



Manuale Utente

Guida completa a tutte le funzioni e a ogni pulsante

Versione 2.0.12
R&D Technology - Pascal ROMBAUX — Belgio
Edizione di settembre 2026

Sommario

Sommario	2
1. Benvenuto in RideComposer	5
Una filosofia: 100 % locale	5
Le 4 schermate dell'applicazione	5
2. Installazione, prova e licenza	6
2.1 Installare l'applicazione.....	6
2.2 La prova gratuita di 10 giorni	6
2.3 La finestra della licenza	6
2.4 Attivare la licenza.....	6
2.5 Cambiare piano	7
2.6 Cambiare computer	7
2.7 Aggiornare l'applicazione.....	7
3. L'interfaccia in breve.....	8
La barra laterale (a sinistra).....	8
I metodi di insegnamento.....	8
4. La Libreria musicale	9
4.1 Pulsanti di intestazione	9
4.2 Ricerca e filtri	9
4.3 L'albero delle cartelle.....	9
4.4 La tabella dei brani	9
4.5 Azioni per brano e selezione multipla.....	10
4.6 Il mini-lettore	10
4.7 L'analisi automatica (BPM, Potenza, Durata).....	10
4.8 Importazione MixMeister	11
4.9 Pulire la libreria	11
4.10 Il tempo: quello del file e quello che calcola RideComposer.....	11
5. Metodi di insegnamento, tipi di lezione e teoria	12
5.1 I cinque metodi di insegnamento.....	12
5.2 Scegliere il tipo di lezione prima di comporre.....	12
5.3 Che cosa si aspetta ogni zona	12
5.4 Gli scostamenti vengono segnalati, mai bloccati	13
5.5 Dove RideComposer colloca le tecniche.....	13
6. Il Ride Builder	14
6.1 Selettore del metodo di insegnamento.....	14
6.2 Pulsanti di intestazione	14
6.3 La barra delle informazioni del ride	14
6.4 Le 4 zone didattiche.....	14
6.5 I brani all'interno di una zona.....	15
6.6 Quick Ride — la generazione automatica	15
6.7 Esportazione / importazione di un ride (Pro).....	15

6.8 L'indicatore «● Unsaved»	15
6.9 Cercare un brano per una zona.....	16
6.10 Ritrovare una lezione in I miei ride	16
6.11 Proporre le tecniche di un ride composto a mano.....	16
7. Il Track Editor	17
7.1 Trasporto di riproduzione.....	17
7.2 Il pannello BeatMix	17
7.3 Le forme d'onda (corrente / successivo)	17
7.4 I loop multipli	18
7.5 La correzione dei BPM del brano successivo	18
7.6 Le annotazioni didattiche	18
7.7 I simboli di tecnica per metodo di insegnamento	18
7.8 La nota a testo libero	19
7.9 La curva di tempo ⌚	19
7.10 Le schede del ride	19
8. Il Coach Mode	20
8.1 L'intestazione	20
8.2 La banda della consegna	20
8.3 Il pannello del brano corrente.....	20
8.4 Il pannello «Next»	20
8.5 La barra dei marcatori.....	20
8.6 Mani libere	20
9. Funzioni Pro+: schermi esterni e telecomando.....	21
9.1 Coach Mode su uno schermo esterno (HDMI).....	21
9.2 Modalità Video	21
9.3 Telecomando	21
10. Il motore audio, spiegato in modo semplice.....	22
Transizioni allineate al ritmo (beatmatching).....	22
Allineamento battuta su battuta	22
Durata effettiva (mai mixare sul silenzio)	22
Stiramento del tempo, intonazione preservata.....	22
11. I piani: Solo, Pro, Pro+	23
Tariffe	23
12. LYRA — trovare nuovi brani	24
12.1 A che cosa serve LYRA.....	24
12.2 Come funziona.....	24
12.3 Il codice colore della potenza	24
12.4 Che cosa LYRA non è	24
12.5 Da LYRA al vostro ride	24
13. I vostri ride su telefono o tablet	26
13.1 Salvare un ride online	26

13.2 Riprodurre un ride sul telefono	26
13.3 Portare con sé un ride — riprodurre senza rete	26
13.4 Quel che è bene sapere	26
14. Consigli e buone pratiche	27

1. Benvenuto in RideComposer

RideComposer è il software di composizione delle lezioni per istruttori di Indoor Cycling (Spinning®, Schwinn Cycling®, Globe Cycling®, BICA). Trasforma LA VOSTRA libreria musicale in sessioni strutturate, con transizioni mixate automaticamente e allineate al ritmo, e un Coach Mode che vi guida per tutta la lezione.

Una filosofia: 100 % locale

RideComposer non trasmette né ospita musica: usate i vostri file audio, dal vostro disco. Le conseguenze dirette: nessun diritto d'autore, nessuna licenza di diffusione e funzionamento completo anche senza connessione a Internet (solo la verifica della licenza richiede la rete).

Le 4 schermate dell'applicazione

Schermata	Ruolo
 Music Library	Gestite la vostra libreria: importazione, analisi automatica di BPM e potenza, ricerca e filtri.
 Ride Builder	Componete una lezione in 4 zone didattiche, a mano o automaticamente (Quick Ride).
 Track Editor	Rifinite ogni brano: punto di mix, volume, curva di tempo, loop, annotazioni didattiche.
 Coach Mode	Conducete la lezione dal vivo: cronometro, consegne, forma d'onda — mani libere.

💡 In fondo a ogni schermata, il mini-lettore permette di ascoltare qualsiasi brano. Nella barra laterale, un punto rosso «● Unsaved» vi avverte non appena una modifica non è ancora stata salvata.

💡 Cercate idee per nuovi brani? RideComposer è accompagnato da LYRA, uno strumento web gratuito (lyra.ridecomposer.com) per scoprire nuovi brani da portare nei vostri ride. Vedi capitolo 12.

2. Installazione, prova e licenza

RideComposer si installa su un computer Windows e poi funziona offline: la vostra musica resta sul vostro disco e nulla viene trasmesso in streaming. Solo due cose richiedono una connessione a Internet: verificare la licenza e annunciare gli aggiornamenti.

2.1 Installare l'applicazione

Scaricate il programma di installazione da ridecomposer.com e fate doppio clic su di esso. L'installazione aggiunge RideComposer al menu Start, crea un collegamento sul Desktop e installa un programma di disinstallazione standard. Non serve alcuna configurazione: al primo avvio l'applicazione è pronta all'uso.

2.2 La prova gratuita di 10 giorni

Ogni piano inizia con una prova gratuita di 10 giorni, senza carta di credito. In quel periodo l'applicazione è completa: potete analizzare la libreria, comporre ride e riprodurli in Coach Mode. Il numero di giorni rimasti è indicato nella finestra della licenza.

Quando la prova termina, non viene cancellato nulla: la libreria analizzata, i ride, le curve di tempo e le annotazioni restano al loro posto. Viene sospeso solo l'accesso, finché non si attiva una licenza.

2.3 La finestra della licenza

È il cruscotto del vostro abbonamento. Potete aprirla in due modi: con il pulsante « Software upgrade» in fondo alla barra laterale, oppure facendo clic sul numero di versione mostrato sotto il logo. Si apre anche da sola quando la prova è terminata — e solo in quel caso non può più essere chiusa finché non viene inserita una chiave valida.

Elemento	Che cosa fa	Piano
Barra di stato	«  Trial — X day(s) remaining» durante la prova, «  Trial period expired» una volta scaduta, « ☒ License active» seguito dal vostro piano una volta attivata la licenza.	Tutti
Campo della chiave	Dove si incolla la chiave di licenza ricevuta per e-mail dopo l'acquisto.	Tutti
☒ Activate my license	Verifica la chiave online, la memorizza su questo computer, poi riavvia l'applicazione con il vostro piano.	Tutti
 Buy on ridecomposer.com	Apre nel browser la pagina delle tariffe del sito web.	Tutti

2.4 Attivare la licenza

Dopo l'acquisto ricevete una chiave di licenza per e-mail. Aprite la finestra della licenza, incollate la chiave nel campo, poi fate clic su «☒ Activate my license». La chiave viene verificata con il servizio di pagamento, poi l'applicazione si riavvia: il vostro piano è attivo.

Se compare il messaggio «Invalid key or already used», le cause probabili sono due: la chiave è stata copiata in modo incompleto (basta uno spazio o un carattere mancante) oppure è già attivata su un altro computer.

 **Il vostro piano attuale è sempre indicato sotto il logo, accanto al numero di versione — per esempio «V 2.0.12 — Pro».**

2.5 Cambiare piano

Il pulsante « Software upgrade» è anche il modo per cambiare piano lungo il percorso. Procuratevi una chiave del piano desiderato, aprite la finestra della licenza e incollatela: sostituisce la precedente e l'applicazione si riavvia con le funzioni del nuovo piano. Non c'è nulla da reinstallare e non perdetevi né i vostri ride né la vostra libreria.

2.6 Cambiare computer

Una licenza è valida per una macchina alla volta. Per trasferirla su un nuovo computer, scrivete all'assistenza: il trasferimento è gratuito e viene fatto su richiesta.

2.7 Aggiornare l'applicazione

RideComposer non si aggiorna mai da solo: nulla può quindi installarsi nel bel mezzo di una lezione. Quando esiste una versione più recente, compare una banda verde in alto nella finestra, con il numero di versione disponibile e un riepilogo delle novità.

- « Download» apre il download nel vostro browser: installate l'aggiornamento quando vi fa comodo.
- «Later» nasconde la banda solo per quella versione — una versione ancora più recente si annuncerà di nuovo.

3. L'interfaccia in breve

La barra laterale (a sinistra)

Sempre visibile, riunisce:

- Il logo e il numero di versione («V 2.0.12»), seguiti dal vostro piano (Solo / Pro / Pro+).
- I 4 pulsanti di navigazione per passare da una schermata all'altra.
- Due contatori: numero di brani nella libreria e numero di ride salvati.
- L'indicatore «● Unsaved», che lampeggia in rosso quando il ride corrente ha modifiche non salvate.
- Il pannello «INTENSITY», che traccia il profilo di potenza del ride corrente, zona per zona. Resta vuoto finché non vi si aggiunge un brano analizzato. Un clic su un brano del Ride Builder vi fa apparire un punto sopra il suo gradino (vedi §6.5).
- Il pulsante « Software upgrade», che apre la finestra della licenza (vedi §2.3).
- Il selettore della lingua dell'interfaccia, in fondo alla barra laterale. RideComposer segue la lingua di Windows al primo avvio e propone nove lingue; la vostra scelta non è mai definitiva e si cambia in qualsiasi momento. Il vocabolario dei metodi di insegnamento (Seated Flat, Jumps, Fartlek...) resta in inglese, come nei manuali ufficiali.

I metodi di insegnamento

RideComposer supporta cinque metodi di insegnamento: Spinning®, Globe Cycling®, Schwinn®, BICA e Free Ride. Il metodo attivo determina quali simboli di tecnica sono disponibili per le vostre annotazioni, quali tipi di lezione vengono proposti e quali controlli di coerenza si applicano al vostro ride. Il capitolo 5 è interamente dedicato a loro.

4. La Libreria musicale

È il punto di partenza: qui importate e organizzate tutti i vostri brani. RideComposer analizza automaticamente ogni file (BPM, potenza, durata).

4.1 Pulsanti di intestazione

Pulsante	Funzione	Piano
 Cartelle	Mostra o nasconde l'albero delle cartelle di origine, a sinistra dell'elenco.	Tutti
 Aggiungi file	Apri una finestra per scegliere uno o più file audio da aggiungere.	Tutti
 Analizza una cartella	Analizza un'intera cartella (e le sue sottocartelle) e importa tutti i file audio trovati, conservando la struttura ad albero.	Tutti
Refresh	Ripercorre le cartelle musicali già dichiarate: ciò che è stato aggiunto sul disco entra nella libreria, ciò che è scomparso viene segnalato come mancante — mai cancellato automaticamente.	Tutti
 Pulisci la libreria	Analizza i brani (BPM, potenza, durata) e propone poi di rimuovere quelli illeggibili. I file non vengono mai cancellati dal disco.	Tutti
Rianalizza i BPM	Rilancia il rilevamento del tempo con il motore di analisi attuale, sui brani visualizzati (l'elenco filtrato se è attivo un filtro, altrimenti l'intera libreria). I BPM inseriti a mano e le importazioni MixMeister vengono conservati. Un secondo clic interrompe l'elaborazione.	Tutti
 MixMeister Import	Importa un progetto MixMeister (.mmp): recupera i BPM e i marcatori. Vedi §4.8.	Pro / Pro+

4.2 Ricerca e filtri

-  Ricerca: filtro in tempo reale per titolo o artista. La croce × cancella la ricerca.
- BPM (min–max): mantiene solo i brani nell'intervallo di tempo scelto.
- Duration (min–max): filtra per durata, in minuti.
-  Power (min–max): filtra per intensità musicale (scala da 1 a 20).
- Zone rapide:  Warm (1–7),  Moderate (8–12),  Intense (13–16),  Peak (17–20).
- Filtra / Azzerà: applicare o azzerare tutti i filtri.

4.3 L'albero delle cartelle

Visualizzato tramite « Cartelle», elenca le vostre cartelle di origine con il numero di brani di ciascuna. Un clic filtra l'elenco su quella cartella; un clic destro permette di aprirla o di rimuoverla dalla libreria (senza toccare il disco).

4.4 La tabella dei brani

Colonna	Contenuto
☒	Casella di spunta (selezione multipla). La casella dell'intestazione seleziona/deseleziona tutto ciò che è visualizzato.
#	Numero di riga.
Title	Titolo del brano e artista. Un brano il cui file è mancante appare in grigio.
Date added	Data in cui il brano è stato aggiunto alla libreria.
Folder	Cartella di origine.
BPM	Tempo rilevato (o corretto manualmente).
RPM	Cadenza di pedalata equivalente (BPM ÷ 2 oltre i 120 BPM).
Power	Intensità musicale (barra + valore 1–20), con colore per zona.
Duration	Durata del brano.
Azioni	Pulsanti per riga (vedi §4.5).

💡 Fate clic sull'intestazione di una colonna (Title, BPM, Power, Duration...) per ordinare l'elenco; fate clic di nuovo per invertire l'ordine.

4.5 Azioni per brano e selezione multipla

Pulsante	Funzione
▶ (Ascoltare)	Riproduce il brano nel mini-lettore.
+ (Aggiungere al ride)	Aggiunge il brano a una zona del ride corrente (selettore di zona).
(Modificare)	Apre il brano nel Track Editor.
(Rimuovere)	Rimuove il brano dalla libreria (con conferma; il file resta sul disco).

Quando almeno un brano è spuntato, in fondo compaiono due azioni collettive: «+ Aggiungi al ride» e « Delete».

4.6 Il mini-lettore

Barra fissa in fondo alla schermata, permette di ascoltare un brano prima di comporre. Contiene: titolo + metadati (BPM, RPM, durata), pulsanti ◀◀ / ▶▶ / ▶▶▶, una barra di avanzamento cliccabile (per spostarsi all'interno del brano), un cursore del volume e una croce per chiuderla. I pulsanti Precedente/Successivo scorrono l'elenco filtrato corrente.

4.7 L'analisi automatica (BPM, Potenza, Durata)

A ogni importazione o scansione, RideComposer analizza ciascun brano senza bloccare l'applicazione:

- BPM: rilevamento del tempo analizzando la battuta (bassi/cassa). Il risultato viene riportato in un intervallo realistico (60–180 BPM).
- Power (1–20): una stima dell'intensità (energia dei bassi, dinamica, densità ritmica).
- Duration: la durata reale del brano.

Le zone di potenza e i loro colori:

Zona	Intervallo	Colore	Uso tipico
Warm	1–7	Verde	Riscaldamento, recupero, danza lenta.
Moderate	8–12	Ambra	Resistenza aerobica, lavoro di base.
Intense	13–16	Rosso	Sforzi prolungati, salite, sprint brevi.
Peak	17–20	Rosa	Picchi di intensità, sprint massimali.

💡 Un BPM rilevato può essere corretto a mano (un BPM manuale ha sempre la priorità). Utile su brani complessi in cui il rilevamento sbaglia l'ottava.

4.8 Importazione MixMeister

Riservata ai piani Pro e Pro+, l'importazione MixMeister (.mmp) recupera il lavoro dei vostri vecchi mix: estrae i BPM di ogni brano e trasforma i marcatori arancioni in annotazioni. Una finestra vi chiede poi di indicare la cartella che contiene i vostri MP3 — RideComposer li collega automaticamente in base al nome del file. I brani importati sono raggruppati in una cartella «MMX» e protetti: la pulizia della libreria non li rimuove mai.

4.9 Pulire la libreria

«🔪 Pulisci la libreria» analizza prima i brani non ancora elaborati, poi individua quelli davvero illeggibili (file danneggiati, formati non supportati come il .wma) e propone di rimuoverli. I file audio del vostro disco non vengono mai eliminati e le importazioni MixMeister sono sempre conservate.

4.10 Il tempo: quello del file e quello che calcola RideComposer

Molti file audio portano già il proprio tempo, iscritto nel loro tag dallo studio, dal distributore o da un software di analisi professionale. Quando quel valore esiste, fa fede: vale più di qualsiasi calcolo.

Il pulsante «🔗 File BPM» della libreria scorre i vostri brani, conta quelli che portano un tag, vi mostra quanti differiscono dal tempo calcolato — e solo dopo scrive, con il vostro consenso. Mai il contrario. La lettura non decodifica l'audio: legge soltanto l'intestazione del file, il che la rende quasi istantanea anche su una libreria molto grande.

Per i brani senza tag, RideComposer calcola il tempo ascoltando la musica. Quel calcolo è stato affinato: misurato su brani il cui tempo era noto per altra via e che non erano serviti alla taratura, risulta corretto in quasi nove casi su dieci.

💡 **Un BPM inserito a mano ha sempre la priorità, sia sul tag sia sul calcolo. L'ultima parola è vostra.**

Infine, la rianalisi in blocco («Rianalizza i BPM») elabora ora più brani insieme. Su una libreria di diverse migliaia di titoli, l'operazione dura circa tre volte meno di prima.

5. Metodi di insegnamento, tipi di lezione e teoria

Una lezione di indoor cycling non si compone a caso: ogni metodo di insegnamento ha la sua teoria, le sue tecniche e i suoi tipi di lezione. RideComposer conosce quelle teorie e le usa per aiutarvi — proponendo, segnalando gli scostamenti, ma senza mai impedirvi nulla.

5.1 I cinque metodi di insegnamento

Metodo di insegnamento	Che cosa apporta	Per chi
Spinning®	La teoria e le tecniche Spinning®, con i suoi tipi di lezione.	Istruttori certificati
Globe Cycling®	Le 8 tecniche Globe Cycling® e i suoi tipi di lezione.	Istruttori certificati
Schwinn®	La teoria e la notazione Schwinn Cycling®.	Istruttori certificati
BICA	Le 8 tecniche Globe Cycling® più le due flessioni specifiche di BICA.	Istruttori certificati
Free Ride	Un unico tipo di lezione, molto permissivo, senza teoria di marca — ma con gli stessi controlli di coerenza e di sicurezza.	Per tutti, senza certificazione

Free Ride è nato da una constatazione semplice: molti istruttori di indoor cycling non sono certificati e non conoscono la teoria di un metodo di marca. Obbligarli a sceglierne uno sarebbe disonesto. Free Ride apre la porta senza finzioni: nessuna teoria imposta, ma le protezioni di coerenza e di sicurezza restano attive.

💡 **«Free Ride» non significa nulla nella teoria Spinning®: quel tipo di lezione lì non esiste. È un metodo di insegnamento a sé dentro RideComposer, non un tipo di lezione innestato su un altro.**

5.2 Scegliere il tipo di lezione prima di comporre

Creare un ride comincia ora con due scelte: il metodo di insegnamento, poi il tipo di lezione. Non è una formalità: è ciò che permette a RideComposer di sapere che cosa cerca di fare la vostra lezione e quindi di aiutarvi dopo.

Il principio è questo: si adatta la musica alla lezione, non la lezione alla musica. Senza un tipo di lezione dichiarato, l'applicazione non può controllare nulla e vi lascia soli con la vostra libreria.

Il tipo di lezione viene salvato con il ride e ripristinato quando lo aprite. Se non volete alcuna cornice, scegliete Free Ride: serve proprio a questo.

5.3 Che cosa si aspetta ogni zona

Una volta scelto il tipo di lezione, ogni zona del Ride Builder annuncia che cosa si aspetta: la durata che le resta da riempire, l'intervallo di cadenza consigliato e l'intervallo di intensità. Così sapete che cosa cercare prima di inserire un brano, invece di scoprirlo dopo.

💡 **Sono suggerimenti, mai divieti. Restate voi al comando del vostro ride e potete sempre inserire ciò che volete.**

5.4 Gli scostamenti vengono segnalati, mai bloccati

Quando un brano esce dalla cornice del tipo di lezione — cadenza troppo alta, intensità troppo bassa per la zona in cui lo inserite — RideComposer lo segnala con un  e un suggerimento che spiega lo scarto. Il brano resta dove l'avete messo.

Lo stesso vale per le tecniche: se collocate una tecnica che il tipo di lezione non prevede lì, viene comunque collocata, un messaggio spiega perché stona e un marcatore resta visibile. Le note a testo libero non vengono mai controllate.

 **Un avviso non è un errore. È un'opinione, e la vostra esperienza può smentirlo — voi conoscete la vostra sala, RideComposer conosce la teoria.**

5.5 Dove RideComposer colloca le tecniche

Quando Quick Ride o il Track Editor suggeriscono una tecnica, quella collocazione segue regole precise. Conoscerle vi permette di giudicare un suggerimento e di spostarlo con cognizione di causa. Il pulsante « Proponi tecniche» del Ride Builder applica queste stesse regole a un ride di cui avete scelto voi i brani (vedi §6.11).

- **Sull'impulso musicale** — una tecnica si annuncia nell'istante in cui il brano cambia (la batteria che entra, il drop), mai sul picco di energia, che cade in pieno ritornello. L'allineamento avviene sulla frase di 8 battute.
- **Un seated flat a 0:10 nel riscaldamento** — sono già tutti sulla bici; il simbolo serve da riferimento visivo e lascia il tempo di sistemarsi.
- **Un brano senza cambio riceve una sola consegna** — posta subito all'inizio. Il numero di consegne non è un criterio di qualità: una sola basta se la musica non chiede altro.
- **La posizione in piedi richiede 32 battute** — quattro frasi. Se la musica non le regge, non viene proposto nulla: far alzare la sala per rimetterla subito seduta è il difetto da evitare.
- **Gli sprint sono tecniche speciali** — sono le uniche che non si applicano nell'istante stesso: si preparano nel tempo. Il simbolo segna il momento in cui ci si alza per dare tutto; la preparazione spetta a voi. Mai prima di metà lezione, almeno 60 secondi tra due, e due al massimo per lezione.

 **Tutto questo non è che una proposta. Ogni simbolo si sposta nel Track Editor, inserendo un tempo nel formato 1:23 oppure in secondi.**

6. Il Ride Builder

È qui che si compone una lezione (un «ride»), organizzata in 4 zone didattiche.

6.1 Selettore del metodo di insegnamento

I pulsanti Spinning® / Globe Cycling® / Schwinn® / BICA / Free Ride scelgono il metodo di insegnamento della lezione. Determina quali simboli di tecnica sono disponibili nel Track Editor e quali profili propone Quick Ride.

6.2 Pulsanti di intestazione

Pulsante	Funzione	Piano
 I miei ride	Mostra l'elenco dei vostri ride salvati, con il metodo di insegnamento e il tipo di lezione di ciascuno, e i filtri per ritrovarli (aprire, copiare offline, esportare, eliminare).	Tutti
 Import ride	Importa un ride esportato (da una cartella o da una chiavetta USB).	Pro / Pro+
 New Ride	Crea un ride nuovo, vuoto.	Tutti
 Quick Ride	Genera automaticamente una lezione completa in pochi secondi (vedi §6.6).	Tutti
 Save	Salva il ride corrente (con i suoi punti di mix, volumi, loop e curve di tempo).	Tutti
 Stampa	Salva l'elenco dei brani del ride in PDF — per zona, con BPM, RPM, potenza e durata. Pensato per essere dato a un partecipante o a un allievo che le chiede cosa ha messo.	Tutti
 Svuota il ride	Svuota completamente il Ride Builder: brani, annotazioni, nome e tipo di corso. Il ride salvato non viene toccato finché non salvi di nuovo.	Tutti

Queste tre azioni — I miei ride, Importa un ride e Stampa — sono raggruppate in un unico menu Rides nella barra superiore.

💡 Con il piano Solo, la libreria è limitata a 10 ride salvati e le funzioni di esportazione/importazione sono nascoste.

6.3 La barra delle informazioni del ride

Mostra il nome del ride (modificabile) e, in tempo reale: ⌚ durata totale, 🎵 numero di brani e 🧐 BPM medio.

6.4 Le 4 zone didattiche

Zona	Colore	Ruolo
Warm Up	Arancione	Riscaldamento progressivo (cadenza consigliata 85–100 RPM).
Main / Ride Body	Rosso	Il corpo della lezione: lo sforzo principale, secondo il profilo scelto.

Zona	Colore	Ruolo
Cool Down	Blu	Defaticamento, recupero.
Stretching	Verde	Stretching, intensità molto bassa.

6.5 I brani all'interno di una zona

Ogni brano appare come una riga, con: una maniglia di trascinamento (::), un numero, il titolo e l'artista, un badge BPM, la durata, un badge di potenza e i pulsanti di modifica (✎) e di rimozione (X). Riorganizzate tutto trascinando, all'interno di una zona o da una zona all'altra — e potete anche trascinare un brano direttamente dalla libreria. Un clic su una riga la seleziona: viene incorniciata, e un punto la indica sul grafico dell'intensità della barra laterale. Se la spostate, resta selezionata e il punto la segue; un secondo clic la deselecta. I pulsanti della riga mantengono la loro funzione.

💡 Nel riscaldamento, se la cadenza (RPM) di un brano esce dall'intervallo 85–100, compare un avviso ⚠ per segnalarvelo.

🔄 pulsante — sostituire un brano. Su ogni riga, questo pulsante propone di scambiare il brano con un altro di potenza e cadenza paragonabili, e di durata simile. Un piccolo menu permette di scegliere la fonte (l'intera libreria o una cartella precisa) e indica quanti brani compatibili sono stati trovati; i brani già presenti nel ride sono esclusi. La sostituzione avviene sul posto, nella stessa zona e nella stessa posizione — e potete rilanciare i dadi quante volte volete.

💡 Il 🔄 usa gli stessi criteri di Quick Ride: è il modo più rapido di sostituire un brano che non vi convince, senza alterare l'equilibrio della lezione.

6.6 Quick Ride — la generazione automatica

Quick Ride compone una lezione completa con un solo clic. Voi scegliete:

- La fonte musicale: l'intera libreria o una cartella precisa (per un tema omogeneo).
- La durata: 55, 90 o 120 min (il tempo in più va al corpo della lezione; riscaldamento, recupero e stretching restano invariati).
- Un profilo didattico: Recovery, Endurance, Resistance, Interval, Race Day... ciascuno con la sua zona di frequenza cardiaca, la sua difficoltà e il suo schema di intensità (costante, crescente, a intervalli...).

RideComposer riempie allora ogni zona con brani adatti per potenza e cadenza, e vi mostra un'anteprima (curva di intensità, durata, numero di brani) prima di confermare.

6.7 Esportazione / importazione di un ride (Pro)

L'esportazione crea un pacchetto portatile (una cartella «RideComposer_<nome>») che contiene la descrizione del ride e una copia dei brani audio — annotazioni, punti di mix, volumi, loop e curve di tempo inclusi. Potete quindi portare una lezione completa su una chiavetta USB e reimportarla su un altro PC. All'importazione, RideComposer rileva i duplicati e ricollega automaticamente i file. Ogni finestra di scelta della cartella riapre l'ultima cartella utilizzata. Una chiavetta USB può impiegare fino a 2 minuti per attivarsi: durante l'attesa, un messaggio lo segnala e l'applicazione non si blocca.

6.8 L'indicatore «• Unsaved»

Questo punto rosso, nella barra laterale, si accende non appena il ride differisce dalla sua ultima versione salvata (brano aggiunto/rimosso, punto di mix, involuppo del volume, loop, curva di tempo...). Si spegne dopo un salvataggio, un caricamento o la creazione di un nuovo ride.

6.9 Cercare un brano per una zona

È il prolungamento diretto del principio «adattare la musica alla lezione». Da una zona del Ride Builder, chiedete a RideComposer di mostrarvi, nella vostra libreria, i brani che si addicono a quella zona — filtrati su ciò che essa già annuncia: il suo intervallo di cadenza, il suo intervallo di intensità e la durata che le resta da riempire.

Invece di scorrere migliaia di titoli per sentirsi poi dire che questo non va bene, vedete solo ciò che risponde al bisogno della zona che state riempiendo. Gli eventuali filtri di BPM o di intensità rimasti attivi nella libreria vengono azzerati in quel momento: è la zona da sola a decidere che cosa va bene, così un filtro dimenticato non può nascondervi in silenzio una parte dei vostri brani.

6.10 Ritrovare una lezione in I miei ride

Ogni lezione salvata porta il suo metodo di insegnamento e il suo tipo di lezione sotto forma di badge colorato. Due righe di filtri permettono di ritrovare rapidamente le lezioni di un metodo, poi di una zona di energia — le zone proposte sono quelle del metodo scelto (Recovery, Endurance, Resistance / Strength, Interval, Race Day per Spinning®; Recovery, Foothills, Highland, Summit, Redline, Interval, Fartlek per Globe Cycling® e BICA; Low aerobic, Aerobic, High aerobic, Anaerobic per Schwinn®), e compaiono solo quelle in cui avete davvero delle lezioni. Le lezioni composte prima dell'introduzione dei tipi di lezione, così come quelle importate da MixMeister, appaiono come «unclassified». Per classificarle: aprite la lezione, sceglietene il metodo di insegnamento e il TIPO DI LEZIONE, poi salvate.

6.11 Proporre le tecniche di un ride composto a mano

Avete scelto voi i vostri brani? Il pulsante « Proponi tecniche», nella barra delle informazioni del ride, chiede a RideComposer di ascoltare ogni brano e di collocarvi le tecniche, secondo l'insegnamento e il tipo di lezione scelti. Le regole sono quelle di Quick Ride (vedi §5.5): prima decide la cadenza, poi l'intensità sceglie la tecnica.

Se un brano ha già delle annotazioni, RideComposer vi chiede, per quel brano, se mantenerle o sostituirle («Mantieni» / «Sostituisci»); chiudere la finestra equivale a mantenerle. Nulla viene salvato automaticamente: controllate le proposte nel Track Editor, poi salvate.

7. Il Track Editor

Il Track Editor rifinisce ogni brano: punto di mix, volume, tempo, loop e annotazioni didattiche. Mostra affiancati il brano corrente e quello successivo.

7.1 Trasporto di riproduzione

Pulsante	Funzione
⏮ Rewind	Torna all'inizio del brano.
▶ / ⏸ Play / Pause	Avvia o mette in pausa la riproduzione (anteprima della transizione).
■ Stop	Ferma e torna all'inizio.
🔁 Loop	Attiva la modalità loop: posizionate i loop sulla forma d'onda (vedi §7.4).
🕒 Tempo	Attiva la modifica della curva di tempo (vedi §7.9).
2× / 4× / 6× / 8×	Numero di ripetizioni applicate al prossimo loop che posizionerete.
Tempo	Posizione di riproduzione / durata totale.
🔊 Volume	Volume generale di riproduzione.

💡 La modalità loop (🔁) e la modalità tempo (🕒) si escludono a vicenda: attivarne una disattiva l'altra.

7.2 Il pannello BeatMix

Definisce come due brani si incontrano durante la transizione. Il selettore «BPM di destinazione» sceglie il tempo su cui si allineano:

Modalità	Effetto
Avg. A+B	Punta alla media dei due tempi — una transizione equilibrata (predefinita).
Lock BPM A	Resta sul tempo del brano corrente; il successivo vi si allinea.
Native BPM B	Adotta il tempo nativo del brano successivo; quello corrente vi si allinea.
Custom	Inserite liberamente il tempo di destinazione.

L'interruttore «Scambio EQ» applica uno scambio di equalizzazione durante il crossfade (tagliando progressivamente i bassi del brano uscente) per transizioni più pulite, soprattutto tra tempi distanti. Un badge riassume la configurazione attiva.

7.3 Le forme d'onda (corrente / successivo)

- Fare clic sulla forma d'onda: porta la testina di riproduzione in quel punto (seek).
- La «Mix Zone»: un rettangolo che segna il punto di transizione. Potete trascinarlo per collocare il mix altrove; si aggancia automaticamente al tempo forte più vicino. Un doppio clic ripristina il posizionamento automatico.
- La barra dello zoom (– / cursore / + / 🔍): da x1 a x20, per lavorare nel dettaglio. Lo zoom non cambia la durata, solo la visualizzazione.
- Marcatori di annotazione: piccoli punti colorati posti sulla linea del tempo (vedi §7.6).

7.4 I loop multipli

Una volta attivata la modalità , trascinate sulla forma d'onda per definire una zona (punti IN e OUT): verrà ripetuta il numero di volte scelto (2x, 4x, 6x, 8x). Potete collocare più loop per brano, regolare i marcatori ed eliminarli. Il tempo aggiunto dalle ripetizioni è compreso nella durata totale della lezione, e i loop vengono riprodotti automaticamente in Coach Mode (mani libere).

7.5 La correzione dei BPM del brano successivo

Sotto la forma d'onda del brano successivo potete correggerne il tempo: viene mostrato il BPM rilevato, un campo permette di inserire un valore manuale, il pulsante «+2» corregge i rilevamenti raddoppiati e «Applica» conferma. La cadenza RPM equivalente si aggiorna in tempo reale.

7.6 Le annotazioni didattiche

Mostrano, al momento giusto, la consegna da dare (posizione, tecnica, sforzo). Scegliete prima il metodo di insegnamento (Spinning® / Globe® / Schwinn® / BICA / HR Zones), poi fate clic su un simbolo: l'annotazione viene collocata nella posizione corrente. L'elenco in fondo al pannello permette di modificare il tempo, cambiare la tecnica o eliminare un'annotazione.

7.7 I simboli di tecnica per metodo di insegnamento

Spinning®

Tecnica	Significato
Seated Flat	Seduti, strada piana — cadenza costante.
Standing Flat	In piedi, strada piana — potenza aumentata.
Seated Climb	Salita da seduti — resistenza elevata.
Standing Climb	Salita in piedi — sforzo massimo.
Jumps	Alternanza seduti/in piedi.
Running on a Hill	Corsa veloce in salita.
Jumps on a Hill	Salti seduti/in piedi in salita.
Sprints on a Flat	Sprint su strada piana.
Sprints on a Hill	Sprint in salita.

Globe Cycling®

Abbrev.	Significato
PA	Seated Flat (Plat Assis)
PD	Standing Flat (Plat Debout)
MA	Seated Climb (Montée Assise)
MD	Standing Climb (Montée Debout)
RU	Running
Co	Combinazione / salti
SP	Flat Sprint (Sprint Plat)
SM	Climbing Sprint (Sprint Montagne)

Schwinn®

Abbrev.	Significato
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 riprende le 8 tecniche Globe Cycling® e aggiunge due movimenti propri:

Abbrev.	Significato
FA	Seated Flexion (Flexion Assise — specifica BICA)
FD	Standing Flexion (Flexion Debout — specifica BICA)

HR Zones (frequenza cardiaca)

Disponibili qualunque sia il metodo di insegnamento, le zone HR (60 %, 65 %, 70 %, 75 %, 80 %, 85 %, 90 %, 92 %) vanno dal verde (recupero) al rosso (VO₂max / sprint). Le consegne di respirazione (O₂) e di idratazione (H₂O), insieme ai modificatori di intensità (+ / -), completano la tavolozza.

7.8 La nota a testo libero

Il pulsante « Note (free text)», disponibile con ogni metodo di insegnamento, aggiunge una consegna scritta personalizzata (ad esempio «Respirate!», «Preparatevi alla transizione»). Il testo si modifica con un doppio clic su di esso nell'elenco.

7.9 La curva di tempo

La curva di tempo cambia la velocità di un brano fino al ±50 %, senza alterare le voci (l'intonazione è preservata). Attivatela con , poi: clic = aggiungere un nodo, trascinare = spostarlo, clic destro = eliminarlo. Il BPM reale è indicato su ogni nodo, con una calamita sui valori interi di BPM, e le frecce ↑/↓ regolano di ±1 BPM. La curva viene salvata con il ride e riprodotta in Coach Mode.

 La curva di tempo è disponibile con TUTTI i piani (Solo, Pro e Pro+).

7.10 Le schede del ride

In fondo all'editor, la striscia «Tracks in the active ride» elenca i brani della lezione. Un clic sposta la modifica sul brano scelto.

8. Il Coach Mode

Il Coach Mode è il vostro cruscotto durante la lezione: grande, leggibile e pensato per essere guidato senza scendere dalla bici. È disponibile con ogni piano (sullo schermo del PC).

8.1 L'intestazione

Elemento	Funzione
Nome del ride + metodo di insegnamento	Un promemoria della lezione in corso.
Trascorso (verde)	Tempo trascorso dall'inizio.
Remaining	Tempo rimanente.
⏮ Pre	Brano precedente (o inizio del brano se sono passati più di 3 s).
▶ / ⏸ Play / Pause	Avvia o mette in pausa la lezione.
■ Stop	Ferma e torna all'inizio del ride.
⏭ Next	Brano successivo.
🔊 Volume	Volume della lezione.

8.2 La banda della consegna

Una banda arancione gigante mostra la consegna in arrivo 5 secondi prima di ogni marcatore, con un'animazione che cattura lo sguardo — così non vi sfugge mai un cambio.

8.3 Il pannello del brano corrente

Mostra il numero e il nome del brano a caratteri grandi, i suoi BPM, una forma d'onda ampia (con testina di riproduzione, marcatori di annotazione, zone di loop e zoom) e, sotto, le consegne del brano sotto forma di schede (tempo + simbolo).

8.4 Il pannello «Next»

A destra, annuncia il brano successivo (nome, BPM) e, quando serve, il conto alla rovescia fino alla transizione. Alla fine della lezione indica «— End of ride —».

8.5 La barra dei marcatori

In fondo alla schermata, mostra la consegna attiva a caratteri grandi (tempo + tecnica) e quella successiva — un riferimento chiaro, leggibile da lontano durante lo sforzo.

8.6 Mani libere

In Coach Mode tutto si svolge da solo: le consegne compaiono al momento giusto, i loop si ripetono automaticamente e la curva di tempo viene applicata. A voi resta solo da pedalare e insegnare.

9. Funzioni Pro+: schermi esterni e telecomando

Queste funzioni, riservate al piano Pro+, fanno di RideComposer un vero strumento da studio.

9.1 Coach Mode su uno schermo esterno (HDMI)

Il pulsante  duplica il Coach Mode su un secondo schermo (TV o proiettore): i partecipanti vedono le consegne a caratteri grandi mentre voi mantenete il controllo sul vostro PC. Se non viene rilevato alcuno schermo esterno, la visualizzazione compare sullo schermo principale (per prova). Lo schermo replicato è di sola lettura e resta sincronizzato in modo continuo.

9.2 Modalità Video

Il pulsante  riproduce un video (MP4, WebM...) sullo schermo esterno, sincronizzato con la vostra lezione dall'inizio alla fine. Ideale per uno sfondo immersivo (strada, paesaggio) allineato alla musica.

9.3 Telecomando

Con un piccolo telecomando Bluetooth (tasti multimediali standard), guidate il Coach Mode senza toccare lo schermo:

Tasto	Azione
▶ Play/Pause	Avvia o mette in pausa la lezione.
▶▶ Next	Brano successivo.
◀◀ Precedente	Brano precedente / inizio del brano.
 + / -	Volume della lezione ($\pm 5\%$).

10. Il motore audio, spiegato in modo semplice

Ciò che distingue RideComposer è il modo in cui unisce i brani come un DJ — e non come una semplice playlist.

Transizioni allineate al ritmo (beatmatching)

Poco prima della fine di un brano, RideComposer avvia un crossfade verso il successivo, innescato esattamente su una battuta della musica (mai a metà di una nota). La dissolvenza è a «potenza costante»: il brano uscente scende mentre quello entrante sale, senza calo di livello percepibile.

Allineamento battuta su battuta

Prima della dissolvenza, l'applicazione individua la prima battuta forte del brano entrante e la posa con precisione su una battuta di quello uscente: i due suonano sincronizzati fin da subito.

Durata effettiva (mai mixare sul silenzio)

RideComposer rileva la vera fine udibile di un brano (ignorando il silenzio finale o la dissolvenza) e colloca la transizione prima di quel silenzio — così il mix resta musicale.

Stiramento del tempo, intonazione preservata

Quando disegnate una curva di tempo, l'accelerazione o il rallentamento avvengono senza deformare il suono (niente «voce da scoiattolo»), grazie a uno stiramento temporale di alta qualità.

11. I piani: Solo, Pro, Pro+

RideComposer è proposto in tre piani, con una prova gratuita di 10 giorni (senza carta di credito) per provarli.

Funzione	Solo	Pro	Pro+
Libreria locale + analisi automatica (BPM, potenza, durata)	✓	✓	✓
Ride Builder + Quick Ride	✓	✓	✓
Track Editor (annotazioni, punto di mix, volume)	✓	✓	✓
Curva di tempo (intonazione preservata)	✓	✓	✓
Loop multipli	✓	✓	✓
Coach Mode (sullo schermo del PC)	✓	✓	✓
Numero di ride salvati	10 max	Illimitati	Illimitati
Esportazione / importazione di un ride (USB)	—	✓	✓
Esportazione MP3 del mix finito	—	✓	✓
Salvataggio dei ride online (cloud)	—	10 max	10 max
Lettore Coach su telefono e tablet	—	✓	✓
Importazione MixMeister (.mmp)	—	✓	✓
Coach Mode su schermo esterno (HDMI)	—	—	✓
Modalità Video (schermo esterno)	—	—	✓
Telecomando	—	—	✓

Tariffe

Piano	Mensile	Annuale
Solo	€9.90	€99
Pro	€19.99	€199
Pro+	€24.99	€249

💡 La fatturazione annuale equivale a 2 mesi gratis. Ogni piano inizia con una prova gratuita di 10 giorni.

12. LYRA — trovare nuovi brani

LYRA è uno strumento web gratuito e pubblico, all'indirizzo lyra.ridecomposer.com, che completa RideComposer a monte: vi aiuta a scoprire nuovi brani da portare nei vostri ride. Mentre RideComposer costruisce la lezione con la musica che già possedete, LYRA vi aiuta a trovare la musica. Nulla da installare: funziona nel vostro browser — su computer, tablet o telefono — in francese come in inglese.

12.1 A che cosa serve LYRA

Partite da un artista che funziona bene nelle vostre lezioni; LYRA vi propone una mappa di artisti affini, ascoltate le anteprime, vedete a colpo d'occhio l'intensità di ogni brano e costruite una selezione che vi viene inviata per e-mail.

- Scoprire nuovi artisti e brani vicini a quelli che già funzionano per voi.
- Giudicare subito l'intensità: ogni brano mostra il suo picco di potenza (da 1 a 20), con lo stesso codice colore di RideComposer.
- Costruire una selezione e riceverla per e-mail (oppure copiarla / esportarla in CSV).
- Gratuito e senza nulla da installare, bilingue francese / inglese.

12.2 Come funziona

In pochi passaggi:

- Andate su lyra.ridecomposer.com da qualsiasi browser.
- Cercate un artista che vi piace proporre in lezione.
- Esplorate la «costellazione» di artisti simili: fate clic su un artista per aprirlo, doppio clic per ampliare la mappa.
- Ascoltate le anteprime di 30 secondi: ogni brano mostra già il suo picco di potenza (Warm / Moderate / Intense / Peak).
- Aggiungete i brani giusti alla vostra selezione; potete annotarli e riordinarli.
- Ricevete la vostra selezione per e-mail, oppure copiatela / scaricate un file CSV.

12.3 Il codice colore della potenza

LYRA usa esattamente lo stesso codice colore della potenza di RideComposer, in quattro gradini: Warm (verde), Moderate (arancione), Intense (rosso) e Peak (rosa). Ciò che individuate in LYRA parla quindi la stessa lingua delle vostre zone nel Ride Builder e nel Coach Mode.

12.4 Che cosa LYRA non è

LYRA ispira e preseleziona; resta onesta sui propri limiti:

- Non è un lettore completo: ascoltate anteprime di 30 secondi, non brani interi.
- Non è una fonte di download: LYRA non fornisce alcun file. I brani li procurate attraverso i vostri canali abituali, poi li importate in RideComposer.
- La potenza mostrata è una stima calcolata sull'anteprima di 30 secondi: dà un'ottima indicazione, ma non è identica al valore che RideComposer calcola sul file completo.

12.5 Da LYRA al vostro ride

Il percorso completo: scoprite in LYRA, vi procurate i brani, li importate in RideComposer, poi componete il vostro ride (analisi automatica, zone didattiche, Coach Mode). LYRA vi fa guadagnare tempo a monte; RideComposer fa il resto.

13. I vostri ride su telefono o tablet

Finora il vostro ride viveva sul computer che lo aveva composto. Dalla versione 2.0.0 può seguirvi in sala: salvatelo online dall'applicazione, poi riproducetelo sul telefono o sul tablet, con esattamente la stessa schermata del Coach Mode. Incluso nei piani Pro e Pro+.

13.1 Salvare un ride online

Aprirete il ride, poi scegliete Rides → Salva nel cloud. RideComposer incide il mix finito — con le sue transizioni, gli involucri di volume, i loop e le curve di tempo — e lo invia nel vostro spazio personale insieme al copione della lezione: brani, forme d'onda, tecniche e segnalibri. L'incisione richiede qualche minuto; un velo di avanzamento vi dice a che punto è.

Potete conservare fino a 10 ride online. Oltre, l'applicazione vi chiede di rimuoverne uno prima. I vostri ride appartengono solo a voi: nessun altro vi ha accesso e non vengono mai condivisi con un altro utente.

13.2 Riprodurre un ride sul telefono

Sul telefono o sul tablet, aprirete coach.ridecomposer.com e accedete con lo stesso account. I vostri ride compaiono con la loro disciplina, la durata e il numero di brani. Toccatene uno e ritroverete esattamente la schermata del Coach Mode: forma d'onda, brano in corso, BPM, zona di energia, brano successivo, tecniche e segnalibri con i loro pittogrammi.

Non c'è nulla da installare da uno store: è una pagina web. Aggiungetela alla schermata iniziale e si comporterà come un'applicazione, a schermo intero. Lo schermo resta acceso durante la riproduzione, perché un tablet appoggiato sul manubrio non si spegne a metà lezione.

13.3 Portare con sé un ride — riprodurre senza rete

È il punto che conta in sala. Toccate il pulsante ↓ di un ride e verrà scaricato sul dispositivo. Il pulsante diventa un ✓ verde. Da quel momento, quel ride si riproduce senza alcuna rete: né Wi-Fi, né dati mobili.

Scaricate i vostri ride a casa, il giorno prima. Caricare 45 MB proprio mentre la lezione sale in sella è una scommessa che si perde una volta — e una volta basta.

Per rimuovere un ride dal dispositivo, toccate il suo ✓ e confermate. La copia online non viene toccata. La disconnessione rimuove tutti i ride scaricati, perché un dispositivo condiviso non conservi le vostre lezioni.

13.4 Quel che è bene sapere

Un ride inviato prima della versione 2.0.0 non ha copione: la musica si riproduce, ma senza i titoli né le annotazioni. Inviatelo di nuovo dall'applicazione per ritrovare la schermata completa.

Un ride portato sul dispositivo continua a riprodursi anche se in seguito lo eliminate dal cloud — è proprio questo che rende affidabile la riproduzione offline.

14. Consigli e buone pratiche

- Usate «Analizza una cartella» invece di «Aggiungi file» per importare in fretta conservando la struttura delle vostre cartelle.
- Combinare ricerca + BPM + Power per trovare il brano perfetto in pochi secondi.
- Per una lezione omogenea, lanciate Quick Ride su una cartella a tema (ad esempio «Latino», «Anni 90»).
- Controllate la cadenza (RPM) nel riscaldamento: l'avviso ⚠ segnala i brani fuori dall'intervallo 85–100.
- In Coach Mode, lasciatevi guidare: consegne, loop e tempo si attivano automaticamente.
- Prima di una lezione importante, fate girare una volta un ride completo: le analisi vengono messe in cache e le transizioni danno il meglio «a caldo».
- Esportate i vostri ride su una chiavetta USB (Pro) per riprodurli su qualsiasi PC dotato di RideComposer.

RideComposer — Manuale Utente · V 2.0.12 · R&D Technology - Pascal ROMBAUX · © 2026. Documento soggetto a evolvere insieme all'applicazione.