



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.

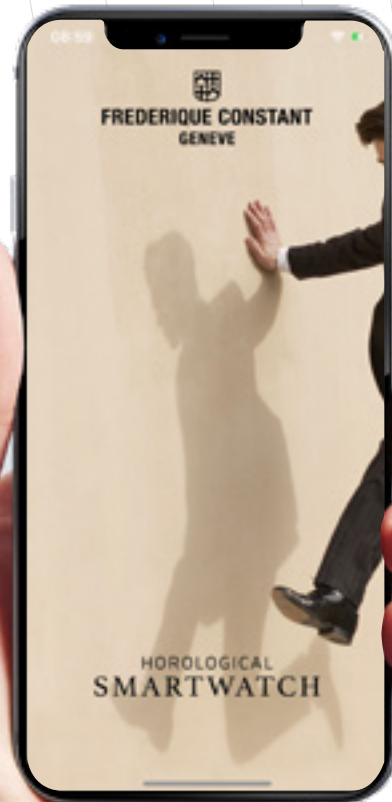
# GUÍA DEL USUARIO

SMARTWATCH LADIES VITALITY  
FC-286

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

01

PRIMEROS PASOS



## PRIMEROS PASOS

### 01. HÁGASE CON LA APP

Descargue la aplicación FREDERIQUE CONSTANT SMARTWATCH para iPhone® o Android.

### 02. ACTIVE LA CONEXIÓN DE BLUETOOTH EN SU TELÉFONO

### 03. ABRA LA APP Y SIGA LAS INSTRUCCIONES

En primer lugar, cree su perfil. A continuación, vincule el reloj con su teléfono. Por último, fije sus objetivos.

### 04. ¡TODO LISTO PARA UTILIZAR SU SMARTWATCH VITALITY!

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

NAVEGAR



# NAVEGAR POR LA PANTALLA DIGITAL DEL SMARTWATCH VITALITY

Al presionar el pulsador de la corona, podrá desplazarse por las diferentes funciones de su reloj.

The background of the slide features a series of concentric, thin white circles centered on a solid teal background. The circles create a subtle, radial pattern that draws the eye towards the center.

03

FUNCIONES



VITALITY

SMARTWATCH

## FUNCIONES



SEGUIMIENTO DE LA  
ACTIVIDAD



ENTRENAMIENTO



ENTRENADOR DINÁMICO



CRONÓGRAFO



ALERTAS DE ACTIVIDAD



MONITORIZACIÓN DE LA  
FRECUENCIA CARDÍACA



NOTIFICACIONES DE LA  
FRECUENCIA CARDÍACA



EJERCICIO RESPIRATORIO



SEGUIMIENTO DEL SUEÑO



ALARMAS DE SUEÑO  
INTELIGENTES



VISUALIZACIÓN DE  
MENSAJES



NOTIFICACIONES



PREVISIÓN  
METEOROLÓGICA



HORA UNIVERSAL



HORA LOCAL



FECHA Y HORA SIEMPRE  
ACTUALIZADAS



COPIA DE SEGURIDAD Y  
RESTAURACIÓN EN LA NUBE



BATERÍA RECARGABLE

## ESPECIFICACIONES



FREDERIQUE CONSTANT  
GENEVE





## FUNCIONES



### FECHA Y HORA SIEMPRE ACTUALIZADAS

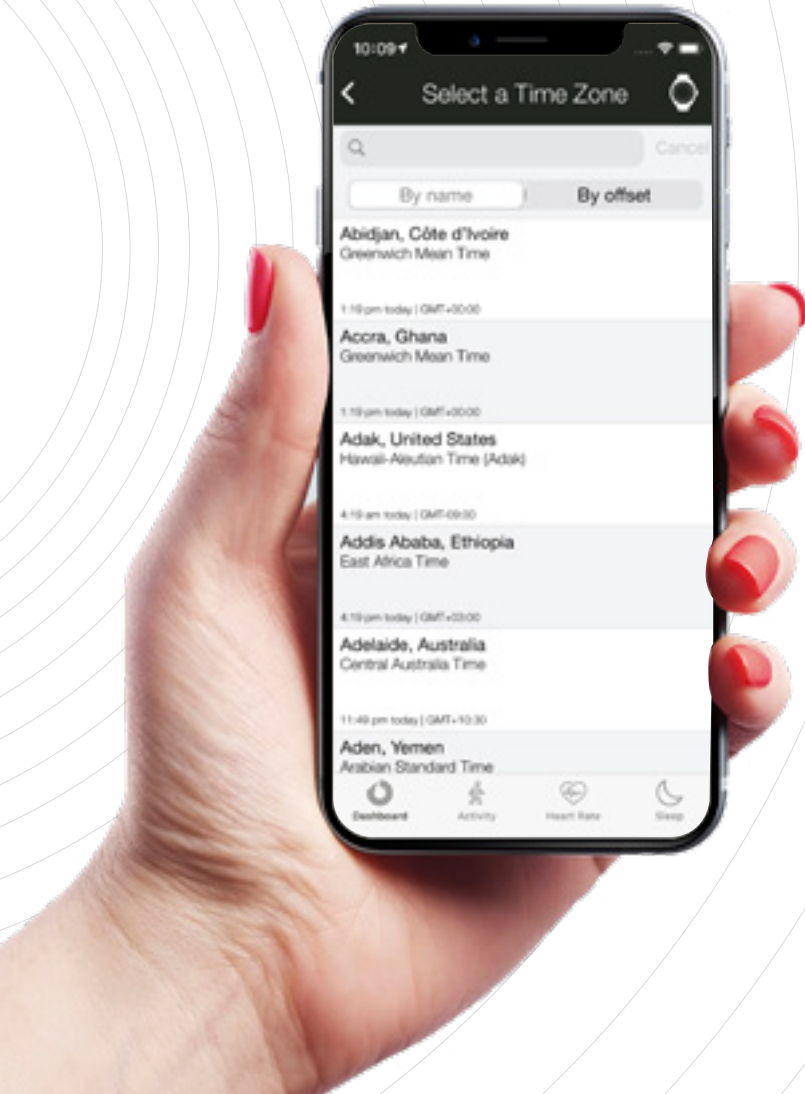
Nunca tendrá que ajustar la hora y la fecha: cuando viaje entre husos horarios, el reloj adoptará la hora de su *smartphone* e indicará automáticamente la hora actual.

# FUNCIONES



## HORA UNIVERSAL

Puede elegir visualizar un segundo huso horario en su reloj. Una función particularmente útil cuando se viaja para saber qué hora es en casa.



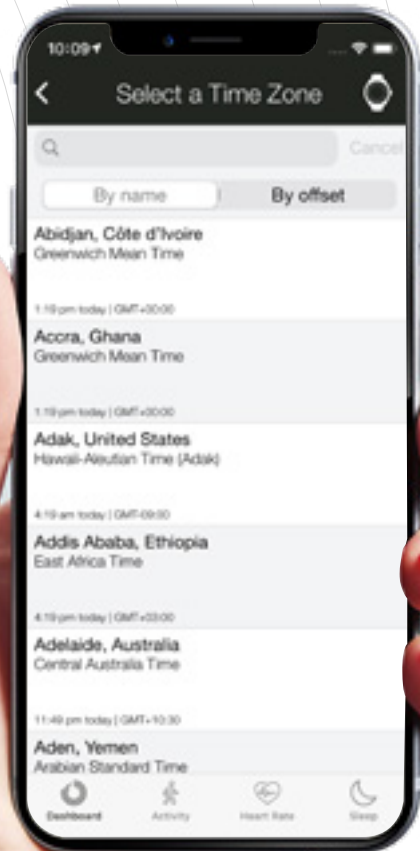
# FUNCIONES



## HORA LOCAL

Para las viajeras de negocios habituales y las trotamundos empedernidas, el reloj adoptará la hora local directamente del teléfono, lo que permite tenerlo en hora dondequiera que esté.

El complemento perfecto para el indicador de su segundo huso horario.





# FUNCIONES



## CRONÓGRAFO

La función de cronógrafo puede activarse directamente en la pantalla digital de su reloj. Active la función de cronógrafo presionando el pulsador de la corona.

01. Toque la pantalla digital de su reloj para iniciar el cronógrafo.
02. Toque la pantalla digital de su reloj para detener el cronógrafo y presione el pulsador de la corona para confirmar la detención (también puede presionar directamente el pulsador de la corona).

**OPCIÓN DE DETENCIÓN:** Cuando el cronógrafo esté activado, presione el pulsador de la corona para detener el cronógrafo. Puede volver a iniciar el cronógrafo tocando la pantalla digital de su reloj.

**PUESTA A CERO:** Para poner a cero el cronógrafo, basta con cambiar a una nueva funcionalidad mediante la presión del pulsador de la corona.

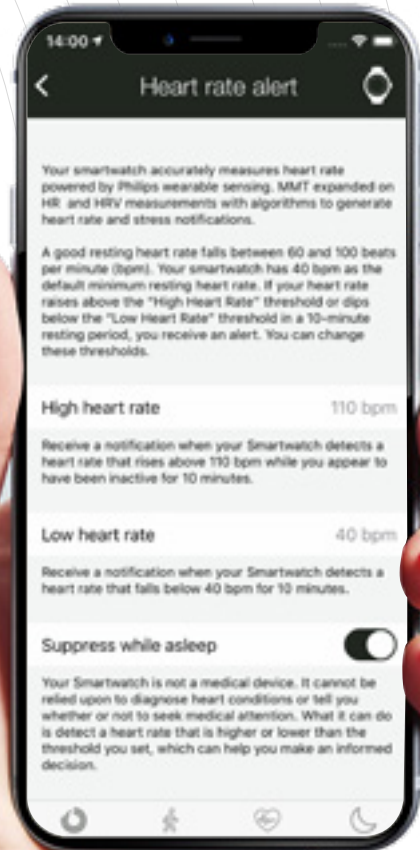


## FUNCIONES



### MONITORIZACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Su reloj cuenta con un sistema óptico integrado de monitorización de la frecuencia cardíaca alimentado por Philips Wearable Sensing. El sensor de Philips, proveedor líder de soluciones ópticas de control de la frecuencia cardíaca, proporcionará una monitorización precisa de las métricas del ritmo cardíaco, la actividad, la salud y la condición física. Ofrece un algoritmo que extrae y procesa los datos del sensor, excluyendo la gesticulación corporal, la pigmentación y la luz ambiental para arrojar resultados altamente precisos. El reloj mide su frecuencia cardíaca tanto de día como de noche.



## FUNCIONES



### NOTIFICACIONES DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Si su frecuencia cardíaca es demasiado baja o demasiado alta, su reloj se lo hará saber mediante una vibración y una alerta visual.

Si su frecuencia cardíaca es demasiado baja, se puede activar una alarma.

Si, después de 10 minutos de reposo, su frecuencia cardíaca sigue siendo demasiado alta, entonces se puede activar una alerta (no cuando se encuentra activo, solo en reposo).

# FUNCIONES



## SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD

Haga el seguimiento de los pasos que da, las calorías que quema y la distancia que recorre cada día. Los gráficos de la aplicación complementaria le ayudarán a obtener una visión general de sus resultados por semana, así como a comparar sus resultados con personas de su edad de todo el mundo gracias a una herramienta comparativa.



# FUNCIONES



## SEGUIMIENTO DEL SUEÑO

Déjese puesto el reloj por la noche o colóquelo bajo la almohada para hacer el seguimiento de su sueño. Puede establecer su modo favorito en la aplicación.

La función de seguimiento del sueño proporciona detalles sobre su patrón de sueño, incluyendo el tiempo que ha pasado en fase de sueño profundo, de sueño ligero o despierta. También le proporcionará información y consejos sobre cómo mejorar la calidad del sueño.





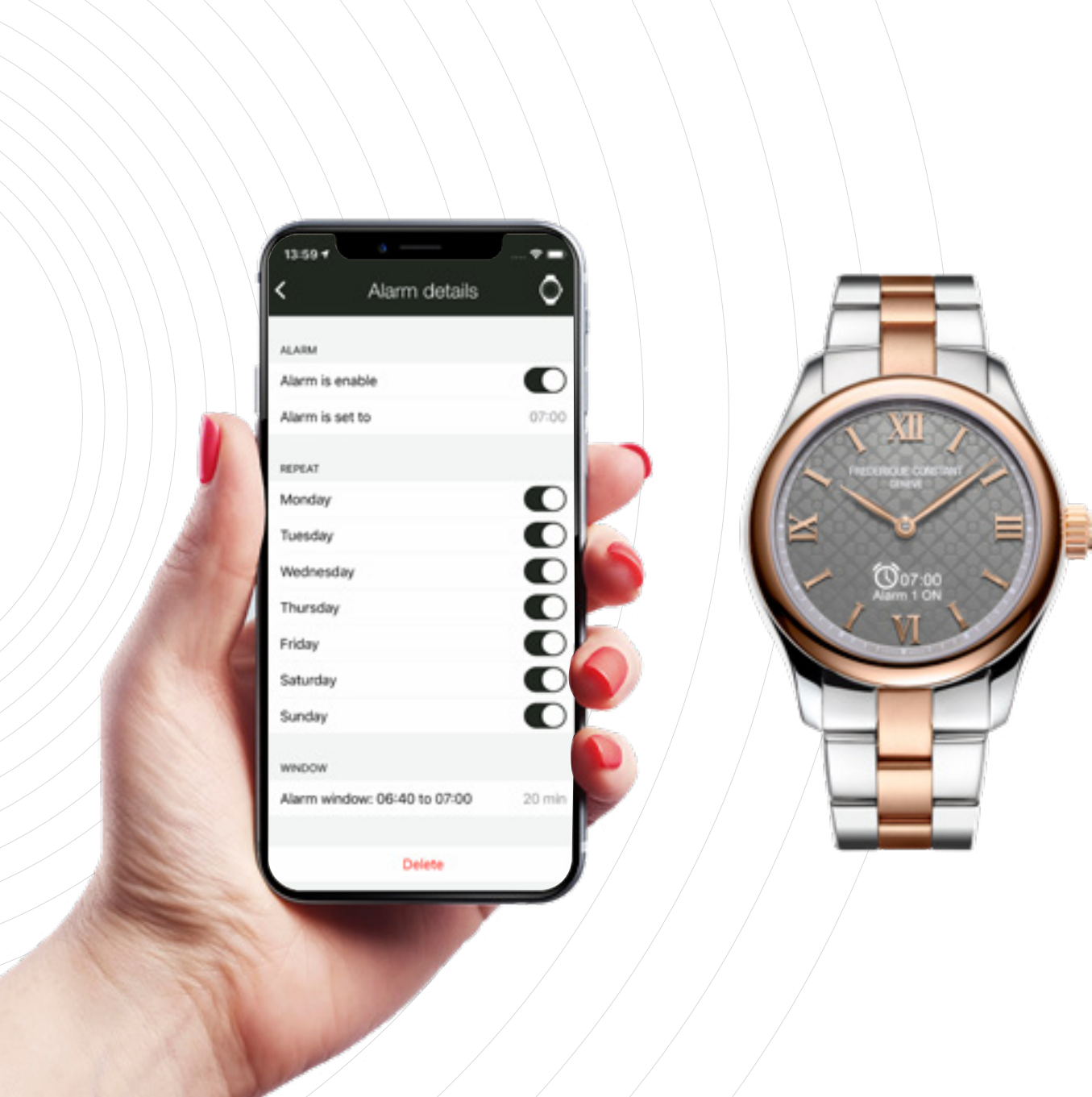
# FUNCIONES



## ALARMAS DE SUEÑO INTELIGENTES

Programe una alarma de sueño inteligente para despertarse en el mejor momento del ciclo de sueño y levantarse fresca y con energía.

Puede activar y desactivar fácilmente las alarmas de sueño inteligentes en la pantalla digital de su reloj o en la aplicación complementaria.

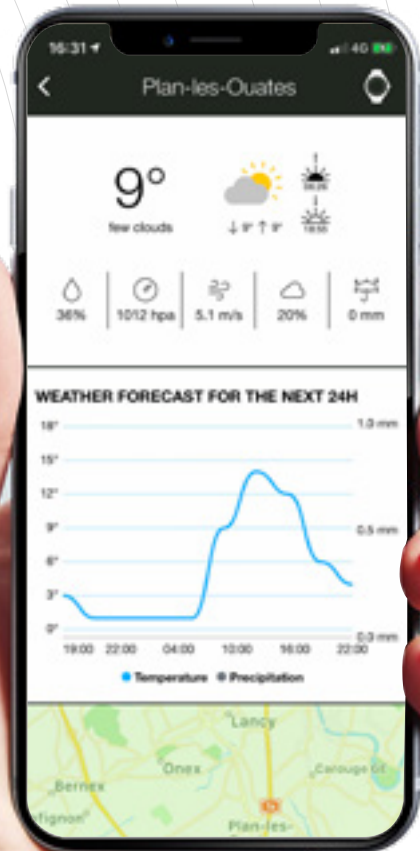


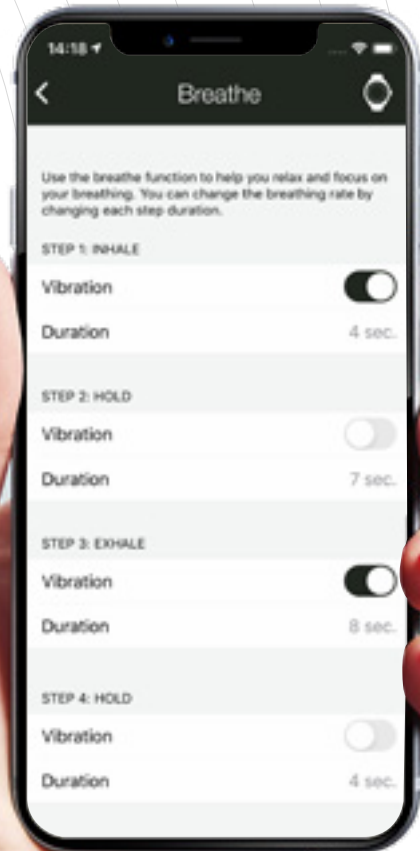
# FUNCIONES



## PREVISIÓN METEOROLÓGICA

En la pantalla digital de su reloj y en la aplicación complementaria podrá consultar la previsión meteorológica, incluidas las temperaturas máxima y mínima.





## FUNCIONES



### EJERCICIO RESPIRATORIO

La función de ejercicio respiratorio permite regular la respiración y reducir el nivel de estrés gracias a una actividad rápida y fácil.



## FUNCIONES



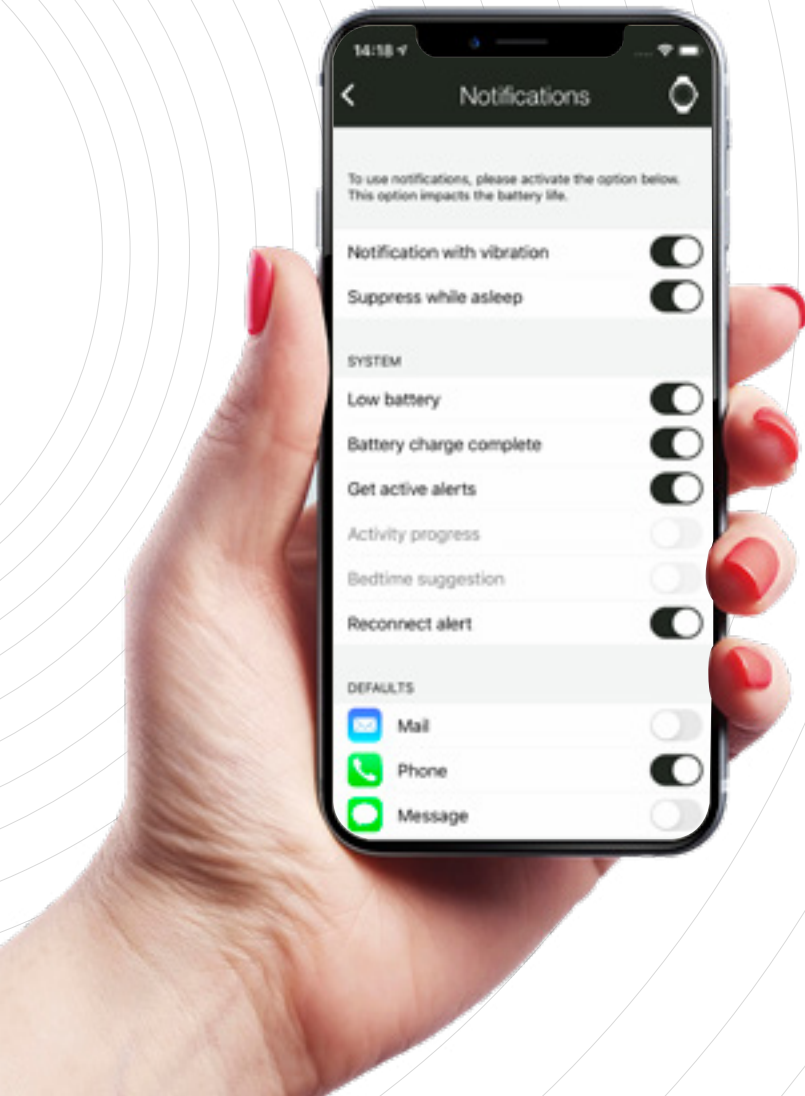
### VISUALIZACIÓN DE MENSAJES

En primer lugar, deberá seleccionar en la aplicación las diferentes aplicaciones para las que desea recibir notificaciones.

Podrá visualizar los últimos cinco mensajes recibidos en la pantalla de su reloj en base a su selección de servicios o aplicaciones.

Por ejemplo, se pueden seleccionar, entre otras, las siguientes aplicaciones:

correo electrónico, mensajes, Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat, LinkedIn, WeChat, Viber, Uber, Kakao Talk, Pinterest, Spotify, etc.



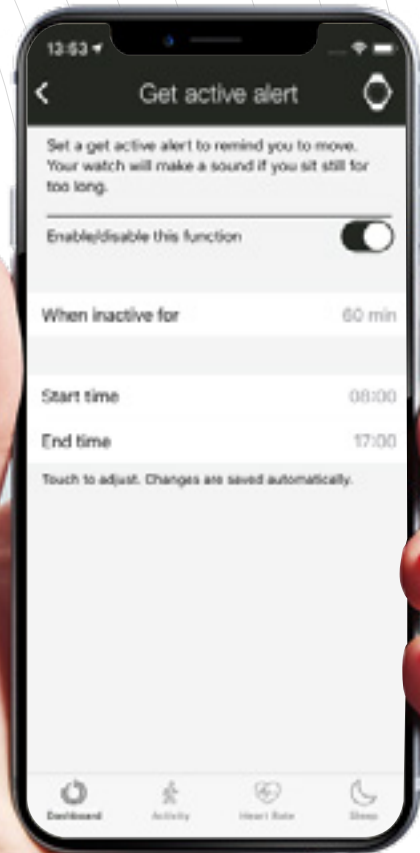
# FUNCIONES



## NOTIFICACIONES

¡No se pierda ninguna de las llamadas, los correos electrónicos o los mensajes de texto recibidos!

Personalice sus notificaciones y alertas directamente en la aplicación.



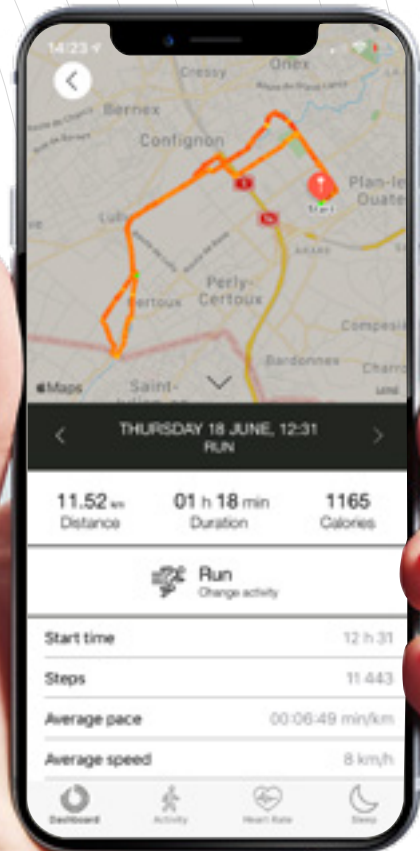
## FUNCIONES



### ALERTAS DE ACTIVIDAD

Establezca una alerta que le avise de que debe moverse si ha estado inactiva durante un tiempo determinado.

Personalice sus alertas de actividad en la aplicación complementaria.



# FUNCIONES

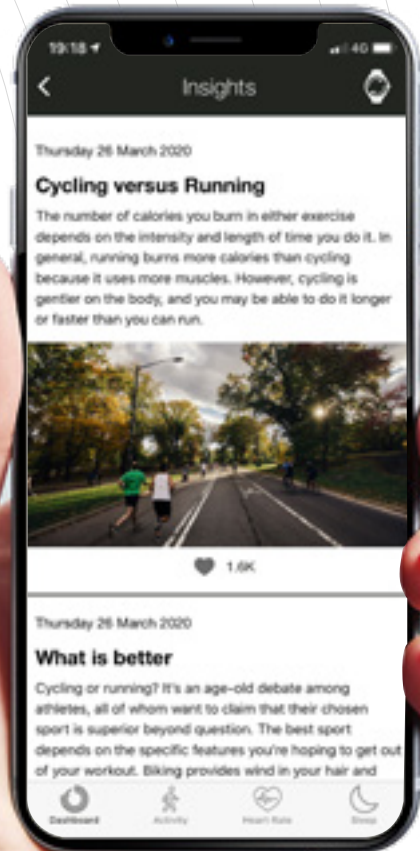


## ENTRENAMIENTO

La función de entrenamiento puede activarse directamente en la pantalla digital de su reloj. Active la función de entrenamiento presionando el pulsador de la corona.

01. Toque la pantalla digital de su reloj para iniciar la sesión de entrenamiento.
02. Toque la pantalla digital de su reloj para detener la sesión de entrenamiento.
03. Presione el pulsador de la corona para confirmar la detención, de lo contrario volverá a activarse pasados unos segundos (se trata de una función de seguridad para evitar la detención causada por golpes involuntarios).

Durante la sesión de entrenamiento, el sensor de frecuencia cardíaca tomará 1 medición cada 10 segundos. A partir de entonces, podrá analizar los resultados en la aplicación complementaria.



# FUNCIONES



## ENTRENADOR DINÁMICO

Reciba sugerencias, consejos e información adaptados a su actividad y sus objetivos de sueño.

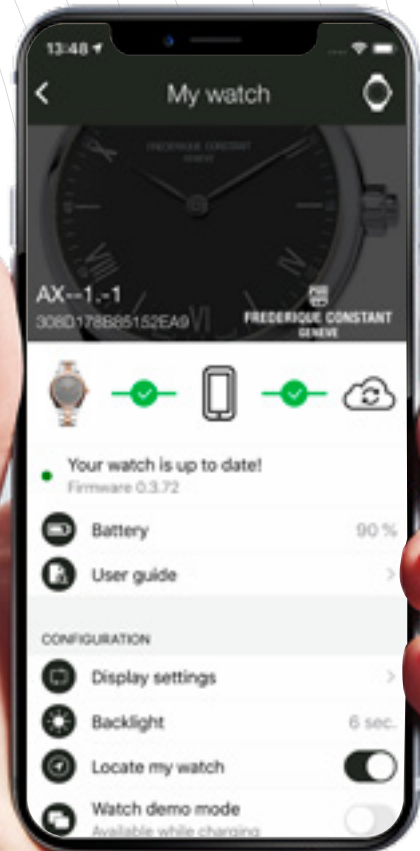


# ESPECIFICACIONES



## COPIA DE SEGURIDAD Y RESTAURACIÓN EN LA NUBE

Recupere todos sus datos aunque pierda el reloj o el teléfono. Sus datos se guardarán en su perfil personal.





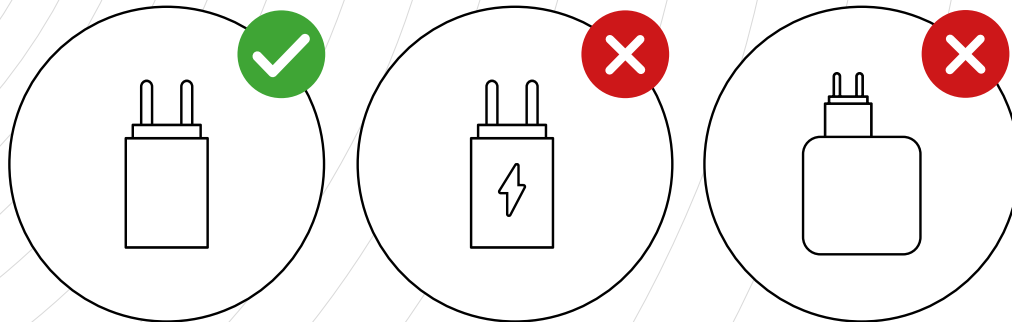
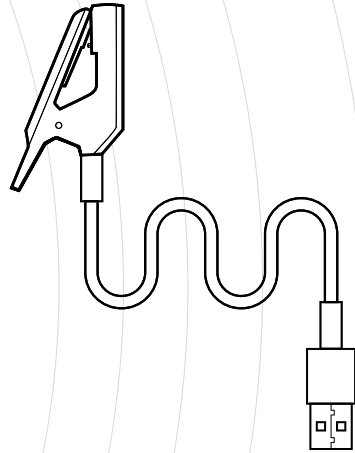
# ESPECIFICACIONES



## BATERÍA RECARGABLE

Su reloj está equipado con una batería recargable que durará hasta 7 días (dependiendo del uso). Deberá cargar el reloj con el dispositivo de carga suministrado junto con este.\*

*\*Por favor, consulte la página 27 para ver las indicaciones y los detalles.*



## SPECIFICITIES



### CARGADOR USB INDICACIONES

Su reloj deberá cargarse mediante el cable de carga suministrado con el reloj. Si se conecta a la pared en lugar de al puerto USB de un ordenador, utilice un adaptador con marca CE con las siguientes características:

**Tensión de entrada: 100/240 V - 50hz 60hz**

**Tensión de salida: DC 5V (+-5%)**

**Corriente máxima: 500 mA**

Como se muestra en el diagrama opuesto, no utilice un dispositivo de carga rápida ni un cargador de tableta.

#### CUIDADO

Afloje el cable mientras se carga.

No enganche nunca otras piezas u objetos metálicos.

Desenchufe siempre el cable de la red eléctrica cuando el reloj esté completamente cargado.

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

