



Manual del Usuario

Guía completa de todas las funciones y de cada botón

Versión 2.0.12

R&D Technology - Pascal ROMBAUX — Bélgica

Edición de septiembre de 2026

Índice

Índice	2
1. Bienvenido a RideComposer	5
Una filosofía: 100 % local	5
Las 4 pantallas de la aplicación.....	5
2. Instalación, prueba y licencia	6
2.1 Instalar la aplicación	6
2.2 La prueba gratuita de 10 días.....	6
2.3 La ventana de licencia	6
2.4 Activar su licencia	6
2.5 Cambiar de plan	7
2.6 Cambiar de ordenador.....	7
2.7 Actualizar la aplicación	7
3. La interfaz de un vistazo	8
La barra lateral (a la izquierda).....	8
Los métodos de enseñanza	8
4. La Biblioteca musical.....	9
4.1 Botones de encabezado	9
4.2 Búsqueda y filtros	9
4.3 El árbol de carpetas.....	9
4.4 La tabla de pistas.....	9
4.5 Acciones por pista y selección múltiple.....	10
4.6 El mini-reproductor	10
4.7 El análisis automático (BPM, Potencia, Duración).....	10
4.8 Importación MixMeister.....	11
4.9 Limpiar la biblioteca	11
4.10 El tempo: el del archivo y el que calcula RideComposer.....	11
5. Métodos de enseñanza, tipos de clase y teoría	12
5.1 Los cinco métodos de enseñanza.....	12
5.2 Elegir el tipo de clase antes de componer	12
5.3 Lo que espera cada zona	12
5.4 Las desviaciones se señalan, nunca se bloquean.....	13
5.5 Dónde coloca RideComposer las técnicas.....	13
6. El Ride Builder.....	14
6.1 Selector de método de enseñanza.....	14
6.2 Botones de encabezado	14
6.3 La barra de información del ride.....	14
6.4 Las 4 zonas pedagógicas.....	14
6.5 Las pistas dentro de una zona	15
6.6 Quick Ride — la generación automática	15
6.7 Exportar / importar un ride (Pro).....	15

6.8 El indicador «● Unsaved»	16
6.9 Buscar una pista para una zona.....	16
6.10 Encontrar una clase en Mis rides	16
6.11 Proponer las técnicas de un ride compuesto a mano	16
7. El Track Editor	17
7.1 Transporte de reproducción	17
7.2 El panel BeatMix.....	17
7.3 Las formas de onda (actual / siguiente)	17
7.4 Los bucles múltiples	18
7.5 La corrección de BPM de la pista siguiente	18
7.6 Las anotaciones pedagógicas	18
7.7 Los símbolos de técnica por método de enseñanza.....	18
7.8 La nota de texto libre	19
7.9 La curva de tempo 🕒.....	19
7.10 Las fichas del ride.....	19
8. El Coach Mode	20
8.1 El encabezado	20
8.2 La banda de consigna	20
8.3 El panel de la pista actual.....	20
8.4 El panel «Next»	20
8.5 La barra de marcadores	20
8.6 Manos libres.....	20
9. Funciones Pro+: pantallas externas y mando a distancia	21
9.1 Coach Mode en una pantalla externa (HDMI).....	21
9.2 Modo Vídeo.....	21
9.3 Mando a distancia.....	21
10. El motor de audio, explicado con sencillez	22
Transiciones ajustadas al ritmo (beatmatching).....	22
Ajuste tiempo a tiempo	22
Duración efectiva (nunca mezclar sobre silencio).....	22
Estiramiento del tempo, tono preservado.....	22
11. Los planes: Solo, Pro, Pro+	23
Tarifas	23
12. LYRA — encontrar nuevas pistas	24
12.1 Para qué sirve LYRA	24
12.2 Cómo funciona.....	24
12.3 El código de color de la potencia	24
12.4 Lo que LYRA no es.....	24
12.5 De LYRA a su ride	25
13. Sus rides en el teléfono o la tableta.....	26
13.1 Guardar un ride en línea.....	26

13.2 Reproducir un ride en su teléfono	26
13.3 Llevarse un ride — reproducir sin conexión	26
13.4 Lo que conviene saber	26
14. Consejos y buenas prácticas	27

1. Bienvenido a RideComposer

RideComposer es el software de composición de clases para instructores de Indoor Cycling (Spinning®, Schwinn Cycling®, Globe Cycling®, BICA). Convierte SU biblioteca musical en sesiones estructuradas, con transiciones mezcladas automáticamente y ajustadas al ritmo, y un Coach Mode que le guía durante toda la clase.

Una filosofía: 100 % local

RideComposer nunca emite ni aloja música: usted utiliza sus propios archivos de audio, desde su propio disco. Las consecuencias directas: sin derechos de autor, sin licencia de difusión y funcionamiento completo incluso sin conexión a Internet (solo la verificación de la licencia necesita la red).

Las 4 pantallas de la aplicación

Pantalla	Función
 Music Library	Gestione su biblioteca: importación, análisis automático de BPM y potencia, búsqueda y filtros.
 Ride Builder	Componga una clase en 4 zonas pedagógicas, a mano o automáticamente (Quick Ride).
 Track Editor	Ajuste cada pista al detalle: punto de mezcla, volumen, curva de tempo, bucles, anotaciones pedagógicas.
 Coach Mode	Dirija la clase en directo: cronómetro, consignas, forma de onda — manos libres.

💡 En la parte inferior de cada pantalla, el mini-reproductor le permite escuchar cualquier pista. En la barra lateral, un punto rojo «● Unsaved» le avisa en cuanto un cambio aún no se ha guardado.

💡 ¿Busca ideas de pistas? RideComposer viene acompañado de LYRA, una herramienta web gratuita (lyra.ridecomposer.com) para descubrir nuevas pistas que llevar a sus rides. Véase el capítulo 12.

2. Instalación, prueba y licencia

RideComposer se instala en un ordenador Windows y luego funciona sin conexión: su música permanece en su disco y nada se emite por streaming. Solo dos cosas necesitan conexión a Internet: verificar su licencia y anunciar las actualizaciones.

2.1 Instalar la aplicación

Descargue el instalador desde ridecomposer.com y haga doble clic en él. El instalador añade RideComposer al menú Inicio, crea un acceso directo en el Escritorio e instala un desinstalador estándar. No hace falta ninguna configuración: en el primer inicio, la aplicación está lista para usarse.

2.2 La prueba gratuita de 10 días

Todos los planes empiezan con una prueba gratuita de 10 días, sin tarjeta de crédito. Durante ese periodo la aplicación es completa: puede analizar su biblioteca, componer rides y reproducirlos en Coach Mode. El número de días restantes aparece en la ventana de licencia.

Cuando termina la prueba, no se borra nada: su biblioteca analizada, sus rides, sus curvas de tempo y sus anotaciones permanecen intactos. Solo se suspende el acceso hasta que se active una licencia.

2.3 La ventana de licencia

Es el panel de control de su suscripción. Puede abrirla de dos maneras: con el botón « Software upgrade» situado al final de la barra lateral, o haciendo clic en el número de versión que aparece bajo el logotipo. También se abre por sí sola cuando termina la prueba — y solo en ese caso ya no puede cerrarse hasta que se introduzca una clave válida.

Elemento	Qué hace	Plan
Barra de estado	«  Trial — X day(s) remaining» durante la prueba, «  Trial period expired» cuando se agota, « ☒ License active» seguido de su plan una vez activada la licencia.	Todos
Campo de la clave	Donde se pega la clave de licencia recibida por correo electrónico después de la compra.	Todos
☒ Activate my license	Comprueba la clave en línea, la guarda en este ordenador y luego reinicia la aplicación con su plan.	Todos
 Buy on ridecomposer.com	Abre la página de tarifas del sitio web en su navegador.	Todos

2.4 Activar su licencia

Tras la compra recibirá una clave de licencia por correo electrónico. Abra la ventana de licencia, pegue la clave en el campo y haga clic en «☒ Activate my license». La clave se verifica con el servicio de pago y la aplicación se reinicia: su plan está activo.

Si aparece el mensaje «Invalid key or already used», hay dos causas probables: la clave se copió de forma incompleta (basta con que falte un espacio o un carácter) o ya está activada en otro ordenador.

💡 Su plan actual aparece en todo momento bajo el logotipo, junto al número de versión — por ejemplo «V 2.0.12 — Pro».

2.5 Cambiar de plan

El botón « Software upgrade» es también la manera de cambiar de plan sobre la marcha. Consiga una clave del plan que desee, abra la ventana de licencia y péguela: sustituye a la anterior y la aplicación se reinicia con las funciones del nuevo plan. No hay que reinstalar nada, y no pierde ni sus rides ni su biblioteca.

2.6 Cambiar de ordenador

Una licencia es válida para una máquina a la vez. Para trasladarla a un ordenador nuevo, escriba al servicio de soporte: la transferencia es gratuita y se hace a petición.

2.7 Actualizar la aplicación

RideComposer nunca se actualiza solo: por tanto, nada puede instalarse en mitad de una clase. Cuando existe una versión más reciente, aparece una banda verde en la parte superior de la ventana, con el número de versión disponible y un resumen de las novedades.

- « Download» abre la descarga en su navegador: usted instala la actualización cuando le convenga.
- «Later» oculta la banda solo para esa versión — una versión aún más nueva volverá a anunciarse.

3. La interfaz de un vistazo

La barra lateral (a la izquierda)

Siempre visible, reúne:

- El logotipo y el número de versión («V 2.0.12»), seguidos de su plan (Solo / Pro / Pro+).
- Los 4 botones de navegación para pasar de una pantalla a otra.
- Dos contadores: número de pistas de la biblioteca y número de rides guardados.
- El indicador «● Unsaved», que parpadea en rojo cuando el ride actual tiene cambios sin guardar.
- El panel «INTENSITY», que dibuja el perfil de potencia del ride actual, zona por zona. Permanece vacío hasta que se le añade una pista analizada. Un clic en una pista del Ride Builder hace aparecer en él un punto sobre su escalón (véase §6.5).
- El botón « Software upgrade», que abre la ventana de licencia (véase §2.3).
- El selector de idioma de la interfaz, en la parte inferior de la barra lateral. RideComposer sigue el idioma de Windows en el primer inicio y ofrece nueve idiomas; su elección nunca es definitiva y puede cambiarse en cualquier momento. El vocabulario de los métodos de enseñanza (Seated Flat, Jumps, Fartlek...) permanece en inglés, como en los manuales oficiales.

Los métodos de enseñanza

RideComposer admite cinco métodos de enseñanza: Spinning®, Globe Cycling®, Schwinn®, BICA y Free Ride. El método activo determina qué símbolos de técnica están disponibles para sus anotaciones, qué tipos de clase se ofrecen y qué comprobaciones de coherencia se aplican a su ride. El capítulo 5 está dedicado por completo a ellos.

4. La Biblioteca musical

Es el punto de partida: aquí es donde importa y organiza todas sus pistas. RideComposer analiza automáticamente cada archivo (BPM, potencia, duración).

4.1 Botones de encabezado

Botón	Función	Plan
 Carpetas	Muestra u oculta el árbol de carpetas de origen, a la izquierda de la lista.	Todos
 Añadir archivos	Abre una ventana para elegir uno o varios archivos de audio que añadir.	Todos
 Explorar una carpeta	Explora una carpeta entera (y sus subcarpetas) e importa todos los archivos de audio encontrados, conservando la estructura del árbol.	Todos
Refresh	Vuelve a recorrer las carpetas de música ya declaradas: lo que se haya añadido en el disco entra en la biblioteca, lo que haya desaparecido se señala como ausente — nunca se borra automáticamente.	Todos
 Limpiar la biblioteca	Analiza las pistas (BPM, potencia, duración) y luego propone retirar las que no se pueden leer. Los archivos nunca se borran del disco.	Todos
Reanalizar los BPM	Vuelve a lanzar la detección de tempo con el motor de análisis actual, sobre las pistas mostradas (la lista filtrada si hay un filtro activo, si no toda la biblioteca). Los BPM introducidos a mano y las importaciones de MixMeister se conservan. Un segundo clic interrumpe el proceso.	Todos
 MixMeister Import	Importa un proyecto MixMeister (.mmp): recupera los BPM y los marcadores. Véase §4.8.	Pro / Pro+

4.2 Búsqueda y filtros

-  Búsqueda: filtro en directo por título o artista. La cruz × borra la búsqueda.
- BPM (min–max): solo conserva las pistas dentro del rango de tempo elegido.
- Duration (min–max): filtra por duración, en minutos.
-  Power (min–max): filtra por intensidad musical (escala de 1 a 20).
- Zonas rápidas:  Warm (1–7),  Moderate (8–12),  Intense (13–16),  Peak (17–20).
- Filtrar / Restablecer: aplicar o restablecer todos los filtros.

4.3 El árbol de carpetas

Mostrado mediante « Carpetas», enumera sus carpetas de origen con el número de pistas de cada una. Un clic filtra la lista por esa carpeta; un clic derecho permite abrirla o retirarla de la biblioteca (sin tocar el disco).

4.4 La tabla de pistas

Columna	Contenido
☒	Casilla de verificación (selección múltiple). La casilla del encabezado marca/desmarca todo lo que está a la vista.
#	Número de fila.
Title	Título de la pista y artista. Una pista cuyo archivo falta aparece atenuada.
Date added	Fecha en que se añadió la pista a la biblioteca.
Folder	Carpeta de origen.
BPM	Tempo detectado (o corregido manualmente).
RPM	Cadencia de pedaleo equivalente ($\text{BPM} \div 2$ por encima de 120 BPM).
Power	Intensidad musical (barra + valor 1–20), con color por zona.
Duration	Duración de la pista.
Acciones	Botones por fila (véase §4.5).

💡 Haga clic en el encabezado de una columna (Title, BPM, Power, Duration...) para ordenar la lista; vuelva a hacer clic para invertir el orden.

4.5 Acciones por pista y selección múltiple

Botón	Función
▶ (Escuchar)	Reproduce la pista en el mini-reproductor.
+ (Añadir al ride)	Añade la pista a una zona del ride actual (selector de zona).
(Editar)	Abre la pista en el Track Editor.
(Retirar)	Retira la pista de la biblioteca (con confirmación; el archivo permanece en el disco).

Cuando hay al menos una pista marcada, aparecen abajo dos acciones en bloque: «+ Añadir al ride» y « Delete».

4.6 El mini-reproductor

Barra fija en la parte inferior de la pantalla, permite escuchar una pista antes de componer. Contiene: título + metadatos (BPM, RPM, duración), botones ◀◀ / ▶▶ / ▶, una barra de progreso en la que se puede hacer clic (para desplazarse dentro de la pista), un control de volumen y una cruz para cerrarla. Los botones Anterior/Siguiente recorren la lista filtrada actual.

4.7 El análisis automático (BPM, Potencia, Duración)

En cada importación o exploración, RideComposer analiza cada pista sin bloquear la aplicación:

- BPM: detección del tempo analizando el pulso (bajos/bombo). El resultado se lleva a un rango realista (60–180 BPM).
- Power (1–20): una estimación de la intensidad (energía de los graves, dinámica, densidad rítmica).
- Duration: la duración real de la pista.

Las zonas de potencia y sus colores:

Zona	Rango	Color	Uso habitual
Warm	1–7	Verde	Calentamiento, recuperación, baile lento.
Moderate	8–12	Ámbar	Resistencia aeróbica, trabajo de base.
Intense	13–16	Rojo	Esfuerzos sostenidos, subidas, sprints cortos.
Peak	17–20	Rosa	Picos de intensidad, sprints máximos.

💡 El BPM detectado puede corregirse a mano (el BPM manual siempre tiene prioridad). Útil en pistas complejas donde la detección se equivoca de octava.

4.8 Importación MixMeister

Reservada a los planes Pro y Pro+, la importación MixMeister (.mmp) recupera el trabajo de sus antiguas mezclas: extrae el BPM de cada pista y convierte los marcadores naranjas en anotaciones. A continuación, una ventana le pide que indique la carpeta que contiene sus MP3 — RideComposer los enlaza automáticamente por nombre de archivo. Las pistas importadas se agrupan en una carpeta «MMX» y quedan protegidas: la limpieza de la biblioteca nunca las retira.

4.9 Limpiar la biblioteca

«🧹 Limpiar la biblioteca» analiza primero las pistas aún no procesadas, después detecta las que realmente no se pueden leer (archivos dañados, formatos no admitidos como .wma) y propone retirarlas. Los archivos de audio de su disco nunca se eliminan, y las importaciones de MixMeister siempre se conservan.

4.10 El tempo: el del archivo y el que calcula RideComposer

Muchos archivos de audio ya llevan su tempo, inscrito en su etiqueta por el estudio, el distribuidor o un programa de análisis profesional. Cuando ese valor existe, tiene autoridad: vale más que cualquier cálculo.

El botón «🔍 File BPM» de la biblioteca recorre sus pistas, cuenta las que llevan etiqueta, le muestra cuántas difieren del tempo calculado — y solo entonces escribe, con su acuerdo. Nunca al revés. La lectura no descodifica el audio: solo lee la cabecera del archivo, lo que la hace casi instantánea incluso en una biblioteca grande.

Para las pistas sin etiqueta, RideComposer calcula el tempo escuchando la música. Ese cálculo se ha afinado: medido sobre pistas cuyo tempo se conocía por otra vía y que no habían servido para el ajuste, acierta en casi nueve de cada diez casos.

💡 **Un BPM introducido a mano siempre tiene prioridad, tanto sobre la etiqueta como sobre el cálculo. Usted tiene la última palabra.**

Por último, el reanálisis en bloque («Reanalizar los BPM») procesa ahora varias pistas a la vez. En una biblioteca de varios miles de títulos, la operación dura unas tres veces menos que antes.

5. Métodos de enseñanza, tipos de clase y teoría

Una clase de indoor cycling no se compone al azar: cada método de enseñanza tiene su teoría, sus técnicas y sus tipos de clase. RideComposer conoce esas teorías y las usa para ayudarle — proponiendo, señalando las desviaciones, pero nunca impidiéndole nada.

5.1 Los cinco métodos de enseñanza

Método de enseñanza	Qué aporta	Para quién
Spinning®	La teoría y las técnicas Spinning®, con sus tipos de clase.	Instructores certificados
Globe Cycling®	Las 8 técnicas Globe Cycling® y sus tipos de clase.	Instructores certificados
Schwinn®	La teoría y la notación Schwinn Cycling®.	Instructores certificados
BICA	Las 8 técnicas Globe Cycling® más las dos flexiones propias de BICA.	Instructores certificados
Free Ride	Un único tipo de clase, muy permisivo, sin teoría de marca — pero con las mismas comprobaciones de coherencia y de seguridad.	Para todos, sin certificación

Free Ride nació de una constatación sencilla: muchos instructores de indoor cycling no están certificados y no conocen la teoría de un método de marca. Obligarles a elegir uno sería deshonesto. Free Ride abre la puerta sin fingir: ninguna teoría impuesta, pero las barreras de coherencia y de seguridad siguen puestas.

💡 **«Free Ride» no significa nada en la teoría Spinning®: ese tipo de clase no existe allí. Es un método de enseñanza propio dentro de RideComposer, no un tipo de clase añadido a otro.**

5.2 Elegir el tipo de clase antes de componer

Crear un ride empieza ahora con dos elecciones: el método de enseñanza y después el tipo de clase. No es un trámite: es lo que permite a RideComposer saber qué pretende su clase y, por tanto, ayudarle después.

El principio es este: usted adapta la música a la clase, no la clase a la música. Sin un tipo de clase declarado, la aplicación no puede comprobar nada y le deja a solas con su biblioteca.

El tipo de clase se guarda con el ride y se restablece al abrirlo. Si no quiere ningún marco, elija Free Ride: para eso está.

5.3 Lo que espera cada zona

Una vez elegido el tipo de clase, cada zona del Ride Builder anuncia lo que espera: la duración que aún tiene que llenar, el rango de cadencia recomendado y el rango de intensidad. Así sabe qué buscar antes de colocar una pista, en lugar de enterarse después.

💡 **Son sugerencias, nunca prohibiciones. Usted sigue al mando de su ride y siempre puede poner lo que quiera.**

5.4 Las desviaciones se señalan, nunca se bloquean

Cuando una pista queda fuera del marco del tipo de clase — cadencia demasiado alta, intensidad demasiado baja para la zona en la que la coloca — RideComposer lo señala con un  y una información emergente que explica la diferencia. La pista se queda donde usted la puso.

Lo mismo ocurre con las técnicas: si coloca una técnica que el tipo de clase no espera ahí, se coloca igualmente, un mensaje explica por qué desentona y un marcador permanece visible. Las notas de texto libre nunca se comprueban.

 **Un aviso no es un error. Es una opinión, y su experiencia puede llevarle la contraria — usted conoce su sala, RideComposer conoce la teoría.**

5.5 Dónde coloca RideComposer las técnicas

Cuando Quick Ride o el Track Editor sugieren una técnica, esa colocación sigue reglas precisas. Conocerlas le permite juzgar una sugerencia y moverla con conocimiento de causa. El botón « Proponer técnicas» del Ride Builder aplica estas mismas reglas a un ride cuyas pistas ha elegido usted mismo (véase §6.11).

- **Sobre el impulso musical** — una técnica se anuncia en el instante en que la pista bascula (la batería que entra, el drop), nunca en el pico de energía, que cae en pleno estribillo. El ajuste se hace sobre la frase de 8 tiempos.
- **Un seated flat a 0:10 en el calentamiento** — todo el mundo está ya sobre la bici; el símbolo sirve de referencia visual y deja tiempo para acomodarse.
- **Una pista sin bascula recibe una sola consigna** — colocada justo al principio. El número de consignas no es un criterio de calidad: una basta si la música no pide nada más.
- **La posición de pie exige 32 tiempos** — cuatro frases. Si la música no las sostiene, no se propone nada: hacer levantar a la sala para sentarla acto seguido es el defecto que hay que evitar.
- **Los sprints son técnicas especiales** — son las únicas que no se aplican en el instante mismo: se preparan a lo largo del tiempo. El símbolo marca el momento en que uno se levanta para darlo todo; la preparación le corresponde a usted. Nunca antes de la mitad de la clase, con 60 segundos como mínimo entre dos, y dos como máximo por clase.

 **Todo esto no es más que una propuesta. Usted mueve cada símbolo en el Track Editor, introduciendo un tiempo con el formato 1:23 o en segundos.**

6. El Ride Builder

Aquí es donde se compone una clase (un «ride»), organizada en 4 zonas pedagógicas.

6.1 Selector de método de enseñanza

Los botones Spinning® / Globe Cycling® / Schwinn® / BICA / Free Ride eligen el método de enseñanza de la clase. Determina qué símbolos de técnica están disponibles en el Track Editor y qué perfiles ofrece Quick Ride.

6.2 Botones de encabezado

Botón	Función	Plan
 Mis rides	Muestra la lista de sus rides guardados, con el método de enseñanza y el tipo de clase de cada uno, y filtros para volver a encontrarlos (abrir, copiar sin conexión, exportar, eliminar).	Todos
 Import ride	Importa un ride exportado (desde una carpeta o una memoria USB).	Pro / Pro+
 New Ride	Crea un ride nuevo, vacío.	Todos
 Quick Ride	Genera automáticamente una clase completa en unos segundos (véase §6.6).	Todos
 Save	Guarda el ride actual (con sus puntos de mezcla, volúmenes, bucles y curvas de tiempo).	Todos
 Imprimir	Guarda la lista de pistas del ride en PDF — por zona, con BPM, RPM, potencia y duración. Pensada para dársela a un participante o a un alumno que le pregunta qué ha puesto.	Todos
 Vaciar el ride	Vacía por completo el Ride Builder: pistas, anotaciones, nombre y tipo de clase. El ride guardado no se toca mientras no vuelva a guardar.	Todos

Estas tres acciones — Mis rides, Importar un ride e Imprimir — están agrupadas en un único menú Rides de la barra superior.

💡 En el plan Solo, la biblioteca está limitada a 10 rides guardados, y las funciones de exportar/importar están ocultas.

6.3 La barra de información del ride

Muestra el nombre del ride (editable) y, en directo: ⌚ duración total, 🎵 número de pistas y 🧐 BPM medio.

6.4 Las 4 zonas pedagógicas

Zona	Color	Función
Warm Up	Naranja	Calentamiento progresivo (cadencia recomendada 85–100 RPM).
Main / Ride Body	Rojo	El cuerpo de la clase: el esfuerzo principal, según el perfil elegido.

Zona	Color	Función
Cool Down	Azul	Vuelta a la calma, recuperación.
Stretching	Verde	Estiramientos, intensidad muy baja.

6.5 Las pistas dentro de una zona

Cada pista aparece como una fila, con: un asa de arrastre (::), un número, el título y el artista, una insignia de BPM, la duración, una insignia de potencia y los botones de editar (✎) y de retirar (✕). Puede reorganizarlo todo arrastrando y soltando, dentro de una zona o de una zona a otra — y también puede arrastrar una pista directamente desde la biblioteca. Un clic en una fila la selecciona: se enmarca, y un punto la señala en el gráfico de intensidad de la barra lateral. Si la desplaza, sigue seleccionada y el punto la acompaña; un segundo clic la deselecciona. Los botones de la fila conservan su función.

💡 En el calentamiento, si la cadencia (RPM) de una pista queda fuera del rango 85–100, aparece un aviso ⚠ para avisarle.

🎲 botón — sustituir una pista. En cada fila, este botón propone cambiar la pista por otra de potencia y cadencia comparables, y de duración similar. Un pequeño menú permite elegir la fuente (toda la biblioteca o una carpeta concreta) e indica cuántas pistas compatibles se han encontrado; las pistas que ya están en el ride quedan excluidas. La sustitución se hace en el sitio, en la misma zona y en la misma posición — y puede volver a tirar los dados tantas veces como quiera.

💡 El 🎲 usa los mismos criterios que Quick Ride: es la manera más rápida de sustituir una pista que no le convence, sin alterar el equilibrio de la clase.

6.6 Quick Ride — la generación automática

Quick Ride compone una clase completa con un solo clic. Usted elige:

- La fuente musical: toda la biblioteca o una carpeta concreta (para un tema homogéneo).
- La duración: 55, 90 o 120 min (el tiempo añadido va al cuerpo de la clase; calentamiento, recuperación y estiramientos no cambian).
- Un perfil pedagógico: Recovery, Endurance, Resistance, Interval, Race Day... cada uno con su zona de frecuencia cardíaca, su dificultad y su patrón de intensidad (constante, ascendente, por intervalos...).

RideComposer llena entonces cada zona con pistas ajustadas en potencia y cadencia, y le muestra una vista previa (curva de intensidad, duración, número de pistas) antes de confirmar.

6.7 Exportar / importar un ride (Pro)

La exportación crea un paquete portátil (una carpeta «RideComposer_<nombre>») que contiene la descripción del ride y una copia de las pistas de audio — anotaciones, puntos de mezcla, volúmenes, bucles y curvas de tempo incluidos. Así puede llevar una clase completa en una memoria USB e importarla en otro PC. Al importar, RideComposer detecta los duplicados y vuelve a enlazar los archivos automáticamente. Cada ventana de elección de carpeta vuelve a abrir la última carpeta utilizada. Una memoria USB puede tardar hasta 2 minutos en activarse: durante esa espera, un mensaje lo indica y la aplicación no se bloquea.

6.8 El indicador «● Unsaved»

Este punto rojo, en la barra lateral, se enciende en cuanto el ride difiere de su última versión guardada (pista añadida o retirada, punto de mezcla, envolvente de volumen, bucle, curva de tempo...). Se apaga tras guardar, cargar o crear un ride nuevo.

6.9 Buscar una pista para una zona

Es la prolongación directa del principio «adaptar la música a la clase». Desde una zona del Ride Builder, usted pide a RideComposer que le muestre, en su biblioteca, las pistas que convienen a esa zona — filtradas según lo que ya anuncia: su rango de cadencia, su rango de intensidad y la duración que aún tiene que llenar.

En lugar de recorrer miles de títulos para que luego le digan que este no encaja, solo ve lo que responde a la necesidad de la zona que está llenando. Los filtros de BPM o de intensidad que hayan quedado activos en la biblioteca se borran en ese momento: la zona decide por sí sola lo que encaja, de modo que un filtro olvidado no pueda ocultarle en silencio parte de sus pistas.

6.10 Encontrar una clase en Mis rides

Cada clase guardada lleva su método de enseñanza y su tipo de clase en forma de insignia de color. Dos filas de filtros permiten encontrar rápidamente las clases de un método y después de una zona de energía — las zonas que se ofrecen son las del método elegido (Recovery, Endurance, Resistance / Strength, Interval, Race Day para Spinning®; Recovery, Foothills, Highland, Summit, Redline, Interval, Fartlek para Globe Cycling® y BICA; Low aerobic, Aerobic, High aerobic, Anaerobic para Schwinn®), y solo aparecen aquellas en las que realmente tiene clases.

Las clases compuestas antes de que existieran los tipos de clase, así como las importadas desde MixMeister, aparecen como «unclassified». Para clasificarlas: abra la clase, elija su método de enseñanza y su TIPO DE CLASE, y guarde.

6.11 Proponer las técnicas de un ride compuesto a mano

¿Ha elegido usted mismo sus pistas? El botón « Proponer técnicas», en la barra de información del ride, pide a RideComposer que escuche cada pista y coloque en ella técnicas, según la enseñanza y el tipo de clase elegidos. Las reglas son las de Quick Ride (véase §5.5): primero decide la cadencia, después la intensidad elige la técnica.

Si una pista ya tiene anotaciones, RideComposer le pregunta, para esa pista, si hay que conservarlas o reemplazarlas («Conservar» / «Reemplazar»); cerrar la ventana equivale a conservarlas. No se guarda nada automáticamente: revise las propuestas en el Track Editor y después guarde.

7. El Track Editor

El Track Editor ajusta al detalle cada pista: punto de mezcla, volumen, tempo, bucles y anotaciones pedagógicas. Muestra la pista actual y la siguiente una al lado de la otra.

7.1 Transporte de reproducción

Botón	Función
⏮ Rewind	Vuelve al principio de la pista.
▶ / ⏸ Play / Pause	Inicia o pausa la reproducción (vista previa de la transición).
■ Stop	Detiene y vuelve al principio.
🔁 Loop	Activa el modo bucle: coloque bucles sobre la forma de onda (véase §7.4).
🕒 Tempo	Activa la edición de la curva de tempo (véase §7.9).
2× / 4× / 6× / 8×	Número de repeticiones aplicadas al próximo bucle que coloque.
Tiempo	Posición de reproducción / duración total.
🔊 Volume	Volumen general de reproducción.

💡 El modo bucle (🔁) y el modo tempo (🕒) son mutuamente excluyentes: activar uno desactiva el otro.

7.2 El panel BeatMix

Define cómo se encuentran dos pistas durante la transición. El selector «BPM objetivo» elige el tempo al que se ajustan:

Modo	Efecto
Avg. A+B	Apunta a la media de los dos tempos — una transición equilibrada (por defecto).
Lock BPM A	Se queda en el tempo de la pista actual; la siguiente se alinea con ella.
Native BPM B	Adopta el tempo nativo de la pista siguiente; la actual se alinea con ella.
Custom	Usted introduce libremente el tempo objetivo.

El interruptor «Intercambio EQ» aplica un intercambio de ecualización durante el fundido cruzado (recortando progresivamente los graves de la pista saliente) para conseguir transiciones más limpias, sobre todo entre tempos alejados. Una insignia resume la configuración activa.

7.3 Las formas de onda (actual / siguiente)

- Hacer clic en la forma de onda: lleva el cabezal de reproducción a ese punto (seek).
- La «Mix Zone»: un rectángulo que marca el punto de transición. Puede arrastrarlo para situar la mezcla en otro sitio; se ajusta automáticamente al tiempo fuerte más cercano. Un doble clic devuelve la colocación automática.
- La barra de zoom (– / control deslizante / + / 🔍): de x1 a x20, para trabajar con detalle. El zoom no cambia la duración, solo la visualización.
- Marcadores de anotación: pequeños puntos de color colocados sobre la línea de tiempo (véase §7.6).

7.4 Los bucles múltiples

Una vez activado el modo , arrastre sobre la forma de onda para definir una zona (puntos IN y OUT): se repetirá el número de veces elegido (2×, 4×, 6×, 8×). Puede colocar varios bucles por pista, ajustar los marcadores y eliminarlos. El tiempo añadido por las repeticiones se incluye en la duración total de la clase, y los bucles se reproducen automáticamente en Coach Mode (manos libres).

7.5 La corrección de BPM de la pista siguiente

Debajo de la forma de onda de la pista siguiente puede corregir su tempo: se muestra el BPM detectado, un campo permite introducir un valor manual, el botón «+2» corrige las detecciones dobladas y «Aplicar» confirma. La cadencia RPM equivalente se actualiza en directo.

7.6 Las anotaciones pedagógicas

Muestran, en el momento justo, la consigna que hay que dar (posición, técnica, esfuerzo). Elija primero el método de enseñanza (Spinning® / Globe® / Schwinn® / BICA / HR Zones) y después haga clic en un símbolo: la anotación se coloca en la posición actual. La lista del final del panel permite modificar el tiempo, cambiar la técnica o eliminar una anotación.

7.7 Los símbolos de técnica por método de enseñanza

Spinning®

Técnica	Significado
Seated Flat	Sentado, terreno llano — cadencia constante.
Standing Flat	De pie, terreno llano — potencia aumentada.
Seated Climb	Subida sentado — resistencia alta.
Standing Climb	Subida de pie — esfuerzo máximo.
Jumps	Alternancia sentado/de pie.
Running on a Hill	Carrera rápida en subida.
Jumps on a Hill	Saltos sentado/de pie en subida.
Sprints on a Flat	Sprint en terreno llano.
Sprints on a Hill	Sprint en subida.

Globe Cycling®

Abrev.	Significado
PA	Seated Flat (Plat Assis)
PD	Standing Flat (Plat Debout)
MA	Seated Climb (Montée Assise)
MD	Standing Climb (Montée Debout)
RU	Running
Co	Combinación / saltos
SP	Flat Sprint (Sprint Plat)
SM	Climbing Sprint (Sprint Montagne)

Schwinn®

Abrev.	Significado
SF	Seated Flat
StF	Standing Flat
CF	Combo Flat
SC	Seated Climbing
StC	Standing Climbing
CH	Combo Hill
SpF	Sprinting Flat
SpH	Sprinting Hill

BICA

BICA reutiliza las 8 técnicas Globe Cycling® y añade dos movimientos propios:

Abrev.	Significado
FA	Seated Flexion (Flexion Assise — específico de BICA)
FD	Standing Flexion (Flexion Debout — específico de BICA)

HR Zones (frecuencia cardíaca)

Disponibles sea cual sea el método de enseñanza, las zonas HR (60 %, 65 %, 70 %, 75 %, 80 %, 85 %, 90 %, 92 %) van del verde (recuperación) al rojo (VO₂máx / sprint). Las consignas de respiración (O₂) e hidratación (H₂O), junto con los modificadores de intensidad (+ / -), completan la paleta.

7.8 La nota de texto libre

El botón «🗨 Note (free text)», disponible con todos los métodos de enseñanza, añade una consigna escrita personalizada (por ejemplo «¡Respire!», «Prepárese para la transición»). El texto se edita haciendo doble clic sobre él en la lista.

7.9 La curva de tiempo ⌚

La curva de tiempo cambia la velocidad de una pista hasta un ±50 %, sin alterar las voces (el tono se preserva). Actívala con ⌚ y luego: clic = añadir un nodo, arrastrar = moverlo, clic derecho = eliminarlo. El BPM real se muestra en cada nodo, con un imán en los valores enteros de BPM, y las flechas ↑/↓ ajustan de ±1 BPM. La curva se guarda con el ride y se reproduce en Coach Mode.

💡 La curva de tiempo está disponible en TODOS los planes (Solo, Pro y Pro+).

7.10 Las fichas del ride

En la parte inferior del editor, la tira «Tracks in the active ride» enumera las pistas de la clase. Un clic pasa la edición a la pista elegida.

8. El Coach Mode

El Coach Mode es su panel de control durante la clase: grande, legible y pensado para manejarse sin bajarse de la bici. Está disponible en todos los planes (en la pantalla del PC).

8.1 El encabezado

Elemento	Función
Nombre del ride + método de enseñanza	Un recordatorio de la clase en curso.
Transcurrido (verde)	Tiempo transcurrido desde el inicio.
Remaining	Tiempo restante.
⏮ Pre	Pista anterior (o principio de la pista si han pasado más de 3 s).
▶ / ⏸ Play / Pause	Inicia o pausa la clase.
■ Stop	Detiene y vuelve al principio del ride.
⏭ Next	Pista siguiente.
🔊 Volume	Volumen de la clase.

8.2 La banda de consigna

Una banda naranja gigante muestra la consigna que llega 5 segundos antes de cada marcador, con una animación que capta la mirada — para que nunca se pierda un cambio.

8.3 El panel de la pista actual

Muestra el número y el nombre de la pista en letra grande, su BPM, una forma de onda amplia (con cabezal de reproducción, marcadores de anotación, zonas de bucle y zoom) y, debajo, las consignas de la pista en forma de fichas (tiempo + símbolo).

8.4 El panel «Next»

A la derecha, anuncia la pista siguiente (nombre, BPM) y, cuando procede, la cuenta atrás hasta la transición. Al final de la clase indica «— End of ride —».

8.5 La barra de marcadores

En la parte inferior de la pantalla, muestra la consigna activa en letra grande (tiempo + técnica) y la siguiente — una referencia clara, legible desde lejos durante el esfuerzo.

8.6 Manos libres

En Coach Mode todo se reproduce solo: las consignas aparecen en el momento justo, los bucles se repiten automáticamente y la curva de tempo se aplica. Usted solo tiene que pedalear y dar clase.

9. Funciones Pro+: pantallas externas y mando a distancia

Estas funciones, reservadas al plan Pro+, convierten RideComposer en una auténtica herramienta de estudio.

9.1 Coach Mode en una pantalla externa (HDMI)

El botón  duplica el Coach Mode en una segunda pantalla (televisor o proyector): los participantes ven las consignas en letra grande mientras usted mantiene el control en su PC. Si no se detecta ninguna pantalla externa, la visualización aparece en la pantalla principal (para pruebas). La pantalla duplicada es de solo lectura y permanece sincronizada de forma continua.

9.2 Modo Vídeo

El botón  reproduce un vídeo (MP4, WebM...) en la pantalla externa, sincronizado con su clase de principio a fin. Ideal para un fondo inmersivo (carretera, paisaje) acompañado con la música.

9.3 Mando a distancia

Con un pequeño mando Bluetooth (teclas multimedia estándar), maneja el Coach Mode sin tocar la pantalla:

Tecla	Acción
▶ Play/Pause	Inicia o pausa la clase.
▶▶ Next	Pista siguiente.
◀◀ Anterior	Pista anterior / principio de la pista.
🔊 + / -	Volumen de la clase (± 5 %).

10. El motor de audio, explicado con sencillez

Lo que distingue a RideComposer es su manera de unir las pistas como un DJ — y no como una simple lista de reproducción.

Transiciones ajustadas al ritmo (beatmatching)

Poco antes del final de una pista, RideComposer inicia un fundido cruzado hacia la siguiente, disparado exactamente sobre un tiempo de la música (nunca en mitad de una nota). El fundido es de «potencia constante»: la pista saliente baja mientras la entrante sube, sin caída de nivel perceptible.

Ajuste tiempo a tiempo

Antes del fundido, la aplicación localiza el primer tiempo fuerte de la pista entrante y lo coloca con precisión sobre un tiempo de la saliente: las dos suenan sincronizadas desde el primer instante.

Duración efectiva (nunca mezclar sobre silencio)

RideComposer detecta el verdadero final audible de una pista (ignorando el silencio o el fundido de salida) y sitúa la transición antes de ese silencio — para que la mezcla siga siendo musical.

Estiramiento del tempo, tono preservado

Cuando usted dibuja una curva de tempo, la aceleración o la ralentización se producen sin deformar el sonido (nada de «voz de ardilla»), gracias a un estiramiento temporal de alta calidad.

11. Los planes: Solo, Pro, Pro+

RideComposer se ofrece en tres planes, con una prueba gratuita de 10 días (sin tarjeta de crédito) para probarlos.

Función	Solo	Pro	Pro+
Biblioteca local + análisis automático (BPM, potencia, duración)	✓	✓	✓
Ride Builder + Quick Ride	✓	✓	✓
Track Editor (anotaciones, punto de mezcla, volumen)	✓	✓	✓
Curva de tempo (tono preservado)	✓	✓	✓
Bucles múltiples	✓	✓	✓
Coach Mode (en la pantalla del PC)	✓	✓	✓
Número de rides guardados	10 máx.	Ilimitados	Ilimitados
Exportar / importar un ride (USB)	—	✓	✓
Exportación MP3 de la mezcla terminada	—	✓	✓
Guardado de rides en línea (nube)	—	10 máx.	10 máx.
Reproductor Coach en teléfono y tableta	—	✓	✓
Importación MixMeister (.mmp)	—	✓	✓
Coach Mode en pantalla externa (HDMI)	—	—	✓
Modo Vídeo (pantalla externa)	—	—	✓
Mando a distancia	—	—	✓

Tarifas

Plan	Mensual	Anual
Solo	€9.90	€99
Pro	€19.99	€199
Pro+	€24.99	€249

💡 La facturación anual equivale a 2 meses gratis. Todos los planes empiezan con una prueba gratuita de 10 días.

12. LYRA — encontrar nuevas pistas

LYRA es una herramienta web gratuita y pública, en lyra.ridecomposer.com, que complementa a RideComposer aguas arriba: le ayuda a descubrir nuevas pistas que llevar a sus rides. Mientras RideComposer compone la clase con la música que usted ya posee, LYRA le ayuda a encontrar la música. No hay nada que instalar: funciona en su navegador — en ordenador, tableta o teléfono — tanto en francés como en inglés.

12.1 Para qué sirve LYRA

Usted parte de un artista que funciona bien en sus clases; LYRA le propone un mapa de artistas relacionados, escucha fragmentos, ve de un vistazo la intensidad de cada pista y compone una lista de selección que se le envía por correo electrónico.

- Descubrir nuevos artistas y pistas cercanos a los que ya le funcionan.
- Juzgar la intensidad de inmediato: cada pista muestra su pico de potencia (de 1 a 20), con el mismo código de color que RideComposer.
- Componer una lista de selección y recibirla por correo electrónico (o copiarla / exportarla en CSV).
- Gratuita y sin nada que instalar, bilingüe francés / inglés.

12.2 Cómo funciona

En unos pocos pasos:

- Vaya a lyra.ridecomposer.com desde cualquier navegador.
- Busque un artista que le guste poner en clase.
- Explore la «constelación» de artistas similares: haga clic en un artista para abrirlo, doble clic para ampliar el mapa.
- Escuche los fragmentos de 30 segundos: cada pista muestra ya su pico de potencia (Warm / Moderate / Intense / Peak).
- Añada las pistas adecuadas a su lista de selección; puede anotarlas y reordenarlas.
- Reciba su lista por correo electrónico, o cópiela / descargue un archivo CSV.

12.3 El código de color de la potencia

LYRA usa exactamente el mismo código de color de potencia que RideComposer, en cuatro escalones: Warm (verde), Moderate (naranja), Intense (rojo) y Peak (rosa). Lo que usted detecta en LYRA habla, por tanto, el mismo idioma que sus zonas en el Ride Builder y en el Coach Mode.

12.4 Lo que LYRA no es

LYRA inspira y preselecciona; se mantiene honesta sobre su alcance:

- No es un reproductor completo: usted escucha fragmentos de 30 segundos, no pistas enteras.
- No es una fuente de descargas: LYRA no proporciona ningún archivo. Usted consigue las pistas por sus canales habituales y después las importa en RideComposer.
- La potencia que se muestra es una estimación calculada sobre el fragmento de 30 segundos: da una indicación muy buena, pero no es idéntica al valor que RideComposer calcula sobre el archivo completo.

12.5 De LYRA a su ride

El recorrido completo: usted descubre en LYRA, consigue sus pistas, las importa en RideComposer y después compone su ride (análisis automático, zonas pedagógicas, Coach Mode). LYRA le ahorra tiempo aguas arriba; RideComposer hace el resto.

13. Sus rides en el teléfono o la tableta

Hasta ahora, su ride vivía en el ordenador que lo había compuesto. Desde la versión 2.0.0 puede acompañarle a la sala: guárdelo en línea desde la aplicación y reproduzca en su teléfono o tableta, con exactamente la misma pantalla que el Coach Mode. Incluido en los planes Pro y Pro+.

13.1 Guardar un ride en línea

Abra el ride y elija Rides → Guardar en la nube. RideComposer graba la mezcla terminada —con sus transiciones, envolventes de volumen, bucles y curvas de tempo— y la envía a su espacio personal junto con el guion de la clase: pistas, formas de onda, técnicas y marcadores. La grabación tarda unos minutos; un velo de progreso le indica dónde está.

Puede conservar hasta 10 rides en línea. A partir de ahí, la aplicación le pide que retire uno antes. Sus rides son solo suyos: nadie más tiene acceso y nunca se comparten con otro usuario.

13.2 Reproducir un ride en su teléfono

En su teléfono o tableta, abra coach.ridecomposer.com e inicie sesión con la misma cuenta. Sus rides aparecen con su enseñanza, su duración y su número de pistas. Toque uno y encontrará exactamente la pantalla del Coach Mode: forma de onda, pista en curso, BPM, zona de energía, pista siguiente, técnicas y marcadores con sus pictogramas.

No hay nada que instalar desde una tienda de aplicaciones: es una página web. Añádala a su pantalla de inicio y se comportará como una aplicación, a pantalla completa. La pantalla permanece encendida durante la reproducción, para que una tableta apoyada en el manillar no se apague en mitad de una clase.

13.3 Llevarse un ride — reproducir sin conexión

Este es el punto que cuenta en la sala. Toque el botón ↓ de un ride y se descargará en el dispositivo. El botón se convierte en un ✓ verde. A partir de ahí, ese ride se reproduce sin ninguna conexión: ni wifi, ni datos móviles.

Descargue sus rides en casa, la víspera. Cargar 45 MB justo cuando su clase se sube a las bicicletas es una apuesta que se pierde una vez — y una vez basta.

Para retirar un ride del dispositivo, toque su ✓ y confirme. La copia en línea no se toca. Al cerrar sesión se retiran todos los rides descargados, para que un dispositivo compartido no conserve sus clases.

13.4 Lo que conviene saber

Un ride enviado antes de la versión 2.0.0 no tiene guion de clase: la música suena, pero sin los títulos ni las anotaciones. Vuelva a enviarlo desde la aplicación para recuperar la pantalla completa.

Un ride que se ha llevado al dispositivo sigue reproduciéndose aunque después lo elimine de la nube — es precisamente lo que hace fiable la reproducción sin conexión.

14. Consejos y buenas prácticas

- Use «Explorar una carpeta» en lugar de «Añadir archivos» para importar rápido conservando la estructura de sus carpetas.
- Combine la búsqueda + BPM + Power para encontrar la pista perfecta en segundos.
- Para una clase homogénea, lance Quick Ride sobre una carpeta temática (por ejemplo «Latino», «Años 90»).
- Vigile la cadencia (RPM) en el calentamiento: el aviso ⚠ señala las pistas fuera del rango 85–100.
- En Coach Mode, déjese guiar: consignas, bucles y tempo se disparan automáticamente.
- Antes de una clase importante, haga rodar un ride completo una vez: los análisis se guardan en caché y las transiciones dan lo mejor de sí «en caliente».
- Exporte sus rides a una memoria USB (Pro) para reproducirlos en cualquier PC que tenga RideComposer.

RideComposer — Manual del Usuario · V 2.0.12 · R&D Technology - Pascal ROMBAUX · © 2026. Documento susceptible de evolucionar junto con la aplicación.