TOPIOM

Website: www.topiom.com
Email: support@topiom.com
Registered office: # 502C, 5/f, ho king commercial cente, 2-16 fa yuen street, mong kok, Kowloon, Hong Kong, 999077.

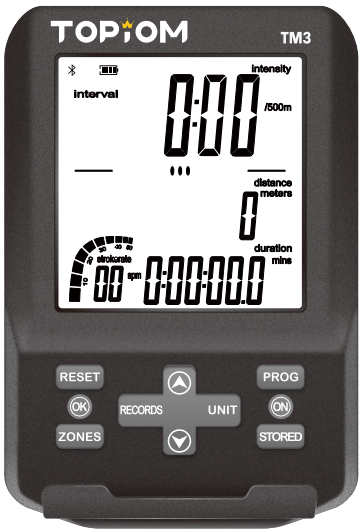
TPRM 0001-Rev A

CE RoHS

WEEE-Reg.-Nr.
DE 90796455

TOPIOM

WWW.TOPIOM.COM



TOPIOM TM3 MONITOR

EN PRODUCT SPECIFICATION
DE PRODUKT BEDIENUNGSANLEITUNG

CE RoHS

Contents EN

Overview 2

TM3 performance monitor ON/OFF 3

Information&program windows setting 3

Display windows setting 5

Zones values setting 6

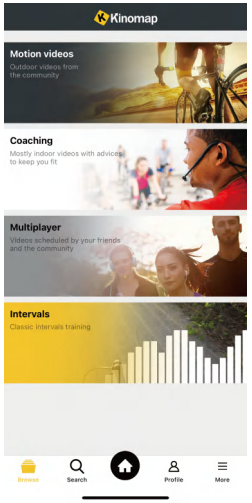
Training setting 7

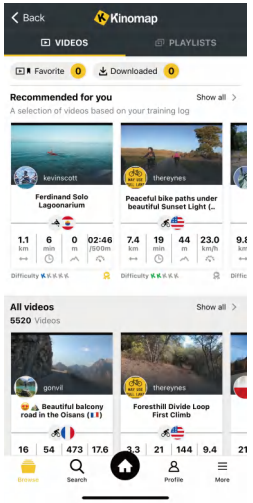
Self-storage of the training program 11

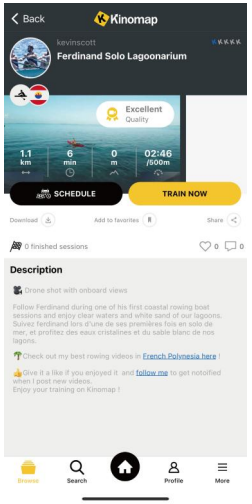
Charging 11

Training process recording function 11

Bluetooth and APP connection 13

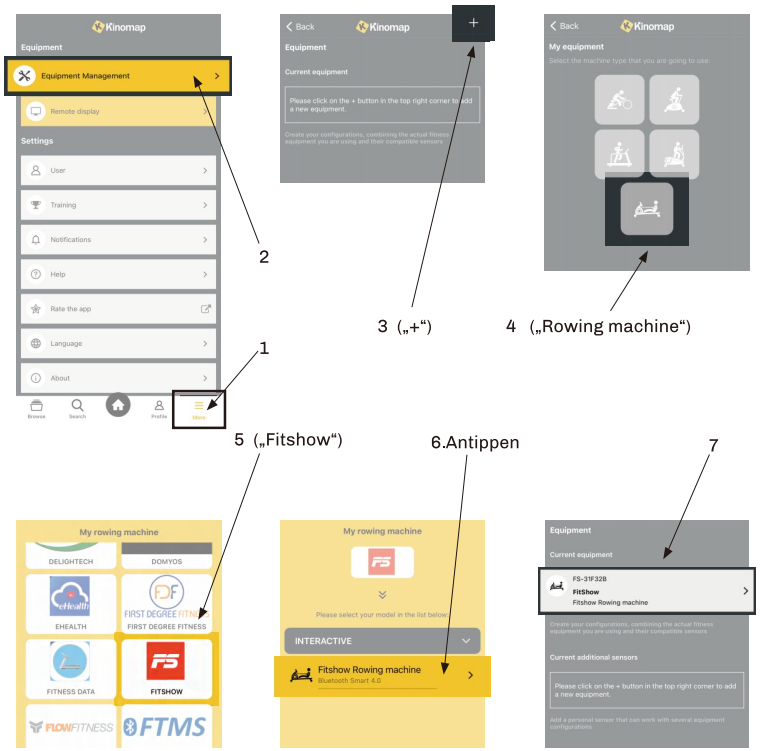






DE

Installieren Sie die App, registrieren Sie Ihr Konto und melden Sie sich an.
Schalten Sie Bluetooth® ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



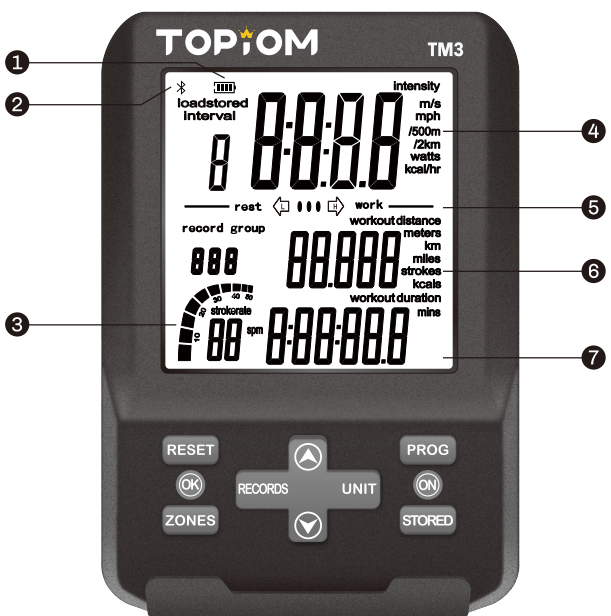
Klicken Sie nach Auswahl des Geräts auf „Durchsuchen“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
Jetzt können Sie einen Kurs für Ihr Training auswählen (abhängig von Ihrem Kinomap-Kontotyp. Möglicherweise sind nur einige kostenlose Kurse verfügbar). Klicken Sie auf „Jetzt trainieren“ und starten Sie!

OVERVIEW

The Topiom TM3 performance monitor has been desigend to balance a high level of technical sophistication with user friendliness.The Topiom TM3 monitor is composed of 5 information & program setting windows, 8 shortcut buttons and 2 navigation buttons.

The 5 information & program setting windows of the TM3 monitor include:

1. **Electricity**—dispalys the current electricity volume
2. **Bluetooth**—displays the current Bluetooth status
3. **Stroke Rate**—displays the number of strokes rowed per minute
4. **Intensity**—displays the exercise intensity in each unit time
5. **Zones**—displays the relative position of the preset working area
6. **Distance**—displays the distance rowed per unit time
7. **Duration**—displays duration of continuous exercise



EN

TM3 PERFORMANCE MONITOR ON/OFF

Power on: Press and hold the ON button to start the TM3 monitor. At this moment, the data of each unit in the information & program setting windows light up, and the monitor will automati cally start counting when the rowing starts.

Power off: If there is no rowing or no operation of the monitor within 4 minutes, the monitor will automatically shut down. If there is no operation for more than 4 minutes during intermittent exercise, the monitor will automatically shut down. Long-pressing the ON button can also shut down the monitor. It is recommended that users long press the ON button to shut down after use to save power.

Pause: During the rowing process, press the ON button can pause the monitor. If there is no operation within 4 minutes, the monitor will automatically shut down.

Reset: In the process of setting up the monitor, you can reset the data at any time by pressing and holding the RESET button, and return to the initial interface.

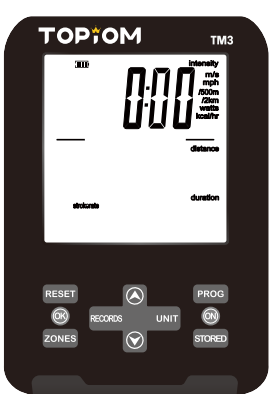
INFORMATION & PROGRAM WINDOWS SETTING

INTENSITY

TM3 monitor can display the intensity information, including:

- **m/s**: the number of meters stroked per second
- **mph**: the number of miles stroked per hour
- **/500m**: the time used for each row of 500-meters
- **/2km**: the time used for each row of 2 kilo meters
- **watts**: Watts
- **Kcal/hr**: calories consumed per hour

When setting the intensity for calories consumed per hour, press the UNIT button once, then press the ↑ and ↓ buttons to select the desired intensity unit, and press the OK button to save.



Sind Sie nicht registriert, erscheint ggf. die Meldung:
Bestätigen Sie durch Antippen von „Fortsetzen." Nun können Sie mit dem Training beginnen und die entsprechenden Daten werden in der App angezeigt (siehe Abb. nächste Seite), während der Geräte-computer lediglich das Bluetooth-Symbol anzeigt.
Sollte der Trainingscomputer Ihres Gerätes nicht gefunden werden, prüfen Sie bitte, ob die Bluetooth-Funktionen auf Gerätecomputer und Mobilgerät aktiviert sind.

STOPP-Knopf

App-Darstellung während des Trainings

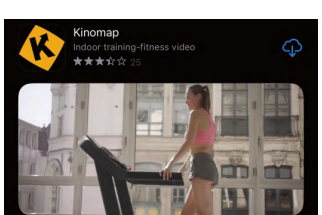
Möchten Sie das Training beenden, tippen und halten Sie den roten STOPP-Knopf in der APP.

KINOMAP

Die Kinomap-App verwandelt Ihr Gerät in ein leistungsstarkes und unterhaltsames Fitness-produkt! Wählen Sie aus dem mit Geotags versehenen Video auf Kinomap und los geht's! Ihre Position wird im Video und als Symbol auf der Karte angezeigt. Laden Sie die Kinomap App im Apple App Store oder Google Play Store herunter, indem Sie nach „Kinomap" suchen oder einem der folgenden Links folgen:

Apple App Store: https://apps.apple.com/de/app/kinomap/id611177969

Google Play Store: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kino-map.training&hl=de



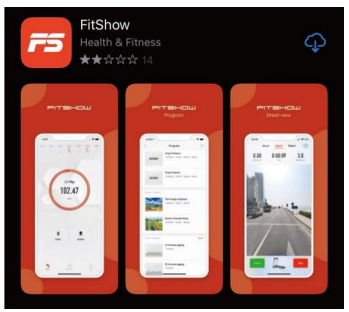
DE

FITSHOW

Die Fitshow-App hilft Ihnen, intelligentes Rudern zu erreichen. Laden Sie die Fitshow-App im Apple App Store oder Google Play Store herunter, indem Sie nach „Fitshow“ suchen oder einem der unten stehenden Links folgen:

Apple App Store: https://apps.apple.com/de/app/fitshow/id1387360716

Google Play Store: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitshow&hl=de



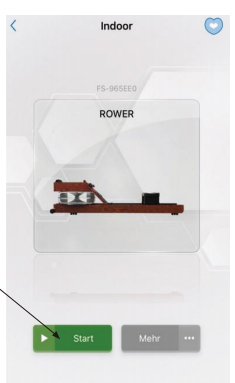
Installieren Sie die App und aktivieren Sie Bluetooth®.

Um Trainingsdaten aufzeichnen zu können, müssen Sie sich in der App registrieren. Ein einfaches Training ohne dauerhafte Datenaufzeichnung ist allerdings auch ohne Registrierung möglich.

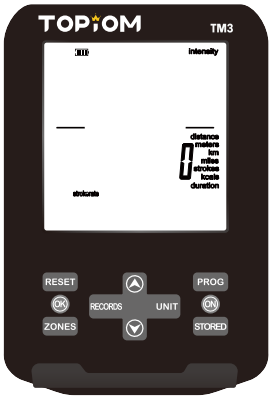
Um ein Training mit der App zu starten, müssen Sie nun zunächst die Bluetooth-Funktion des Gerätecomputers aktivieren (Taste „Bluetooth“ drücken) - das Bluetooth-Symbol erscheint auf der Anzeige.

1. Tippen Sie in der App auf „Sport“ und „Indoor“

2. Tippen Sie auf „Start“



DISTANCE

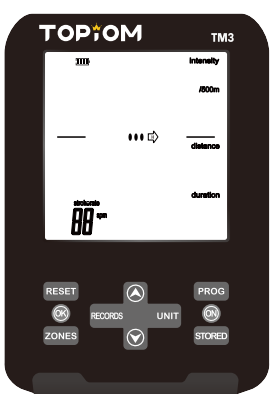


- **meters**
- **km**: kilometers
- **miles**:
- **strokes**: the number of strokes
- **kcal**

When setting the distance, press the UNIT button twice, then press the ↑ and ↓ buttons to select the desired distance unit, and press the OK button to save.

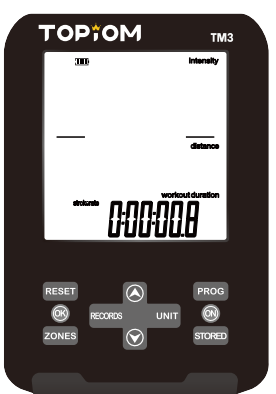
STROKE RATE

strokes/min: the number of strokes per minute.



DURATION

Displays time in : hour, minute,second,millisecond



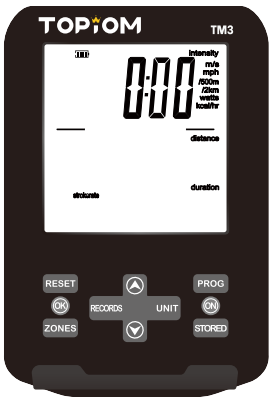
EN

DISPLAY WINDOWS SETTING

Press the UNIT button to change the display of each window, press the UNIT button several times to switch, the switching sequence is: intensity, distance.

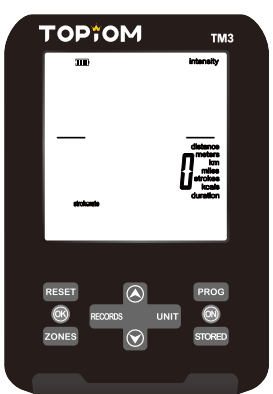
INTENSITY SETTING

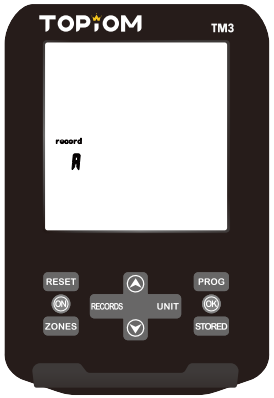
Press the UNIT button once to enter the intensity setting interface, use the up and down buttons to adjust to the desired intensity unit , press the OK button to save .

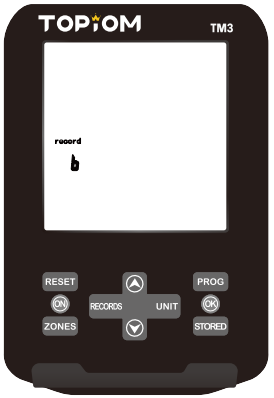


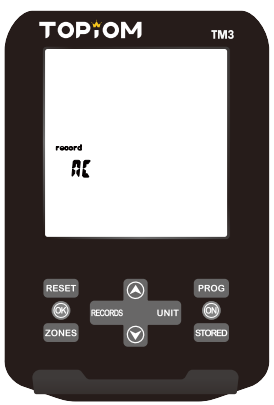
DISTANCE SETTING

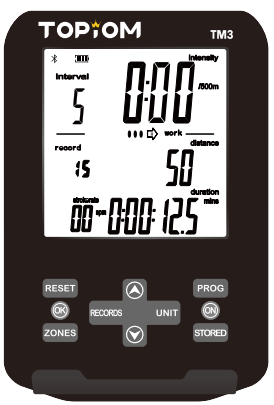
Press the UNIT button twice to enter the intensity setting interface, use ↑ and ↓ buttons to adjust to the desired distance unit , press the OK button to save.











BLUETOOTH- UND APP-VERBINDUNG

Das Bluetooth ist immer eingeschaltet und kann automatisch verbunden werden, wenn Sie FISHOW /KINOMAP-APP öffnen.

VERWENDUNG DER APPS „FITSHOW“ & „KINOMAP“

Der Computer kann über Bluetooth verbunden werden, um mit der App Fitshow oder Kinomap zu kommunizieren.

DE

Achtung:

1): Wenn der Monitor keine Trainingsaufzeichnung hat, wird nur NC angezeigt.

2): Die Daten können nur im Intervallmodus aufgezeichnet werden.

1. Gemäß dem voreingestellten Zeitintervalltraining mit N-Sätzen können Benutzer, wenn das Training beendet oder pausiert ist, die Datenanzeigeschnittstelle aufrufen und auch den angezeigten Datenstatistikmodus wechseln.

Modus A: Mit Fokus auf die für jede Trainingsgruppe eingestellte Zeit wird die für jede Runde eingestellte Zeit separat angezeigt und die Distanzdaten, Intensitätsdaten und StrokeRate-Daten nach jeder Trainingsrunde werden angezeigt.

Modus B: Mit Fokus auf die Zeit, die für jede Trainingsgruppe eingestellt wurde, wird die kumulierte Zeit für jede Runde angezeigt, und die kumulative Statistik jeder Runde basiert auf chronologischer Reihenfolge und den Distanzdaten, Intensitätsdaten und StrokeRate-Daten nach jeder Runde des kumulativen Trainings werden angezeigt.

Einheit	Zeit	Distanz	/500m	SPM
1	2:30s	500	2:52	29
2	2:30s	510	2:49	30
3	2:30s	520	2:46	32
4	2:30s	530	2:43	28
5	2:30s	540	2:40	29

Modus A

Einheit	Zeit	Distanz	/500m	SPM
1	2:30s	500	2:52	29
2	5:00s	1010	2:49	30
3	7:30s	1530	2:46	32
4	9:00s	2060	2:43	28
5	11:30s	2600	2:40	29

Modus B

2. Gemäß den voreingestellten N-Sätzen des Distanzintervalltrainings können Benutzer, wenn das Training beendet oder pausiert ist, die Datenanzeigeschnittstelle aufrufen und auch den angezeigten Datenstatistikmodus wechseln.

Modus A: Mit Fokus auf die für jede Trainingsgruppe eingestellte Distanz wird die für jede Runde eingestellte Distanz separat angezeigt, wobei die Zeitdaten, Intensitätsdaten und StrokeRate-Daten nach Abschluss jeder Trainingsrunde angezeigt werden.

Modus B: Mit Fokus auf die für jede Trainingsgruppe eingestellte Distanz, wird die kumulative Distanz für jede Runde angezeigt, die Daten jeder Runde werden kumulativ gemäß der Zeitsequenz gezählt und die Zeitdaten, Intensitätsdaten und StrokeRate-Daten danach jede Runde des kumulativen Trainings angezeigt.

Einheit	Distanz	Zeit	/500m	SPM
1	500	2:30s	2:30	29
2	500	2:35s	2:35	30
3	500	2:40s	2:40	32
4	500	2:45s	2:45	28
5	500	2:50s	2:50	29

Modus A

Einheit	Distanz	Zeit	/500m	SPM
1	500	2:30s	2:30	29
2	1000	5:05s	2:35	30
3	1500	7:40s	2:40	32
4	2000	10:25s	2:45	28
5	2500	13:10s	2:50	29

Modus B

ZONES VALUES SETTING

Users can set the interval, maximum and minimum for intensity , and stroke rate. When the monitored value is below the lower limit or exceed the upper limit , the monitor will prompt with a beep.

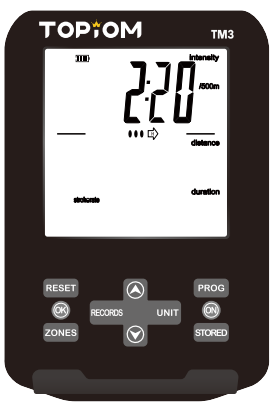
EN

INTENSITY SETTING

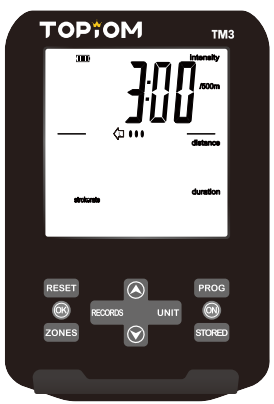
Press the UNIT button once, users will get the intensity unit.

Then press the ↑ and ↓ buttons (arrow buttons) to select the desired unit (m/s, mph, /500m, /2km, watt, cal/h). Then press the OK button to confirm.

Press the ZONES button once to enter the intensity zone values setting.



Set the intensity to 500 meters, then set the maximum value for the intensity of 2:20 using the arrow keys (the value "H" flashes)

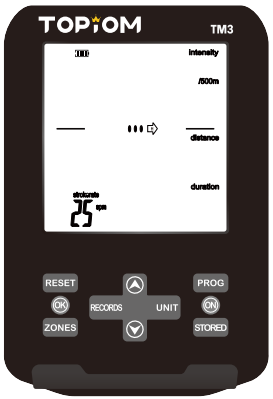


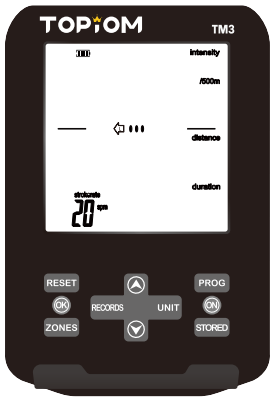
Set the intensity to 500 meters, then set the minimum value for the intensity of 3:00 using the arrow buttons. (The value "L" flashes)

Once the intensity is reached, press "OK" to confirm Default.

STROKE RATE SETTING

Press the ZONES button twice to enter the stroke rate threshold setting, press the ↑ and ↓ buttons to adjust the required stroke rate monitoring upper or lower limit, and press the OK button to save.



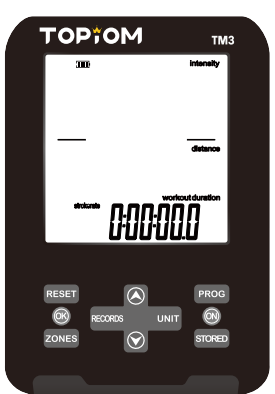


TRAINING SETTING

You can preset your training models in the setting, such as 5000 meters rowing, 10 minutes rowing, 5 minutes rowing,20 seconds rest and other types of training settings.

TIME SETTING

Press the PROG button once to enable the time setting mode, increase or decrease the fixed training time by pressing ↑ and ↓ Button. The time will be countdown when you start rowing.



AUTOMATISCHE SPEICHERUNG DES TRAININGSPROGRAMMS

Der Topiom TM3-Monitor verfügt über eine AutoStore-Funktion, die automatisch die letzten 9 Trainingsprogramm-Einstellungen speichert. Programme können über die automatische Speicherung-Funktion des TM3-Monitors aufgerufen (und ausgewählt) werden.

Aufrufen von Automatische Speicherung-Programmen:
Gehen Sie mit der Taste “STORED” Ihre letzten Trainingsprogramm-Einstellungen durch.
Verwenden Sie die Pfeiltasten, um Ihre historischen Trainingseinheiten (1 bis 9) anzuzeigen.
Wenn das gewünschte Trainingsprogramm markiert wird, drücken Sie auf “OK”, um es auszuwählen.

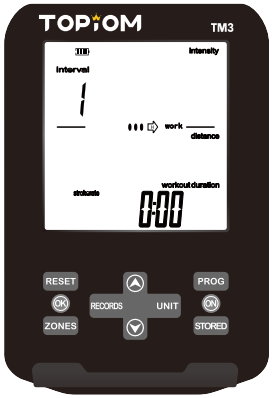
DE

AKKU AUFLADEN

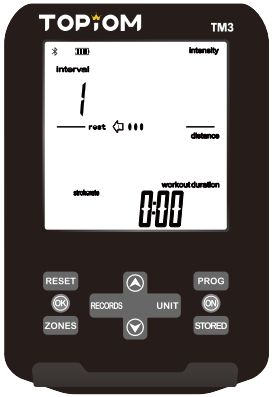
Auf der rechten Seite des Monitors befindet sich ein USB-Anschluss. Das mitgelieferte USB-Kabel kann zum Aufladen des Akkus verwendet werden, und der Benutzer benötigt jedoch einen 5V, 1A Ladestecker.
Während des Ladevorgangs blinkt das Batteriesymbol auf dem Monitor und zeigt damit an, dass er aufgeladen wird. Bitte legen Sie vier AA-Akkus in das eingebaute Batteriefach ein.
Nach vier Minuten ohne Bedienung während des Ladevorgangs wird der Monitor automatisch schwarz und das Batteriesymbol blinkt nicht mehr, aber der Ladevorgang läuft weiter.
Die Ladegeschwindigkeit des Akkus hängt von der Akkukapazität und der Ladeleistung ab.

AUTOMATISCHE SPEICHERUNG DES TRAININGSVERLAUFS

Der Topiom TM3-Monitor verfügt über eine AutoStore-Funktion, die automatisch Ihren Trainingsverlauf speichert.
Gehen Sie mit der Taste “RECORDS” Ihren historischen Trainingsverlauf durch. Benutzer können den Anzeigemodus (Modus A oder B) durch der Pfeiltasten auswählen. Sobald dem gewünschten modus gewählt ist, drücken Sie auf “OK”.
Benutzer kann durch Drücken der Pfeiltasten zu den gewünschten Datensatzgruppen und -nummern wechseln. Es gibt insgesamt 6 Datensatzgruppen und jede Gruppe enthält 30 Datensätze.

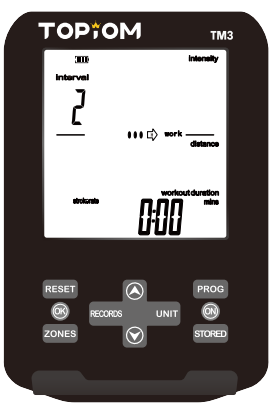


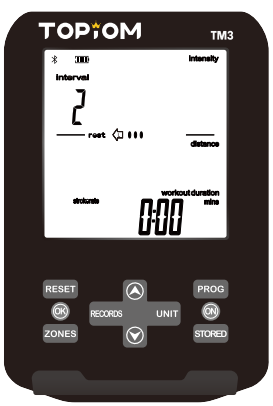
Stellen Sie die erste Trainingsdistanz mit Hilfe der Pfeiltasten ein(“work” blinkt). Sobald die gewünschte Trainingsdistanz erreicht ist, drücken Sie auf “OK” .



Stellen Sie die Zeit für die erste Ruhephase mit Hilfe der Pfeiltasten ein(“rest” blinkt). Sobald die erste Ruhephase erreicht ist, drücken Sie auf “OK”.

Die Zahl 2 erscheint im Programmfenster und zeigt an, dass Sie sich in der 2. Trainingseinheit befinden.

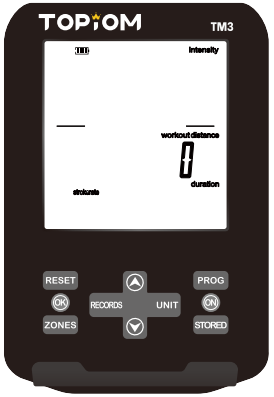




Wiederholen Sie diesen Vorgang solange, bis Sie die gewünschte Gesamtanzahl der Trainingseinheiten erreicht haben.
Drücken Sie zweimal auf “OK”, um die Trainingseinheit zu beenden und der Monitor kehrt in den Bereit-Modus zurück.

DISTANCE SETTING

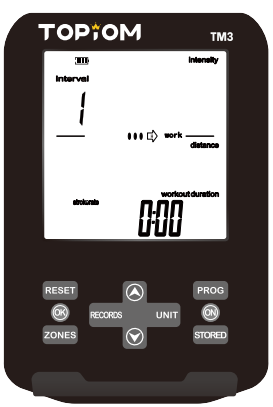
Press the PROG button twice to enter the distance setting mode, use the ↑ and ↓ buttons to adjust the meters/mileages of the required exercise, and press the OK button to save. After starting to row, the monitor automatically enters the countdown of kilometers.



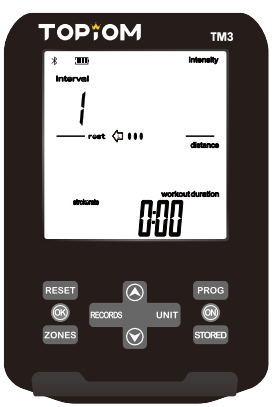
EN

TIME INTERVAL SETTINGS

Press the PROG button twice to enter the time interval setting mode.

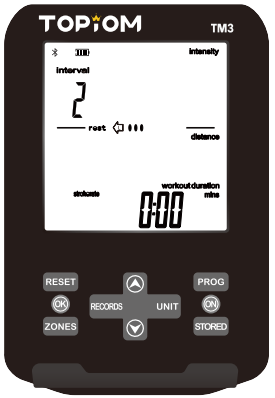


Use the ↑ and ↓ buttons to set the time for 1 run.



Use the ↑ and ↓ buttons to set the time for 1 break.

Use the ↑ and ↓ buttons to set the second exercise time for 2nd run.



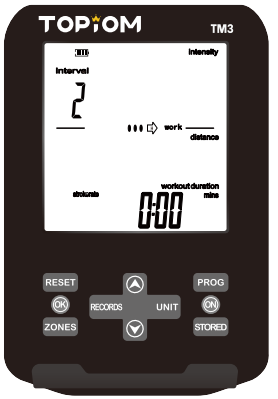
Use the ↑ and ↓ buttons to set the second exercise time for 2nd break.

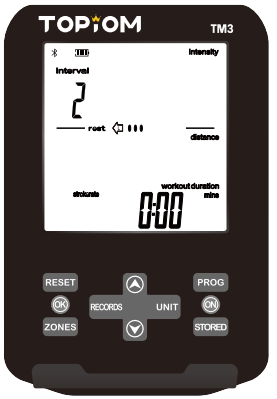
Continue setting until the number of required training is set, press the OK button twice to save the setting. After rowing begins, the monitor automatically enters the time interval training state.

DISTANCE INTERVAL SETTINGS

Press the PROG button 4 times.

Die Zahl 2 erscheint im Programmfenster und zeigt an, dass Sie sich in der 2. Trainingseinheit befinden.





DE

Wiederholen Sie diesen Vorgang solange, bis Sie die gewünschte Gesamtanzahl der Trainingseinheiten erreicht haben.
Drücken Sie zweimal auf “OK”, um die Trainingseinheit zu beenden und der Monitor kehrt in den Bereit-Modus zurück.

EINSTELLEN VON DISTANZINTERVALL-TRAININGSEINHEITEN

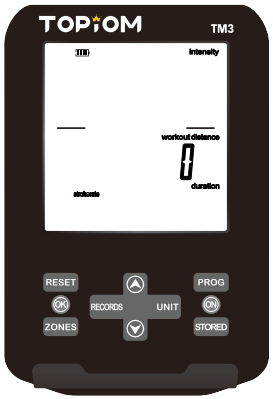
Rufen Sie die Anzeige für Distanzintervall-Trainingseinheiten mit Hilfe der Taste “PROG”auf : Drücken Sie die PROG-Taste viermal.
Die Zahl 1 erscheint im Programmfenster und zeigt an, dass Sie sich in der 1. Trainingseinheit befinden.

EINSTELLEN VON DISTANZTRAININGSEINHEITEN

Rufen Sie die Distanz-Anzeige mit Hilfe der Taste “PROG” auf: Drücken Sie die PROG-Taste zweimal.

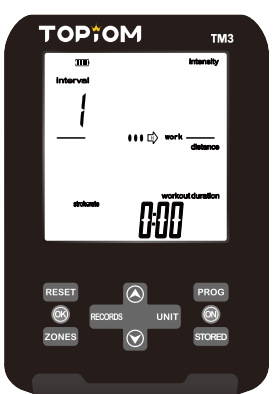
Stellen Sie die gewünschte Trainingsdauer über die Pfeiltasten ein.

Sobald die gewünschte Trainingsdistanz erreicht ist, drücken Sie auf “OK” und der Monitor kehrt in den Bereit-Modus zurück.

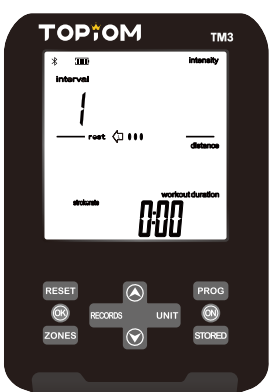


EINSTELLEN VON DAUERINTERVALL-TRAININGSEINHEITEN

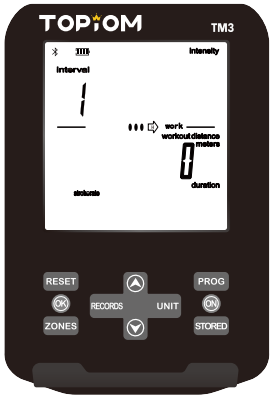
Rufen Sie die Anzeige für Dauerintervall-Trainingseinheiten mit Hilfe der Taste “PROG” auf: Drücken Sie die PROG-Taste dreimal.
Die Zahl 1 erscheint im Programmfenster und zeigt an, dass Sie sich in der 1. Trainingseinheit befinden.



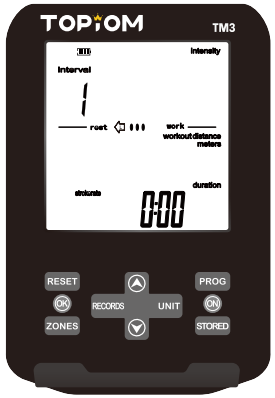
Stellen Sie die Zeit für die erste Training mit Hilfe der Pfeiltasten ein(“Work” blinkt). Sobald die gewünschte Trainingsdauer erreicht ist, drücken Sie auf “OK”.



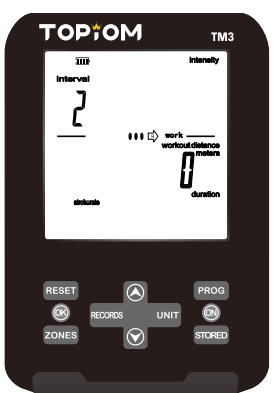
Stellen Sie dann die Zeit für die erste Ruhephase mit Hilfe der Pfeiltasten ein(“Rest” blinkt).
Sobald die gewünschte Ruhephase erreicht ist, drücken Sie auf “OK”.



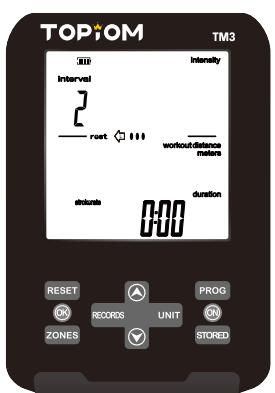
Press ↑ and ↓ buttons to set the distance for 1st run, then press OK Button to save.



Press ↑ and ↓ buttons to set the distance for the 1st break, then press OK button to save.



Press ↑ and ↓ buttons to set the distance for 2nd run, then press OK button to save.



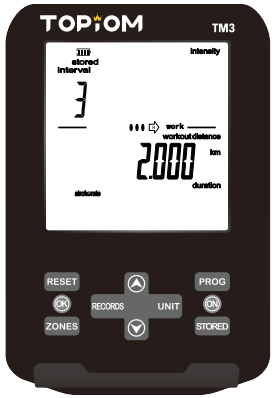
You can repeat above steps to increase the intervals or press OK button to complete the setting.

Continue setting until the number of required training is set, press the OK button twice to save the setting. After starting to row, the monitor automatically enters the distance interval training state.

EN

TRAINING RECORD

The monitor has a "self-storage" function, which can automatically store 9 exercise programs that have been used recently. Press the STORED button to view the historical training programs (displayed in sequence 1-9, press ↑ and ↓ buttons to view each.) When the desired training program is selected, press the OK button to launch.



CHARGING

There is a USB port on the right side of the monitor. The included USB cable can be used for battery charging, but the user needs a 5V, 1A charging plug. When charging, the battery icon on the monitor will flash, indicating that it is being charged. Please put in four AA rechargeable batteries into the built-in battery tray.

Without any operation more than 4 minutes during the charging process, the monitor will automatically black out, and the battery icon will no longer flash, but the charging is still ongoing.

By defaults, the screen will turn off if monitor keep in silence in 4 minutes. The battery icon will stop flashing, but the charging.

TRAINING PROCESS RECORDING FUNCTION

Press the RECORDS button once, the monitor enters the record viewing mode, users can select the viewing mode (mode A or B) by pressing ↑ / ↓ button.

After pressing the OK button, the monitor displays the history record, and users can switch to the desired record groups and number by pressing ↑ / ↓ button. There are 6 record groups in total and each group contains 30 records.

Stellen Sie den gewünschten obern Grenzwert für die Intensität über die Pfeiltasten ein. (Der Wert „H“ blinkt)

Stellen Sie den gewünschten unteren Grenzwert für die Intensität über die Pfeiltasten ein. (Der Wert „L“ blinkt)

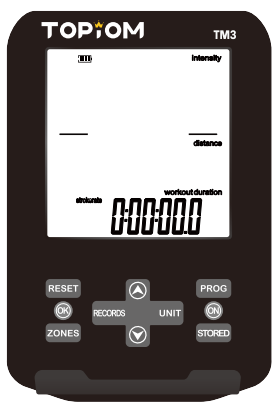
Sobald der gewünschte Grenzwert erreicht ist, drücken Sie auf “OK” und der Monitor kehrt in den Bereit-Modus zurück.

EINSTELLEN VON TRAININGSPROGRAMMEN

Der TM3-Monitor von Topiom erlaubt die manuelle Programmierung von Trainingseinheiten: Zeit-, Distanz-, und Intervalltraining (Zeit und Distanztrainingseinheiten werden durch Ruhephasen unterbrochen). Nach Beendigung der Trainingseinheit werden Statistiken angezeigt.

EINSTELLEN VON ZEITTRAININGSEINHEITEN

Rufen Sie die Zeit-Anzeige mit Hilfe der Taste “PROG” auf: Drücken Sie die PROG-Taste einmal.
Stellen Sie die gewünschte Trainingsdauer über die Pfeiltasten ein.
Sobald die gewünschte Trainingsdauer erreicht ist, drücken Sie auf “OK” und der Monitor kehrt in den Bereit-Modus zurück.



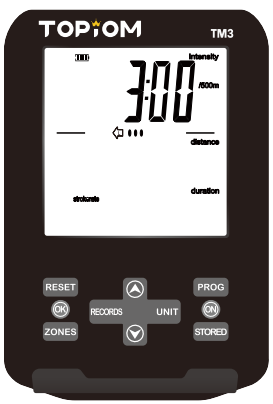
DE

(ein sich langsam wiederholender Piepton) ertönt. Wird der minimum Grenzwert für die eingestellte Zone überschritten, blinkt das Zeichen „H“ des Zonenbalkens auf und ein akustisches Signal (ein sich schneller wiederholender Piepton) ertönt.

EINSTELLEN DER INTENSITÄTSZONE

Rufen Sie die Intensitäts-Anzeige mit Hilfe der Taste “UNIT”auf: Drücken Sie einmal die UNIT-Taste. Dann drücken Sie die Aufwärts- und Abwärts –Tasten(Pfeiltasten), um die gewünschte Einheit (m/s, mph, /500m, /2km, Watt, kal/h) auszuwählen. Danach drücken Sie die OK-Taste zur Bestätigung.
Drücken Sie die ZONES-Taste einmal, um die Intensitätszone einzugeben.

Stellen Sie den gewünschten obern Grenzwert für die Intensität über die Pfeiltasten ein.(Der Wert „H“ blinkt)



Stellen Sie den gewünschten unteren Grenzwert für die Intensität über die Pfeiltasten ein. (Der Wert „L“ blinkt)

Sobald der gewünschte Grenzwert erreicht ist, drücken Sie auf “OK” und der Monitor kehrt in den Bereit-Modus zurück.

EINSTELLEN DER SCHLAGZAHLZONE

Rufen Sie die Schlagzahlzone-Anzeige mit Hilfe der Taste “ZONES”auf: Drücken Sie zweimal die ZONES-Taste.

Note:
1): If the monitor has no exercise record, it will display NC.
2): The data can be recorded only in interval mode.

1.According to the pre-set N-sets time interval training, when the training is finished or paused, users can enter the data viewing interface, and can also switch the displayed data statistics mode.

Mode A: Focusing on the time set for each group of training, the time set for each round is displayed separately, and the distance data, intensity data, and StrokeRate data after each round of training are displayed.
Mode B: Focusing on the time set for each group of training, the cumulative time set for each round is displayed, and the cumulative statistics of each round of data are based on chronological order, and the distance data, intensity data, and StrokeRate data after each round of cumulative training are displayed.

Unit	time	distance	/500m	SPM
1	2:30s	500	2:52	29
2	2:30s	510	2:49	30
3	2:30s	520	2:46	32
4	2:30s	530	2:43	28
5	2:30s	540	2:40	29

Mode A

Unit	Time	distance	/500m	SPM
1	2:30s	500	2:52	29
2	5:00s	1010	2:49	30
3	7:30s	1530	2:46	32
4	9:00s	2060	2:43	28
5	11:30s	2600	2:40	29

Mode B

2. According to the pre-set N-sets of distance interval training, when the training is finished or paused, users can enter the data viewing interface, and can also switch the displayed data statistics mode.

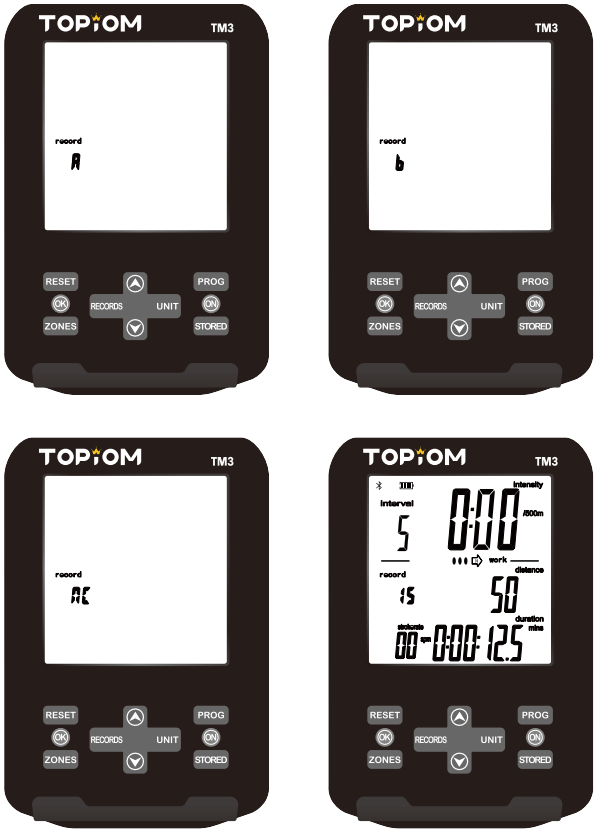
Mode A: Focusing on the distance set for each group of training, the distance set for each round is displayed separately, showing the time data, intensity data, and StrokeRate data after each round of training is completed.
Mode B: Focusing on the distance set for each group of training, the cumulative distance set for each round is displayed, the data of each round is cumulatively counted according to the time sequence, and the time data, intensity data, and StrokeRate data after each round of cumulative training are displayed.

Unit	distance	Time	/500m	SPM
1	500	2:30s	2:30	29
2	500	2:35s	2:35	30
3	500	2:40s	2:40	32
4	500	2:45s	2:45	28
5	500	2:50s	2:50	29

Mode A

Unit	distance	Time	/500m	SPM
1	500	2:30s	2:30	29
2	1000	5:05s	2:35	30
3	1500	7:40s	2:40	32
4	2000	10:25s	2:45	28
5	2500	13:10s	2:50	29

Mode B



BLUETOOTH AND APP CONNECTION

The Bluetooth is always on, which can be automatically connected when you open FISHOW.

USING THE APPS “FITSHOW” & “KINOMAP”

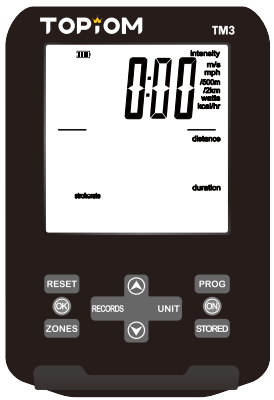
The monitor can be connected via Bluetooth to communicate with the apps Fitshow and Kinomap.

EINSTELLEN VON MESSEINHEITEN

Die Messeinheiten können mit Hilfe der Taste “UNIT” geändert werden. Die Einheiten werden in folgender Reihenfolge angezeigt: Intensität, Distanz.

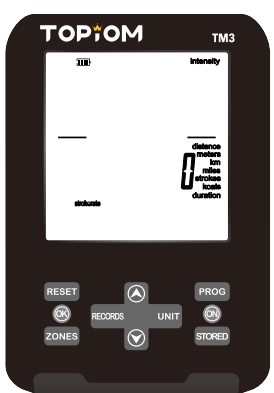
INTENSITÄTS MESS-EINHEITEN

Drücken Sie einmal die UNIT-Taste, um die Intensitäts-Anzeige aufzurufen. Dann drücken Sie die Aufwärts- und Abwärts –Tasten(Pfeiltasten), um die gewünschte Einheit (m/s, mph, /500m, /2km, Watt, kal/h) auszuwählen. Danach drücken Sie die OK-Taste zur Bestätigung und beginnen zu rudern.



DISTANZ MESS-EINHEITEN

Drücken Sie die UNIT-Taste zweimal, um die Distanz-Anzeige aufzurufen. Dann drücken Sie die Aufwärts- und Abwärts –Tasten(Pfeiltasten), um die gewünschte Einheit (Meter, Meilen, km, Strokes oder Kcal) auszuwählen. Danach drücken Sie die OK-Taste zur Bestätigung und beginnen zu rudern.



EINSTELLEN VON TRAININGSZONEN

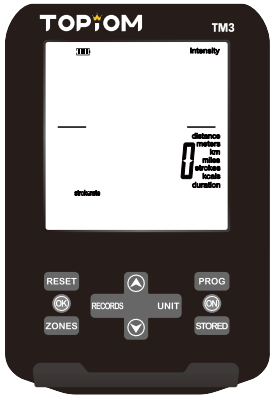
Die Zoneneinstellungen ermöglichen es dem Benutzer, minimum und maximum Grenzwerte für Intensität und Schlagzahl festzulegen. Wird der minimum Grenzwert für die eingestellte Zone unterschritten,blinkt das Zeichen „L” des Zonenbalkens auf und ein akustisches Signal

DE

DISTANZ-ANZEIGE

Die Distanz-Anzeige zeigt die geruderte Distanz (oder die zu rudernde Distanz während einer Trainingseinheit) an.

- **Meter**
- **km:** Kilometer
- **Meilen**
- **Ruderschläge:** die Anzahl der Ruderschläge
- **kcal**

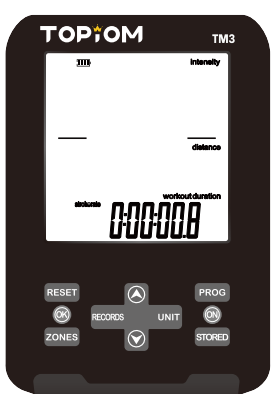


SCHLAGZAHL-ANZEIGE

Die Schlagzahl-Anzeige des TM3-Monitors zeigt die Schlagzahl (Anzahl der Ruderschläge pro Minute) in Schläge/min (Schläge pro Minute) an.

ZEIT-ANZEIGE

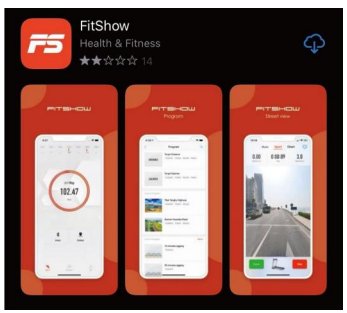
Die Zeit-Anzeige zeigt die geruderte Zeit (oder die zu rudernde Zeit während einer Trainingseinheit) in Stunden, Minuten, Sekunden und Zehntelsekunden an.



FITSHOW

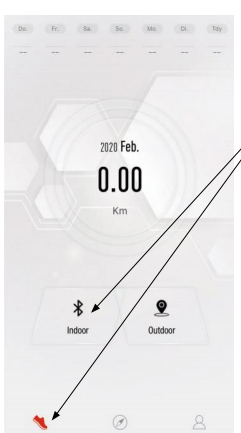
The Fitshow app helps you achieve smart rowing. Download the Fitshow app in the Apple App Store or Google Play Store by searching “Fitshow” or following one of the links below:
Apple App store: https://www.apple.com/nl/search/fitshow?src=globalnav
Google Play store: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitshow

EN



Install the app and activate Bluetooth®.

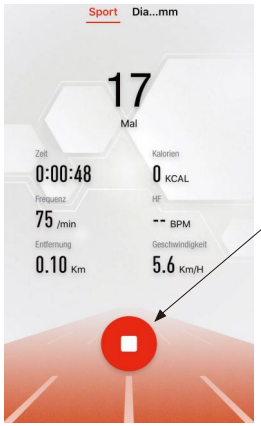
To record training data, you need to register in the app. However, a simple training without permanent data recording is also possible without registration.
To start a workout with the app, you must first activate the Bluetooth function of the monitor (press the “Bluetooth” button) - the Bluetooth icon appears on the display.



1. Tap on “Sport” and “Indoor”

2. Tap on “Start”

If you are not registered, a corresponding message may appear.
Confirm by tapping “Continue”. Now you can start training and the corresponding data will be displayed in the app (see figure next page), while the monitor only displays the Bluetooth icon. If your device’s training monitor is not found, please check if Bluetooth is enabled on your training device and on your mobile device.



STOP-button

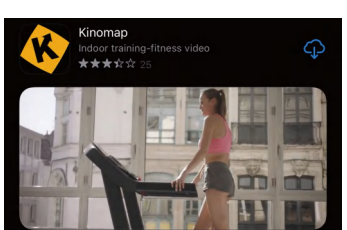
App display during training

If you want to finish the workout, tap and hold the red STOP button in the app.

KINOMAP

The Kinomap app turns your device into a powerful and fun fitness product! Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and as icon on the map. Download the Kinomap app in the Apple App Store or Google Play Store by searching “Kinomap” or following one of the links below:

Apple App store: https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap-fitness/id611177969?mt=8
Google Play Store: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training



TM3-LEISTUNGSMONITOR EIN/AUSSCHALTEN

Einschalten: Vor dem Training müssen Sie die ON-Taste drücken, um den TM3-Monitor zu starten. Zu diesem Zeitpunkt leuchten die Daten der Anzeigefensters auf und der Monitor beginnt automatisch zu zählen, wenn das Rudern beginnt.

Ausschalten: Der TM3-Monitor wird sich nach 4 Minuten Inaktivität ausschalten. Und durch langes Drücken der ON-Taste kann der Monitor auch ausgeschaltet werden. Um Strom zu sparen, nach dem Training ist empfohlen, den Monitor duch langes Drücken der ON-Tasten zu schließen.

Pause: Drücken Sie während des Trainings die ON-Taste, um den Monitor anzuhalten. Aber gleichzeitig um Ihren Monitor weiterhin im Betrieb zu halten, drücken Sie die ON-Taste in regelmäßigen Abständen. Dies hält der Monitor aktiv und verhindert ein unerwünschtes Ausschalten.

Zurücksetzen: Während der Einrichtung des Monitors können Sie die Daten jederzeit durch Drücken und Halten der RESET-Taste zurücksetzen und zur Ausgangsoberfläche zurückkehren.

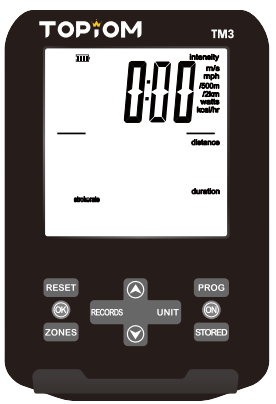
DE

BESCHREIBUNG DES ANZEIGEFENSTERS

INTENSITÄTS-ANZEIGE

Die Intensitäts-Anzeige des TM3-Monitors zeigt die Geschwindigkeit (oder Durchschnittsgeschwindigkeit) in:

- **m/s**: Meter pro Sekunde
- **mph**: Meilen pro Stunde
- **/500m**: Minuten pro 500 Meter
- **/2km**: Minuten pro 2 Kilometer
- **Watt**: Watt
- **Kca/h**: verbrauchte Kalorien pro Stunde

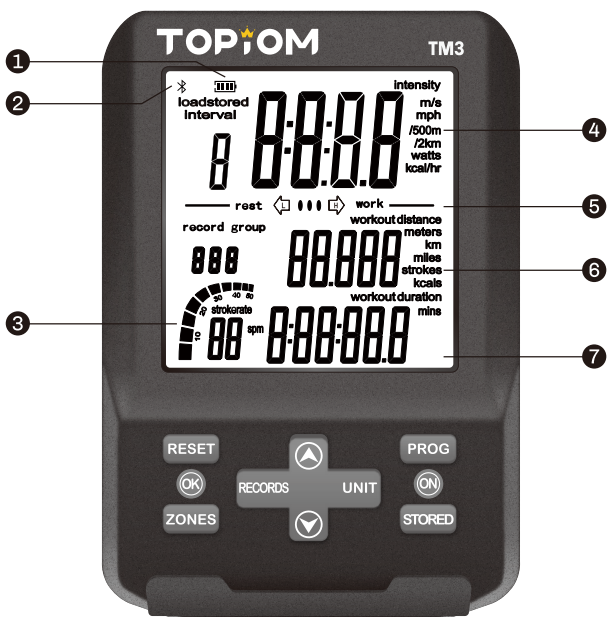


ÜBERBLICK

Der Topiom TM3 Leistungsmonitor wurde entwickelt, um ein hohes Maß an technischer Raffinesse mit Benutzerfreundlichkeit in Einklang zu bringen.

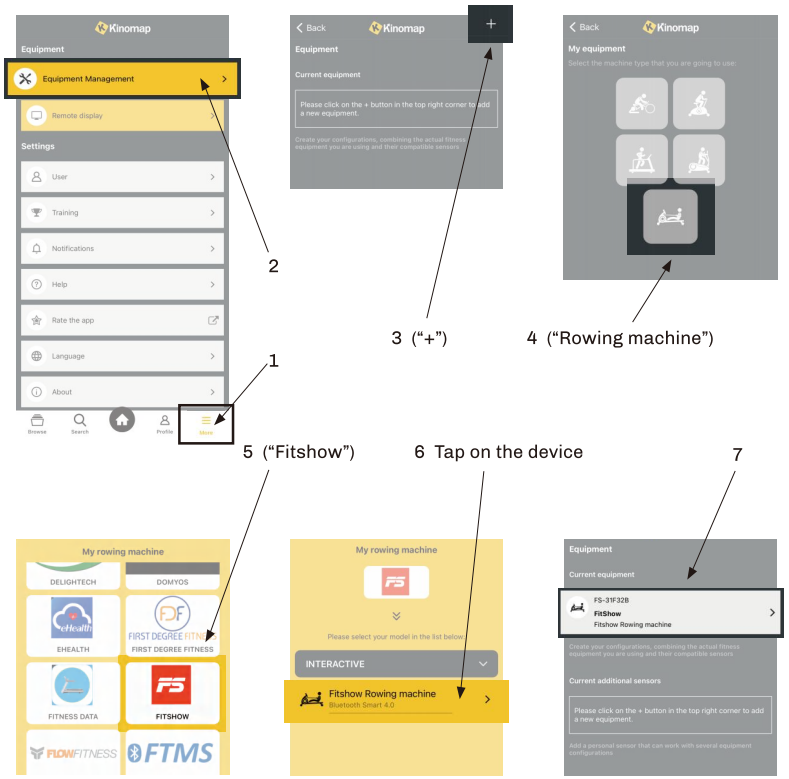
Die Anzeigefenster des TM3-Monitors von Topiom liefern folgende Daten:

1. **Elektrizität**– gibt die aktuelle Strommenge an
2. **Bluetooth**– gibt den aktuelle Bluetooth-Status an
3. **Schlagzahl**– gibt die Anzahl der Ruderschläge pro Minute an
4. **Intensität** – gibt die Intensität der Übung in verschiedenen Einheiten an
5. **Zonenbalken** – gibt die relative Position zur vorher festgelegten Übungszone an
6. **Distanz**— gibt die geruderte Distanz in verschiedenen Einheiten an
7. **Zeit** – gibt die Dauer der Übung an



Install the app, register your account and log in.

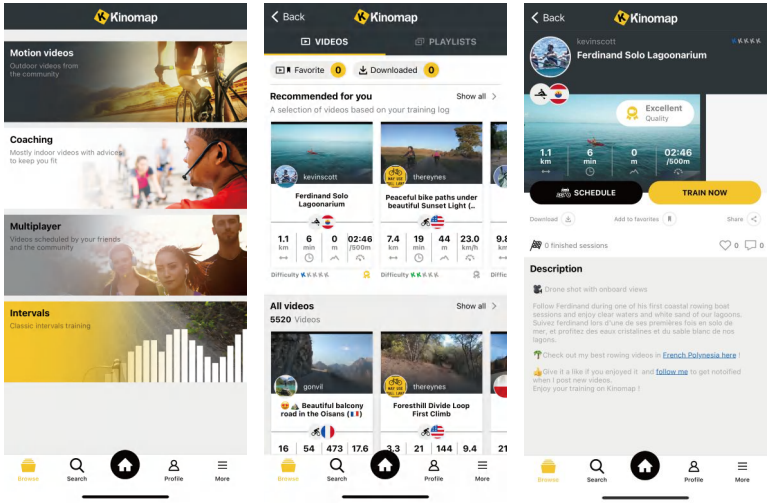
Activate Bluetooth®. Now add the exercise device as follows:



After choosing your device, tap "Browse" to return to the main menu.

You can now choose a course for your exercise (Depending on your type of Kinomap account, maybe only some free courses are available). Tap on "TRAIN NOW" and begin!

EN



Inhaltsverzeichnis DE

Überblick 19

TM3-LEISTUNGSMONITOR EIN/AUSSCHALTEN 20

Beschreibung des Anzeige -Fensters 20

Einstellen von Messeinheiten 22

Einstellen von Trainingszonen 22

Einstellen von Trainingsprogrammen 24

Automatische Speicherung des Trainingsprogramms 28

Akku Aufladen 28

Automatische Speicherung des Trainingsverlaufs 28

Bluetooth- und APP-Verbindung 30

DE

Federal Communications Commission (FCC) Statement.

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following twoconditions:
(1)This device may not cause harmful interference, and
(2)this device must accept any interference received,
including interference that may cause undesired operation.
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 radio/TV technician for help.

Warning: Changes or modifications made to this device not expressly approved by CHUHAITONG Limited may void the FCC authorization to operate this device.Note: The manufacturer is not responsible for any radio or TV interference caused by unauthorized modifications to this equipment. Such modifications could void the user ’ s authority to operate the equipment.

RF exposure statement:
This device complies with FCC RF radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. The device is installed and operated without restriction.