时，按下表冠按钮可以中止计时，您可以再次轻按腕表的数字屏，重启计时。

**归零：**如需将计时秒表归零，您只用按下表冠按钮、切换至其他功能。



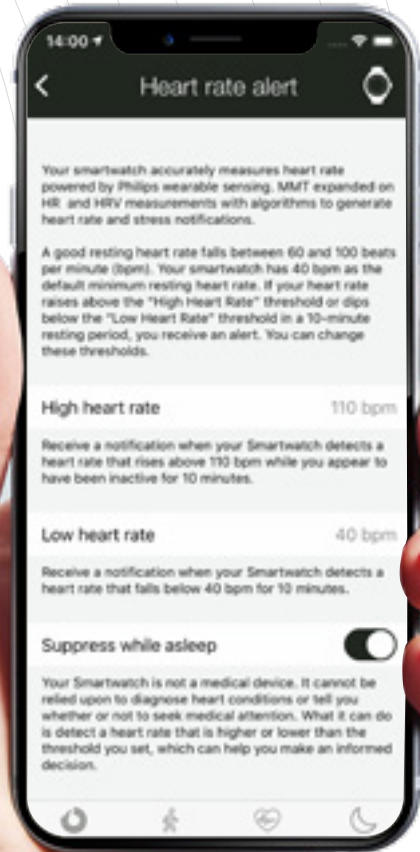
## 功能



### 心率监测

您的腕表内置由飞利浦可穿戴传感器支持的光学心率监测系统。飞利浦是领先的光学心率解决方案供应商，其传感器精确监测心率、活动、健康和健身指标。它的算法可提取并处理传感器数据，排除身体运动、皮肤色素和环境光线因素的干扰，以提供高度精准的测算结果。

腕表将全天候监测您的心率。



## 功能



### 心率提示

当您的测量心率过低或过高时，您将收到腕表发出的振动或视觉提醒。

如果您的心率过低，将会触发警示。

如果在静止状态下您的心率持续10分钟过高，将会触发警示（非运动状态，仅限于静止状态）。



## 功能



### 活动追踪

追踪您的日常步数、卡路里消耗和步行总距离。配套的应用程序图表可帮助您概览周活动数据，并使用基准工具将您的数据与世界范围内的同龄人数据作对比。

## 功能



### 睡眠监测

夜间佩戴您的腕表，或将其置于枕头下记录睡眠情况。您可在应用程序中设置您偏好的方式。睡眠监测功能可提供与您睡眠模式有关的细节，包括深度睡眠时间、浅睡眠时间或清醒时间。它还可以为您提供优化睡眠质量的建议和提示。





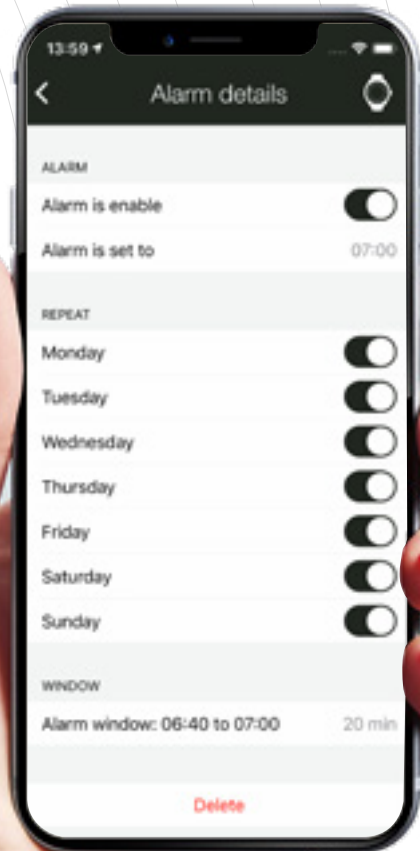
## 功能



### 智能睡眠闹钟

设定智能睡眠闹钟。它可根据您的睡眠周期，在最佳时间唤醒您，确保您在醒来时感到精力充沛、神清气爽。

您可以通过腕表的数字屏或在配套应用程序内启用或关闭智能睡眠闹钟。



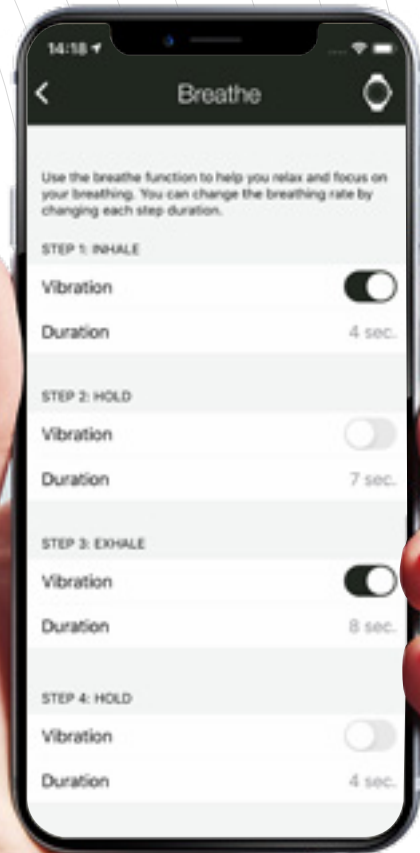


## 功能



### 天气

您可在腕表数字屏或配套应用程序内查看包含最高和最低气温在内的当地天气预报。



## 功能



### 呼吸训练

呼吸训练功能可帮助您通过简单快速的训练调整呼吸、舒缓压力。



## 功能



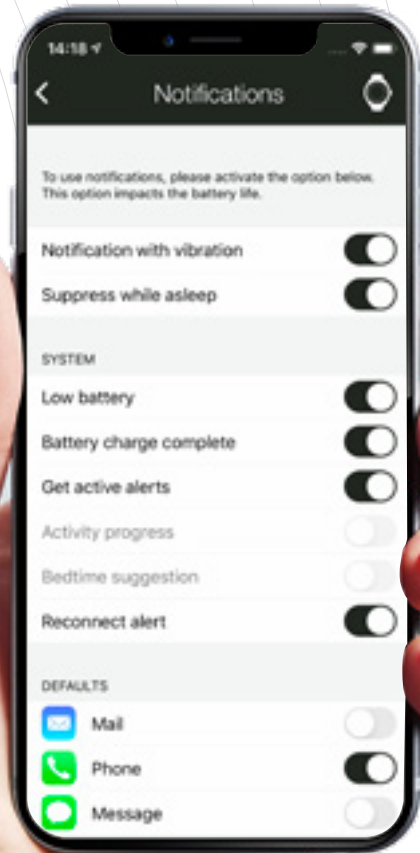
### 消息查看

首先，您需要在应用程序内选择您希望收到通知的各项应用程序。

基于您选择的应用程序/服务，您可以在腕表显示屏上查看五条最新收到的消息。

比如，下述应用程序皆在可选范围内：

邮件、短信、Facebook、推特、WhatsApp、Instagram、Snapchat、领英、微信、Viber、Uber、KakaoTalk、Pinterest、Spotify，等等。



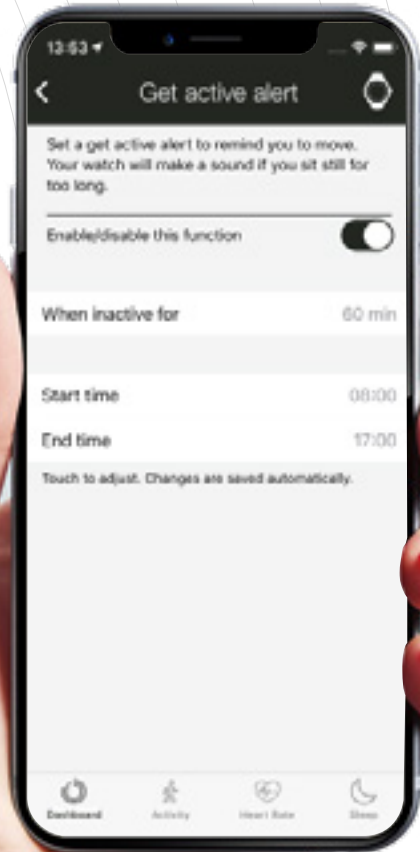
## 功能



### 通知

永不错过电话、邮件或短信！

直接在应用程序中个性化设置您的通知和提醒。



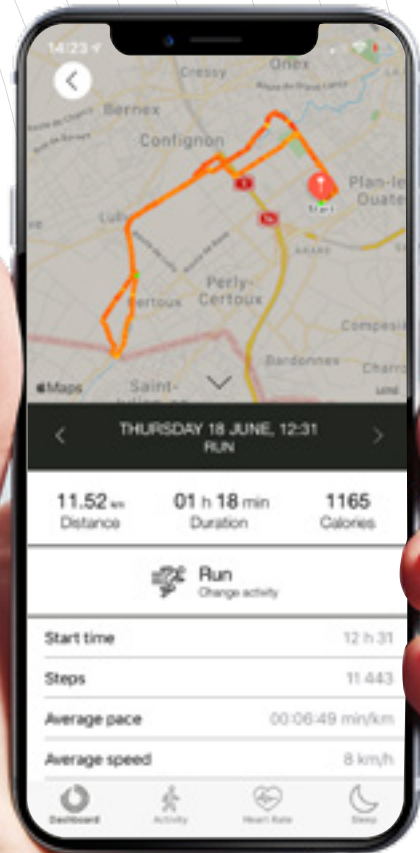
## 功能



### GET-ACTIVE 活动提醒

设置提醒，当您久坐不动一段时间后，可收到活动提醒。

在配套应用程序中个性化设置您的GET-ACTIVE活动提醒。



## 功能



### 运动

您可直接在腕表的数字屏启动运动功能。  
使用表冠按钮，选择运动功能。

01. 轻按腕表的数字屏，开始运动
02. 轻按腕表的数字屏，中止运动
03. 按下表冠按钮以确认中止，否则该功能将于几秒后重启（该设计为防误碰安全机制）。

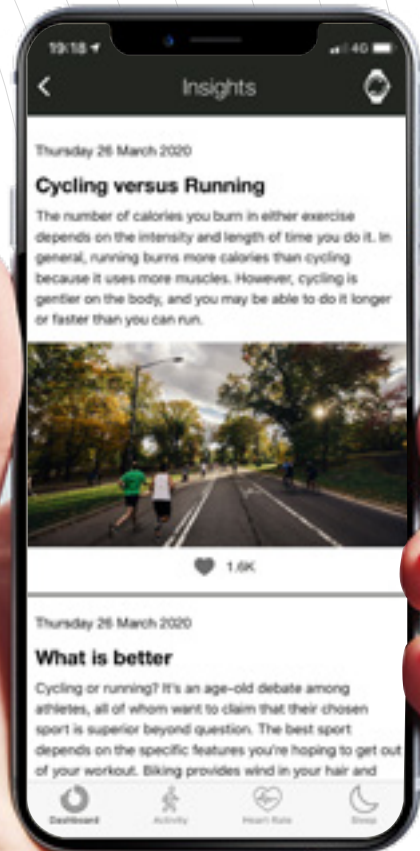
在运动期间，心率传感器每十秒进行一次测量。  
您可以在配套应用程序中查看深度数据。

# 功能

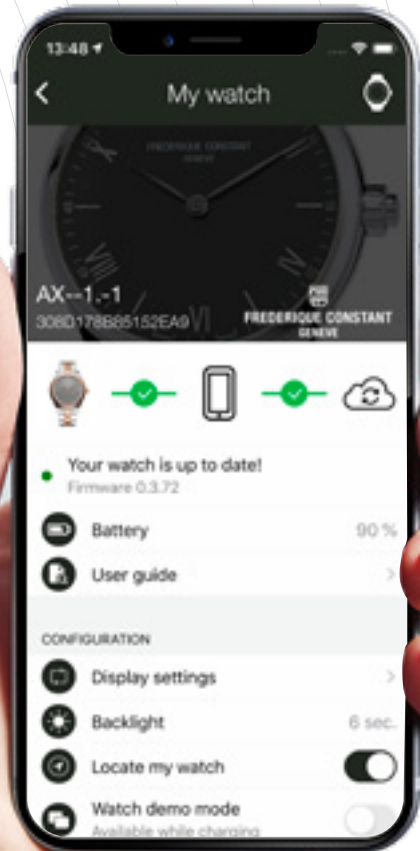


## 动态辅导

获得与您的运动和睡眠目标相适的专属建议、提示和信息。







## 特色



### 云端备份和恢复

在您丢失腕表或手机时，恢复您的全部数据。您的数据保存在您的个人账户内。

## 特色

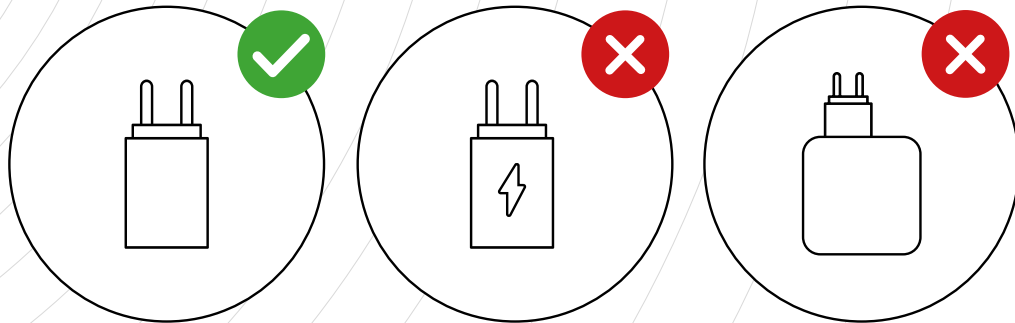
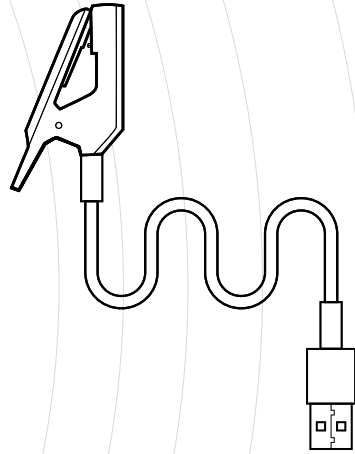


### 充电电池

您的腕表配备续航时间长达7天（视具体情况而定）的充电电池。应使用腕表随附的充电设备为其充电。\*

\*请阅读第27页，了解更多说明和细节。





## 特色



### USB充电器说明

请使用腕表随附的充电设备为您的腕表充电。  
如果将充电器与墙体插座而非电脑的USB接口连接，  
请使用带有CE标志且满足以下规格的适配器：  
输入电压：100/240伏 - 50赫兹 60赫兹  
输出电压：DC 5伏(+/-5%)  
最大电量500毫安  
如错误图例所示，请勿使用快充设备  
或平板电脑充电器。

#### 注意事项

充电时请解开电源线。  
切勿将其夹在其他金属部件或物品上。  
腕表充满电后，请务必将电源线从电源插座中拔出。

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



# 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



