



# Manual do Usuário

Guia completo dos recursos e de cada botão

Versão 1.2.4

RDGB Technics SRL — Bélgica

*Edição de setembro de 2026*

# Sumário

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Sumário .....                                                       | 2  |
| 1. Bem-vindo ao RideComposer .....                                  | 4  |
| Uma filosofia: 100% local .....                                     | 4  |
| As 4 telas do aplicativo .....                                      | 4  |
| 2. Instalação, teste e licença .....                                | 5  |
| 2.1 Instalar o aplicativo .....                                     | 5  |
| 2.2 O teste gratuito de 10 dias .....                               | 5  |
| 2.3 A janela de licença.....                                        | 5  |
| 2.4 Ativar sua licença.....                                         | 5  |
| 2.5 Mudar de plano .....                                            | 6  |
| 2.6 Mudar de computador.....                                        | 6  |
| 2.7 Atualizar o aplicativo.....                                     | 6  |
| 3. A interface em um relance .....                                  | 7  |
| A barra lateral (à esquerda).....                                   | 7  |
| As metodologias .....                                               | 7  |
| 4. A Biblioteca musical .....                                       | 8  |
| 4.1 Botões do cabeçalho .....                                       | 8  |
| 4.2 Busca e filtros .....                                           | 8  |
| 4.3 A árvore de pastas.....                                         | 8  |
| 4.4 A tabela de faixas .....                                        | 8  |
| 4.5 Ações por faixa e seleção múltipla.....                         | 9  |
| 4.6 O mini-player.....                                              | 9  |
| 4.7 A análise automática (BPM, Potência, Duração).....              | 9  |
| 4.8 Importação do MixMeister .....                                  | 10 |
| 4.9 Limpar a biblioteca.....                                        | 10 |
| 4.10 O andamento: o do arquivo e o que o RideComposer calcula ..... | 10 |
| 5. Metodologias, percursos e teoria.....                            | 11 |
| 5.1 As cinco metodologias.....                                      | 11 |
| 5.2 Escolher o percurso antes de compor.....                        | 11 |
| 5.3 O que cada zona espera .....                                    | 11 |
| 5.4 Os desvios são sinalizados, nunca bloqueados .....              | 11 |
| 5.5 Onde o RideComposer coloca as técnicas .....                    | 12 |
| 6. O Ride Builder .....                                             | 13 |
| 6.1 Seletor de metodologia.....                                     | 13 |
| 6.2 Botões do cabeçalho .....                                       | 13 |
| 6.3 A barra de informações do ride .....                            | 13 |
| 6.4 As 4 zonas pedagógicas .....                                    | 13 |
| 6.5 As faixas dentro de uma zona.....                               | 13 |
| 6.6 Quick Ride — a geração automática.....                          | 14 |
| 6.7 Exportar / importar um ride (Pro).....                          | 14 |

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 6.8 O indicador « • Unsaved » .....                      | 14 |
| 6.9 Procurar uma faixa para uma zona .....               | 14 |
| 7. O Track Editor .....                                  | 15 |
| 7.1 Transporte de reprodução .....                       | 15 |
| 7.2 O painel BeatMix .....                               | 15 |
| 7.3 As formas de onda (atual / próxima) .....            | 15 |
| 7.4 Os loops múltiplos .....                             | 15 |
| 7.5 A correção de BPM da próxima faixa.....              | 16 |
| 7.6 As anotações pedagógicas .....                       | 16 |
| 7.7 Os símbolos de técnica por metodologia .....         | 16 |
| 7.8 A nota livre .....                                   | 17 |
| 7.9 A curva de tempo ⌚ .....                             | 17 |
| 7.10 Os chips do ride.....                               | 17 |
| 8. O Coach Mode .....                                    | 18 |
| 8.1 O cabeçalho.....                                     | 18 |
| 8.2 O banner de comando .....                            | 18 |
| 8.3 O painel da faixa atual .....                        | 18 |
| 8.4 O painel « Next » .....                              | 18 |
| 8.5 A barra de marcadores .....                          | 18 |
| 8.6 Sem usar as mãos.....                                | 18 |
| 9. Recursos Pro+: telas externas & controle remoto ..... | 19 |
| 9.1 Coach Mode em tela externa (HDMI).....               | 19 |
| 9.2 Video Mode.....                                      | 19 |
| 9.3 Controle remoto .....                                | 19 |
| 10. O motor de áudio, explicado de forma simples .....   | 20 |
| Transições sincronizadas na batida (beatmatching).....   | 20 |
| Alinhamento tempo a tempo.....                           | 20 |
| Duração efetiva (nunca mixar em cima do silêncio) .....  | 20 |
| Alteração de andamento com o tom preservado .....        | 20 |
| 11. Os planos: Solo, Pro, Pro+ .....                     | 21 |
| Preços .....                                             | 21 |
| 12. LYRA — encontrar novas faixas .....                  | 22 |
| 12.1 Para que serve o LYRA.....                          | 22 |
| 12.2 Como funciona.....                                  | 22 |
| 12.3 O código de cores da potência.....                  | 22 |
| 12.4 O que o LYRA não é.....                             | 22 |
| 12.5 Do LYRA ao seu ride .....                           | 22 |
| 13. Dicas & boas práticas .....                          | 24 |

## 1. Bem-vindo ao RideComposer

O RideComposer é o software de composição de aulas para instrutores de Indoor Cycling (Spinning®, Schwinn Cycling®, Globe Cycling®, BICA). Ele transforma a SUA biblioteca musical em sessões estruturadas, com transições mixadas automaticamente e sincronizadas na batida, e um Coach Mode que acompanha você durante a aula.

### Uma filosofia: 100% local

O RideComposer nunca transmite nem hospeda música: você usa seus próprios arquivos de áudio, direto do seu disco. Consequência direta: nenhum direito autoral a pagar, nenhuma licença de transmissão, e funcionamento completo mesmo sem conexão com a internet (somente a verificação da licença precisa de rede).

### As 4 telas do aplicativo

| Tela                                                                                            | Função                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Music Library | Gerenciar sua biblioteca: importação, análise automática de BPM e potência, busca e filtros. |
|  Ride Builder  | Montar a aula em 4 zonas pedagógicas, manualmente ou automaticamente (Quick Ride).           |
|  Track Editor | Ajustar cada faixa: ponto de mixagem, volume, curva de tempo, loops, anotações pedagógicas.  |
|  Coach Mode  | Conduzir a aula ao vivo: cronômetro, comandos, forma de onda — sem usar as mãos.             |

💡 Na parte inferior de cada tela, o mini-player permite ouvir qualquer faixa. Na barra lateral, um ponto vermelho « • Unsaved » avisa assim que uma alteração ainda não foi salva.

💡 Faltam ideias de faixas? O RideComposer vem acompanhado do LYRA, uma ferramenta web gratuita ([lyra.ridecomposer.com](http://lyra.ridecomposer.com)) para descobrir novas músicas e incluir nos seus rides. Veja o capítulo 12.

## 2. Instalação, teste e licença

O RideComposer é instalado em um computador Windows e depois funciona offline: sua música fica no seu disco e nada é transmitido. Apenas duas coisas exigem conexão com a internet — a verificação da sua licença e o aviso de atualizações.

### 2.1 Instalar o aplicativo

Baixe o instalador em [ridecomposer.com](http://ridecomposer.com) e clique duas vezes nele. O instalador coloca o RideComposer no menu Iniciar, cria um atalho na Área de Trabalho e instala um desinstalador comum. Nenhuma configuração é pedida: na primeira execução, o aplicativo já está pronto para uso.

### 2.2 O teste gratuito de 10 dias

Todos os planos começam com um teste gratuito de 10 dias, sem cartão de crédito. Durante esse período o aplicativo é completo: você pode analisar sua biblioteca, montar rides e tocá-los no Coach Mode. O número de dias restantes aparece na janela de licença.

Quando o teste termina, nada é apagado: sua biblioteca analisada, seus rides, suas curvas de tempo e suas anotações continuam no lugar. Apenas o acesso fica suspenso até a ativação de uma licença.

### 2.3 A janela de licença

É o painel da sua assinatura. Você pode abri-la de duas formas: pelo botão «  Software upgrade » na parte de baixo da barra lateral, ou clicando no número da versão exibido abaixo do logotipo. Ela também se abre sozinha quando o teste termina — e somente nesse caso, não pode mais ser fechada enquanto uma chave válida não for informada.

| Item                                                                                                                                              | O que faz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Plano |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Barra de status                                                                                                                                   | «  Trial — X day(s) remaining » durante o teste, «  Trial period expired » no fim do prazo, « <input checked="" type="checkbox"/> License active » seguido do seu plano depois que a licença é ativada. | Todos |
| Campo da chave                                                                                                                                    | Onde você cola a chave de licença recebida por e-mail após a compra.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Todos |
| <input checked="" type="checkbox"/> Activate my license                                                                                           | Verifica a chave online, registra-a neste computador e reinicia o aplicativo com o seu plano.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Todos |
|  Buy on <a href="http://ridecomposer.com">ridecomposer.com</a> | Abre a página de preços do site no seu navegador.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Todos |

### 2.4 Ativar sua licença

Após a compra você recebe uma chave de licença por e-mail. Abra a janela de licença, cole a chave no campo indicado e clique em « ☒ Activate my license ». A chave é verificada junto ao serviço de pagamento e o aplicativo reinicia: seu plano está ativo.

Se aparecer a mensagem « Invalid key or already used », há duas causas prováveis: a chave foi copiada de forma incompleta (basta faltar um espaço ou um caractere), ou ela já está ativada em outro computador.

💡 Seu plano atual fica sempre visível abaixo do logotipo, ao lado do número da versão — por exemplo « V 1.1.2 — Pro ».

## 2.5 Mudar de plano

O botão «  Software upgrade » também serve para mudar de plano no meio do caminho. Obtenha uma chave do plano desejado, abra a janela de licença e cole-a: ela substitui a anterior e o aplicativo reinicia com os recursos do novo plano. Não há nada para reinstalar, e você não perde nem seus rides nem sua biblioteca.

## 2.6 Mudar de computador

Uma licença vale para um computador por vez. Para transferi-la para outra máquina, escreva ao suporte: a transferência é gratuita e feita mediante simples pedido.

## 2.7 Atualizar o aplicativo

O RideComposer nunca se atualiza sozinho: nada pode, portanto, ser instalado no meio de uma aula. Quando existe uma versão mais recente, uma faixa verde aparece no alto da janela, com o número da versão disponível e um resumo das novidades.

- «  Download » abre o download no seu navegador: você instala a atualização quando for conveniente.
- « Later » esconde o aviso apenas para aquela versão — uma versão ainda mais recente voltará a se anunciar.

## 3. A interface em um relance

### A barra lateral (à esquerda)

Sempre visível, ela reúne:

- O logotipo e o número da versão (« V 1.1.2 »), seguido do seu plano (Solo / Pro / Pro+).
- Os 4 botões de navegação para passar de uma tela a outra.
- Dois contadores: número de faixas na biblioteca e número de rides salvos.
- O indicador « ● Unsaved », que pisca em vermelho quando o ride atual tem alterações não salvas.
- O painel « INTENSITY », que traça o perfil de potência do ride atual, zona por zona. Ele fica vazio enquanto nenhuma faixa analisada tiver sido adicionada.
- O botão «  Software upgrade », que abre a janela de licença (veja §2.3).

### As metodologias

O RideComposer atende cinco metodologias: Spinning®, Globe Cycling®, Schwinn®, BICA e Free Ride. A metodologia ativa determina quais símbolos de técnica ficam disponíveis para suas anotações, quais percursos são oferecidos e quais verificações de coerência se aplicam ao seu ride. O capítulo 5 é inteiramente dedicado a elas.

## 4. A Biblioteca musical

É o ponto de partida: nela você importa e organiza todas as suas faixas. O RideComposer analisa automaticamente cada arquivo (BPM, potência, duração).

### 4.1 Botões do cabeçalho

| Botão                                                                                                 | Função                                                                                                                                                                                                                                                                       | Plano      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  Folders             | Mostra ou esconde a árvore de pastas de origem, à esquerda da lista.                                                                                                                                                                                                         | Todos      |
|  Add files           | Abre uma janela para escolher um ou vários arquivos de áudio a acrescentar.                                                                                                                                                                                                  | Todos      |
|  Scan folder         | Varre uma pasta inteira (e suas subpastas) e importa todos os áudios encontrados, mantendo a estrutura.                                                                                                                                                                      | Todos      |
| Refresh                                                                                               | Repassa pelas pastas de música já declaradas: o que foi acrescentado no disco entra na biblioteca, o que sumiu é marcado como ausente — nunca excluído automaticamente.                                                                                                      | Todos      |
|  Clean library       | Analisa as faixas (BPM, potência, duração) e depois propõe remover as que não podem ser lidas. Os arquivos nunca são apagados do disco.                                                                                                                                      | Todos      |
| Re-analyze BPM                                                                                        | Refaz a detecção de andamento com o motor de análise atual, nas faixas exibidas (a lista filtrada se houver filtro ativo, caso contrário toda a biblioteca). Os BPM digitados à mão e as importações do MixMeister são preservados. Um segundo clique interrompe o processo. | Todos      |
|  MixMeister Import | Importa um projeto MixMeister (.mmp): recupera os BPM e os marcadores. Veja §4.8.                                                                                                                                                                                            | Pro / Pro+ |

### 4.2 Busca e filtros

-  Busca: filtro ao vivo por título ou artista. O  limpa a busca.
- BPM (mín–máx): mantém apenas as faixas dentro da faixa de andamento escolhida.
- Duration (mín–máx): filtra por duração, em minutos.
-  Power (mín–máx): filtra por intensidade musical (escala de 1 a 20).
- Zonas rápidas:  Warm (1–7),  Moderate (8–12),  Intense (13–16),  Peak (17–20).
- Filter / Reset: aplicar ou limpar todos os filtros.

### 4.3 A árvore de pastas

Exibida pelo botão «  Folders », ela lista suas pastas de origem com o número de faixas de cada uma. Um clique filtra a lista por essa pasta; o botão direito permite abri-la ou removê-la da biblioteca (sem mexer no disco).

### 4.4 A tabela de faixas

| Coluna                              | Conteúdo                                                                                          |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Caixa de seleção (seleção múltipla). A caixa do cabeçalho marca/desmarca tudo o que está exibido. |

| Coluna                                                                                   | Conteúdo                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| #                                                                                        | Número da linha.                                                                  |
| Title                                                                                    | Título da faixa e artista. Uma faixa cujo arquivo está ausente aparece esmaecida. |
| Date added                                                                               | Data de entrada na biblioteca.                                                    |
|  Folder | Pasta de origem.                                                                  |
| BPM                                                                                      | Andamento detectado (ou corrigido manualmente).                                   |
| RPM                                                                                      | Cadência de pedalada equivalente ( $\text{BPM} \div 2$ acima de 120 BPM).         |
|  Power  | Intensidade musical (barra + valor de 1 a 20), com código de cores por zona.      |
| Duration                                                                                 | Duração da faixa.                                                                 |
| Actions                                                                                  | Botões por linha (veja §4.5).                                                     |

💡 Clique no cabeçalho de uma coluna (Title, BPM, Power, Duration...) para ordenar a lista; clique de novo para inverter a ordem.

## 4.5 Ações por faixa e seleção múltipla

| Botão                                                                                        | Função                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| ▶ (Listen)                                                                                   | Toca a faixa no mini-player.                                                  |
| + (Add to ride)                                                                              | Adiciona a faixa a uma zona do ride atual (seletor de zona).                  |
|  (Edit)   | Abre a faixa no Track Editor.                                                 |
|  (Remove) | Retira a faixa da biblioteca (com confirmação; o arquivo permanece no disco). |

Quando ao menos uma faixa está marcada, duas ações em lote aparecem embaixo: «  Add to ride » e «  Delete ».

## 4.6 O mini-player

Barra fixa na parte inferior da tela, serve para ouvir uma faixa antes de compor. Contém: título + metadados (BPM, RPM, duração), botões ◀◀ / ▶▶, uma barra de progresso clicável (para se deslocar dentro da faixa), um controle de volume e um X para fechar. Os botões Anterior/Próxima percorrem a lista filtrada atual.

## 4.7 A análise automática (BPM, Potência, Duração)

A cada importação ou varredura, o RideComposer analisa cada faixa sem travar o aplicativo:

- BPM: detecção do andamento pela análise das batidas (grave/bumbo). O resultado é trazido para uma faixa realista (60–180 BPM).
- Potência (1–20): estimativa da intensidade (energia dos graves, dinâmica, densidade rítmica).
- Duração: comprimento real da faixa.

As zonas de potência e suas cores:

| Zona | Faixa | Cor   | Uso típico                             |
|------|-------|-------|----------------------------------------|
| Warm | 1–7   | Verde | Aquecimento, recuperação, dança lenta. |

| Zona     | Faixa | Cor      | Uso típico                                   |
|----------|-------|----------|----------------------------------------------|
| Moderate | 8–12  | Âmbar    | Resistência aeróbica, trabalho de base.      |
| Intense  | 13–16 | Vermelho | Esforços sustentados, subidas, tiros curtos. |
| Peak     | 17–20 | Rosa     | Picos de intensidade, tiros máximos.         |

💡 O BPM detectado pode ser corrigido à mão (o BPM manual sempre tem prioridade). Útil em faixas complexas em que a detecção erra a oitava.

## 4.8 Importação do MixMeister

Reservada aos planos Pro e Pro+, a importação do MixMeister (.mmp) aproveita o trabalho dos seus mixes antigos: extrai o BPM de cada faixa e converte os marcadores laranja em anotações. Uma janela pede em seguida a pasta com os seus MP3 — o RideComposer faz a ligação automaticamente, pelo nome do arquivo. As faixas importadas são agrupadas numa pasta « MMX » e ficam protegidas: a limpeza da biblioteca nunca as remove.

## 4.9 Limpar a biblioteca

O « 🧹 Clean library » primeiro analisa as faixas ainda não processadas, depois identifica as que realmente não podem ser lidas (arquivos corrompidos, formatos não suportados como .wma) e propõe removê-las. Os arquivos de áudio do seu disco nunca são excluídos, e as importações do MixMeister são sempre preservadas.

## 4.10 O andamento: o do arquivo e o que o RideComposer calcula

Muitos arquivos de áudio já trazem o seu andamento, gravado na etiqueta pelo estúdio, pela distribuidora ou por um software de análise profissional. Quando esse valor existe, ele tem autoridade: vale mais do que qualquer cálculo.

O botão “🔗 BPM do arquivo” da biblioteca percorre suas faixas, conta as que trazem etiqueta, mostra quantas diferem do andamento calculado — e só depois escreve, com a sua concordância. Nunca o contrário. A leitura não decodifica o áudio: lê apenas o cabeçalho do arquivo, o que a torna quase instantânea mesmo numa biblioteca grande.

Para as faixas sem etiqueta, o RideComposer calcula o andamento ouvindo a música. Esse cálculo foi refinado: medido em faixas cujo andamento era conhecido por outra fonte e que não tinham servido ao ajuste, ele acerta em quase nove de cada dez casos.

💡 **Um BPM digitado à mão sempre tem prioridade, tanto sobre a etiqueta quanto sobre o cálculo. A última palavra é sua.**

Por fim, a re-análise em grupo (“Re-analyze BPM”) processa várias faixas ao mesmo tempo. Numa biblioteca de vários milhares de títulos, a operação leva cerca de três vezes menos tempo do que antes.

## 5. Metodologias, percursos e teoria

Uma aula de indoor cycling não se monta ao acaso: cada metodologia tem a sua teoria, as suas técnicas e os seus tipos de percurso. O RideComposer conhece essas teorias e as usa para ajudar você — sugerindo, sinalizando desvios, mas nunca impedindo.

### 5.1 As cinco metodologias

| Metodologia    | O que ela traz                                                                                                    | Para quem                |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Spinning®      | A teoria e as técnicas Spinning®, com os seus tipos de percurso.                                                  | Instrutores certificados |
| Globe Cycling® | As 8 técnicas Globe Cycling® e os seus percursos.                                                                 | Instrutores certificados |
| Schwinn®       | A teoria e a notação Schwinn Cycling®.                                                                            | Instrutores certificados |
| BICA           | As 8 técnicas do Globe Cycling® mais as duas flexões próprias da BICA.                                            | Instrutores certificados |
| Free Ride      | Um único percurso, bem permissivo, sem teoria de marca — mas com as mesmas verificações de coerência e segurança. | Todos, sem certificação  |

O Free Ride nasceu de uma constatação simples: muitos instrutores de indoor cycling não são certificados e não conhecem a teoria de uma metodologia de marca. Obrigá-los a escolher uma seria desonesto. O Free Ride abre a porta sem fingimento: nenhuma teoria imposta, mas as proteções de coerência e segurança continuam ativas.

💡 **“Free Ride” não designa nada na teoria Spinning®: esse tipo de percurso não existe lá. É uma metodologia própria dentro do RideComposer, não um percurso acrescentado a outra.**

### 5.2 Escolher o percurso antes de compor

Criar um ride começa agora por duas escolhas: a metodologia e depois o tipo de percurso. Isso não é formalidade — é o que permite ao RideComposer saber o que a sua aula quer fazer e, portanto, ajudar você em seguida.

O princípio é este: adapta-se a música à aula, e não a aula à música. Sem percurso declarado, o aplicativo não pode verificar nada e deixa você sozinho diante da sua biblioteca.

O percurso é salvo junto com o ride e restaurado ao abri-lo. Se você não quer nenhum enquadramento, escolha Free Ride: ele existe exatamente para isso.

### 5.3 O que cada zona espera

Uma vez escolhido o percurso, cada zona do Ride Builder anuncia o que espera: a duração que ainda falta preencher, a faixa de cadência recomendada e a faixa de intensidade. Assim você sabe o que procurar antes de colocar uma faixa, em vez de descobrir depois.

💡 **São conselhos, nunca proibições. Você continua dono do seu ride e pode sempre colocar o que quiser.**

### 5.4 Os desvios são sinalizados, nunca bloqueados

Quando uma faixa sai do enquadramento do percurso — cadência alta demais, intensidade baixa demais para a zona onde você a coloca — o RideComposer sinaliza com um  e uma dica que explica a diferença. A faixa continua onde você a colocou.

O mesmo vale para as técnicas: se você colocar uma técnica que o percurso não prevê ali, ela é colocada assim mesmo, uma mensagem explica por que ela destoa, e um sinal permanece visível. As notas livres nunca são verificadas.

 **Um aviso não é um erro. É uma opinião, que a sua experiência pode contrariar — você conhece a sua sala, o RideComposer conhece a teoria.**

## 5.5 Onde o RideComposer coloca as técnicas

Quando o Quick Ride ou o Track Editor sugerem uma técnica, essa colocação segue regras precisas. Conhecê-las permite julgar uma sugestão e movê-la com conhecimento de causa.

- **No impulso musical** — uma técnica se anuncia no instante em que a música vira (a bateria que entra, o drop), nunca no pico de energia, que cai no meio do refrão. O alinhamento é feito na frase de 8 tempos.
- **Um plano sentado aos 0:10 no aquecimento** — todo mundo já está na bike; o símbolo serve de referência visual e dá tempo de se acomodar.
- **Uma faixa sem virada recebe um único comando** — colocado logo na entrada. O número de comandos não é critério de qualidade: um basta se a música não pedir mais nada.
- **A posição em pé exige 32 tempos** — quatro frases. Se a música não os sustenta, nada é sugerido: levantar a sala para sentá-la em seguida é o erro a evitar.
- **Os tiros são técnicas especiais** — as únicas que não se aplicam no instante: elas se preparam ao longo do tempo. O símbolo marca o momento de levantar e dar tudo; a preparação é sua. Nunca antes da metade da aula, no mínimo 60 segundos entre dois, e no máximo dois por aula.

 **Tudo isso é apenas uma sugestão. Você move cada símbolo no Track Editor, digitando um tempo no formato 1:23 ou em segundos.**

## 6. O Ride Builder

É aqui que você compõe uma aula (um « ride »), organizada em 4 zonas pedagógicas.

### 6.1 Seletor de metodologia

Os botões Spinning® / Globe Cycling® / Schwinn® / BICA / Free Ride escolhem a metodologia da aula. Ela determina quais símbolos de técnica ficam disponíveis no Track Editor e quais perfis o Quick Ride oferece.

### 6.2 Botões do cabeçalho

| Botão                                                                                         | Função                                                                             | Plano      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  My Rides    | Mostra a lista dos seus rides salvos (abrir, copiar offline, exportar, excluir).   | Todos      |
|  Import ride | Importa um ride exportado (de uma pasta ou de um pen drive).                       | Pro / Pro+ |
|  New Ride    | Cria um novo ride vazio.                                                           | Todos      |
|  Quick Ride  | Gera automaticamente uma aula completa em alguns segundos (veja §6.6).             | Todos      |
|  Save        | Salva o ride atual (com seus pontos de mixagem, volumes, loops e curvas de tempo). | Todos      |

💡 No plano Solo, a biblioteca é limitada a 10 rides salvos, e os recursos de exportação/importação ficam ocultos.

### 6.3 A barra de informações do ride

Ela mostra o nome do ride (editável) e, ao vivo: ⌚ a duração total, 🎵 o número de faixas e 🦺 o BPM médio.

### 6.4 As 4 zonas pedagógicas

| Zona             | Cor      | Função                                                             |
|------------------|----------|--------------------------------------------------------------------|
| Warm Up          | Laranja  | Aquecimento progressivo (cadência recomendada de 85–100 RPM).      |
| Main / Ride Body | Vermelho | O corpo da aula: o esforço principal, conforme o perfil escolhido. |
| Cool Down        | Azul     | Volta à calma, recuperação.                                        |
| Stretching       | Verde    | Alongamento, intensidade bem baixa.                                |

### 6.5 As faixas dentro de uma zona

Cada faixa aparece como uma linha, com: uma alça de arraste (:::), um número, o título e o artista, um selo de BPM, a duração, um selo de potência e botões de editar (✎) e remover (X). Você reorganiza tudo arrastando e soltando, dentro de uma zona ou de uma zona para outra — e também pode arrastar uma faixa direto da biblioteca.

💡 No aquecimento, se a cadência (RPM) de uma faixa sair do intervalo 85–100, um aviso ⚠️ aparece para alertar você.

Botão  — trocar uma faixa. Em cada linha, este botão propõe trocar a faixa por outra de potência e cadência parecidas, e de duração próxima. Um pequeno menu deixa você escolher a origem (toda a biblioteca ou uma pasta específica) e mostra quantas faixas compatíveis foram encontradas; as faixas já presentes no ride são excluídas. A troca acontece no lugar, na mesma zona e na mesma posição — e você pode sortear quantas vezes quiser.

💡 O  usa os mesmos critérios do Quick Ride: é a forma mais rápida de trocar uma faixa que não agradou, sem desmontar o equilíbrio da aula.

## 6.6 Quick Ride — a geração automática

O Quick Ride monta uma aula completa em um clique. Você escolhe:

- A fonte musical: toda a biblioteca ou uma pasta específica (para manter um tema coerente).
- A duração: 55, 90 ou 120 min (o tempo extra vai para o corpo da aula; aquecimento, recuperação e alongamento permanecem iguais).
- Um perfil pedagógico: Recovery, Endurance, Resistance, Interval, Race Day... cada um com sua zona de frequência cardíaca, sua dificuldade e seu desenho de intensidade (constante, subida, intervalos...).

O RideComposer preenche então cada zona com faixas compatíveis em potência e cadência, e mostra uma prévia (curva de intensidade, duração, número de faixas) antes de você confirmar.

## 6.7 Exportar / importar um ride (Pro)

A exportação cria um pacote portátil (uma pasta « RideComposer\_<nome> ») com a descrição do ride e uma cópia das faixas de áudio — anotações, pontos de mixagem, volumes, loops e curvas de tempo incluídos. Assim você pode levar uma aula completa num pen drive e importá-la em outro PC. Na importação, o RideComposer detecta duplicatas e reconecta os arquivos automaticamente.

## 6.8 O indicador « • Unsaved »

Esse ponto vermelho, na barra lateral, acende assim que o ride difere da sua última versão salva (faixa adicionada/removida, ponto de mixagem, envelope de volume, loop, curva de tempo...). Ele apaga depois de salvar, de carregar um ride ou de criar um novo.

## 6.9 Procurar uma faixa para uma zona

É o prolongamento direto do princípio “adapta-se a música à aula”. A partir de uma zona do Ride Builder, você pede ao RideComposer que mostre, na sua biblioteca, as faixas que servem para aquela zona — filtradas pelo que ela já anuncia: a faixa de cadência, a de intensidade e a duração que falta preencher.

Em vez de percorrer milhares de títulos e depois ouvir que aquele não serve, você vê apenas o que responde à necessidade da zona que está preenchendo.

## 7. O Track Editor

O Track Editor ajusta cada faixa: ponto de mixagem, volume, andamento, loops e anotações pedagógicas. Ele mostra lado a lado a faixa atual e a próxima.

### 7.1 Transporte de reprodução

| Botão              | Função                                                        |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|
| ⏮ Rewind           | Volta ao início da faixa.                                     |
| ▶ / ⏸ Play / Pause | Inicia ou pausa a reprodução (prévia da transição).           |
| ■ Stop             | Para e volta ao início.                                       |
| 🔁 Loop             | Ativa o modo loop: marque loops na forma de onda (veja §7.4). |
| ⌚ Tempo            | Ativa a edição da curva de tempo (veja §7.9).                 |
| 2× / 4× / 6× / 8×  | Número de repetições aplicado ao próximo loop marcado.        |
| Tempo              | Posição de reprodução / duração total.                        |
| 🔊 Volume           | Volume principal da reprodução.                               |

💡 Os modos Loop (🔁) e Tempo (⌚) são exclusivos: ativar um desativa o outro.

### 7.2 O painel BeatMix

Ele define como duas faixas se encontram na transição. O seletor « Target BPM » escolhe o andamento de sincronização:

| Modo         | Efeito                                                              |
|--------------|---------------------------------------------------------------------|
| Avg. A+B     | Mira a média dos dois andamentos — transição equilibrada (padrão).  |
| Lock BPM A   | Mantém o andamento da faixa atual; a próxima se alinha a ele.       |
| Native BPM B | Adota o andamento nativo da próxima faixa; a atual se alinha a ele. |
| Custom       | Você digita livremente o andamento desejado.                        |

A chave « EQ swap » aplica uma troca de equalização durante o crossfade (cortando aos poucos os graves da faixa que sai) para transições mais limpas, sobretudo entre andamentos distantes. Um selo resume a configuração ativa.

### 7.3 As formas de onda (atual / próxima)

- Clicar na forma de onda: leva o cursor de reprodução até aquele ponto (seek).
- A « Mix Zone »: retângulo que marca o ponto de transição. Você pode arrastá-lo para mixar em outro lugar; ele se alinha automaticamente ao tempo forte mais próximo. Um clique duplo volta ao alinhamento automático.
- A barra de zoom (– / controle / + / ⌂): de x1 a x20, para trabalhar em detalhe. O zoom não muda a duração, apenas a exibição.
- Os marcadores de anotações: pequenos pontos coloridos na linha do tempo (veja §7.6).

### 7.4 Os loops múltiplos

Com o modo  ativado, arraste sobre a forma de onda para definir uma região (pontos IN e OUT): ela será repetida o número de vezes escolhido (2x, 4x, 6x, 8x). Você pode marcar vários loops por faixa, ajustar os marcadores e removê-los. O tempo acrescentado pelas repetições entra na duração total da aula, e os loops se repetem automaticamente no Coach Mode (sem usar as mãos).

## 7.5 A correção de BPM da próxima faixa

Abaixo da forma de onda da próxima faixa, você pode corrigir o andamento dela: o BPM detectado é exibido, um campo permite digitar um valor manual, o botão « +2 » corrige as detecções dobradas, e « Apply » confirma. A cadência RPM equivalente é atualizada na hora.

## 7.6 As anotações pedagógicas

Elas indicam, no momento certo, o comando a dar (posição, técnica, esforço). Escolha primeiro a metodologia (Spinning® / Globe® / Schwinn® / BICA / HR Zones), depois clique num símbolo: a anotação é colocada na posição atual. A lista na parte de baixo do painel permite editar o tempo, mudar a técnica ou excluir uma anotação.

## 7.7 Os símbolos de técnica por metodologia

### Spinning®

| Técnica           | Significado                                |
|-------------------|--------------------------------------------|
| Seated Flat       | Sentado, terreno plano — cadência estável. |
| Standing Flat     | Em pé, terreno plano — mais potência.      |
| Seated Climb      | Subida sentado — resistência alta.         |
| Standing Climb    | Subida em pé — esforço máximo.             |
| Jumps             | Alternância sentado/em pé.                 |
| Running on a Hill | Corrida rápida na subida.                  |
| Jumps on a Hill   | Saltos sentado/em pé na subida.            |
| Sprints on a Flat | Tiro no plano.                             |
| Sprints on a Hill | Tiro na subida.                            |

### Globe Cycling®

| Sigla | Significado                      |
|-------|----------------------------------|
| PA    | Plano Sentado (Plat Assis)       |
| PD    | Plano em Pé (Plat Debout)        |
| MA    | Subida Sentado (Montée Assise)   |
| MD    | Subida em Pé (Montée Debout)     |
| RU    | Running (corrida)                |
| Co    | Combinação / saltos              |
| SP    | Tiro no Plano (Sprint Plat)      |
| SM    | Tiro na Subida (Sprint Montagne) |

### Schwinn®

| Sigla | 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

A BICA usa as 8 técnicas do Globe Cycling® e acrescenta dois movimentos próprios:

| Sigla | Significado                                          |
|-------|------------------------------------------------------|
| FA    | Flexão Sentado (Flexion Assise — específico da BICA) |
| FD    | Flexão em Pé (Flexion Debout — específico da BICA)   |

## HR Zones (frequência cardíaca)

Disponíveis em qualquer metodologia, as zonas de FC (60%, 65%, 70%, 75%, 80%, 85%, 90%, 92%) vão do verde (recuperação) ao vermelho (VO<sub>2</sub>máx / tiro). Comandos de respiração (O<sub>2</sub>) e de hidratação (H<sub>2</sub>O), além de modificadores de intensidade (+ / -), completam a paleta.

## 7.8 A nota livre

O botão «  Note (texto livre) », disponível em todas as metodologias, acrescenta um comando escrito personalizado (ex.: « Respire! », « Prepare a transição »). O texto é editado com clique duplo na lista.

## 7.9 A curva de tempo

A curva de tempo altera a velocidade de uma faixa em até ±50%, sem mudar a voz (o tom é preservado). Ative-a com  e depois: clique = adicionar um nó, arrastar = mover, botão direito = remover. O BPM real aparece em cada nó, com um ímã nos valores inteiros, e as setas ↑/↓ ajustam de 1 em 1 BPM. A curva é salva junto com o ride e reproduzida no Coach Mode.

 A curva de tempo está disponível em TODOS os planos (Solo, Pro e Pro+).

## 7.10 Os chips do ride

Na parte de baixo do editor, a faixa « Tracks in the active ride » lista as músicas da aula. Um clique muda a edição para a faixa escolhida.

## 8. O Coach Mode

O Coach Mode é o seu painel durante a aula: grande, legível e pensado para ser conduzido sem descer da bike. Está disponível em todos os planos (na tela do PC).

### 8.1 O cabeçalho

| Item                       | Função                                         |
|----------------------------|------------------------------------------------|
| Nome do ride + metodologia | Lembrete da aula em andamento.                 |
| Elapsed (verde)            | Tempo decorrido desde o início.                |
| Remaining                  | Tempo restante.                                |
| ⏮ Pre                      | Faixa anterior (ou início da faixa, se > 3 s). |
| ▶ / ⏸ Play / Pause         | Inicia ou pausa a aula.                        |
| ■ Stop                     | Para e volta ao começo do ride.                |
| ⏭ Next                     | Próxima faixa.                                 |
| 🔊 Volume                   | Volume da aula.                                |

### 8.2 O banner de comando

Uma faixa laranja gigante mostra o comando seguinte 5 segundos antes de cada marcador, com uma animação bem visível — para você nunca perder uma mudança.

### 8.3 O painel da faixa atual

Mostra o número e o nome da faixa em tamanho grande, o BPM, uma forma de onda ampla (com cursor de reprodução, marcadores de anotações, regiões de loop e zoom) e, abaixo, os comandos da faixa em forma de chips (horário + símbolo).

### 8.4 O painel « Next »

À direita, ele anuncia a próxima faixa (nome, BPM) e, quando for o caso, a contagem regressiva até a transição. No fim da aula, indica « — End of ride — ».

### 8.5 A barra de marcadores

Na parte de baixo da tela, ela exibe em tamanho grande o comando ativo (horário + técnica) e o seguinte — uma referência clara, legível à distância durante o esforço.

### 8.6 Sem usar as mãos

No Coach Mode tudo acontece sozinho: os comandos aparecem na hora certa, os loops se repetem automaticamente e a curva de tempo é aplicada. Você só precisa pedalar e conduzir a aula.

## 9. Recursos Pro+: telas externas & controle remoto

Estes recursos, exclusivos do plano Pro+, transformam o RideComposer numa verdadeira ferramenta de estúdio.

### 9.1 Coach Mode em tela externa (HDMI)

O botão  duplica o Coach Mode em uma segunda tela (TV ou projetor): os participantes veem os comandos em tamanho grande enquanto você mantém o controle no seu PC. Se nenhuma tela externa for detectada, a exibição acontece na tela principal (para teste). A tela replicada é somente leitura e permanece sincronizada o tempo todo.

### 9.2 Video Mode

O botão  exibe um vídeo (MP4, WebM...) na tela externa, sincronizado com a sua aula do começo ao fim. Ideal para um cenário imersivo (estrada, paisagem) alinhado à música.

### 9.3 Controle remoto

Com um pequeno controle Bluetooth (teclas de mídia padrão), você conduz o Coach Mode sem tocar na tela:

| Tecla                                                                                     | Ação                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| ▶   Play/Pause                                                                            | Inicia ou pausa a aula.           |
| ▶▶ Próxima                                                                                | Próxima faixa.                    |
| ◀◀ Anterior                                                                               | Faixa anterior / início da faixa. |
|  + / - | Volume da aula ( $\pm$ 5%).       |

## 10. O motor de áudio, explicado de forma simples

O que distingue o RideComposer é a maneira como ele emenda as faixas como um DJ — e não como uma simples playlist.

### Transições sincronizadas na batida (beatmatching)

Pouco antes do fim de uma faixa, o RideComposer inicia um crossfade para a seguinte, disparado exatamente em um tempo da música (nunca no meio de uma nota). O crossfade é « equal-power »: a faixa que sai desce enquanto a que entra sobe, sem perda perceptível de nível.

### Alinhamento tempo a tempo

Antes do crossfade, o aplicativo localiza o primeiro tempo forte da faixa que entra e o faz cair exatamente sobre um tempo da faixa que sai: as duas soam sincronizadas de imediato.

### Duração efetiva (nunca mixar em cima do silêncio)

O RideComposer detecta o verdadeiro fim sonoro de uma faixa (ignorando um eventual silêncio ou fade-out) e coloca a transição antes desse silêncio — assim a mixagem continua musical.

### Alteração de andamento com o tom preservado

Quando você desenha uma curva de tempo, a aceleração ou a desaceleração acontece sem deformar o som (nada de « voz de esquilo »), graças a um time-stretching de qualidade.

## 11. Os planos: Solo, Pro, Pro+

O RideComposer tem três planos, com um teste gratuito de 10 dias (sem cartão de crédito) para conhecê-los.

| Recurso                                                        | Solo       | Pro       | Pro+      |
|----------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|
| Biblioteca local + análise automática (BPM, potência, duração) | ✓          | ✓         | ✓         |
| Ride Builder + Quick Ride                                      | ✓          | ✓         | ✓         |
| Track Editor (anotações, ponto de mixagem, volume)             | ✓          | ✓         | ✓         |
| Curva de tempo (tom preservado)                                | ✓          | ✓         | ✓         |
| Loops múltiplos                                                | ✓          | ✓         | ✓         |
| Coach Mode (na tela do PC)                                     | ✓          | ✓         | ✓         |
| Número de rides salvos                                         | 10 no máx. | Ilimitado | Ilimitado |
| Exportar / importar rides (USB)                                | —          | ✓         | ✓         |
| Importação do MixMeister (.mmp)                                | —          | ✓         | ✓         |
| Coach Mode em tela externa (HDMI)                              | —          | —         | ✓         |
| Video Mode (tela externa)                                      | —          | —         | ✓         |
| Controle remoto                                                | —          | —         | ✓         |

## Preços

| Plano | Mensal  | Anual |
|-------|---------|-------|
| Solo  | € 9,90  | € 99  |
| Pro   | € 19,99 | € 199 |
| Pro+  | € 24,99 | € 249 |

💡 A cobrança anual equivale a 2 meses grátis. Todos os planos começam com um teste gratuito de 10 dias.

## 12. LYRA — encontrar novas faixas

O LYRA é uma ferramenta web gratuita e aberta, em [lyra.ridecomposer.com](http://lyra.ridecomposer.com), que complementa o RideComposer antes da montagem: ele ajuda você a descobrir novas faixas para incluir nos seus rides. Enquanto o RideComposer monta a aula com a música que você já tem, o LYRA ajuda você a encontrar a música. Nada para instalar: funciona no seu navegador — no computador, no tablet ou no celular — em francês e em inglês.

### 12.1 Para que serve o LYRA

Você parte de um artista que funciona bem nas suas aulas; o LYRA propõe um mapa de artistas próximos, você ouve trechos, percebe num relance a intensidade de cada faixa e monta uma seleção que recebe por e-mail.

- Descobrir novos artistas e faixas parecidos com os que já dão certo com você.
- Avaliar a intensidade na hora: cada faixa mostra seu pico de potência (1 a 20), no mesmo código de cores do RideComposer.
- Montar uma seleção e recebê-la por e-mail (ou copiá-la / exportá-la em CSV).
- Gratuito e sem instalação, bilíngue francês / inglês.

### 12.2 Como funciona

Em poucos passos:

- Acesse [lyra.ridecomposer.com](http://lyra.ridecomposer.com) em qualquer navegador.
- Procure um artista que você gosta de tocar nas aulas.
- Explore a « constelação » de artistas parecidos: um clique abre, um clique duplo expande o mapa.
- Ouça os trechos de 30 segundos: cada faixa já mostra seu pico de potência (Warm / Moderate / Intense / Peak).
- Acrescente as faixas certas à sua seleção; você pode anotá-las e reordená-las.
- Receba sua seleção por e-mail, ou copie-a / baixe um arquivo CSV.

### 12.3 O código de cores da potência

O LYRA usa exatamente o mesmo código de cores de potência do RideComposer, em quatro níveis: Warm (verde), Moderate (laranja), Intense (vermelho) e Peak (rosa). O que você identifica no LYRA fala, portanto, a mesma língua das suas zonas no Ride Builder e no Coach Mode.

### 12.4 O que o LYRA não é

O LYRA inspira e faz uma triagem prévia; ele é honesto quanto ao seu alcance:

- Não é um player completo: você ouve trechos de 30 segundos, não as faixas inteiras.
- Não é uma fonte de download: o LYRA não fornece nenhum arquivo. Você adquire as faixas pelos seus meios habituais e depois as importa no RideComposer.
- A potência exibida é uma estimativa calculada sobre o trecho de 30 s: dá uma indicação muito boa, mas não é idêntica ao valor calculado pelo RideComposer no arquivo completo.

### 12.5 Do LYRA ao seu ride

O caminho completo: você descobre no LYRA, obtém suas faixas, importa-as no RideComposer e monta o seu ride (análise automática, zonas pedagógicas, Coach Mode). O LYRA economiza seu tempo no início; o RideComposer faz o resto.

## 13. Dicas & boas práticas

- Use « Scan folder » em vez de « Add files » para importar rápido mantendo a organização das suas pastas.
- Combine busca + BPM + Power para achar a faixa perfeita em poucos segundos.
- Para uma aula coerente, rode o Quick Ride sobre uma pasta temática (ex.: « Latin », « Anos 90 »).
- Confira a cadência (RPM) no aquecimento: o aviso ⚠ sinaliza as faixas fora do intervalo 85–100.
- No Coach Mode, deixe-se guiar: comandos, loops e andamento disparam sozinhos.
- Antes de uma aula importante, rode o ride inteiro uma vez: as análises ficam em cache e as transições saem no ponto.
- Exporte seus rides para um pen drive (Pro) para tocá-los em qualquer PC com o RideComposer.

---

*RideComposer — Manual do Usuário · V 1.1.2 · RDGB Technics SRL · © 2026. Este documento pode evoluir junto com o aplicativo.*