



Εγχειρίδιο Χρήστη

Ένας πλήρης οδηγός για κάθε λειτουργία και κάθε κουμπί

Έκδοση 2.0.0.
R&D Technology SRL — Βέλγιο
Έκδοση Σεπτεμβρίου 2026

Πίνακας περιεχομένων

Πίνακας περιεχομένων	2
1. Καλώς ήρθατε στο RideComposer.....	5
Μία φιλοσοφία: 100% τοπικά.....	5
Οι 4 οθόνες της εφαρμογής	5
2. Εγκατάσταση, δοκιμή και άδεια χρήσης.....	6
2.1 Εγκατάσταση της εφαρμογής	6
2.2 Η δωρεάν δοκιμή 10 ημερών.....	6
2.3 Το παράθυρο άδειας χρήσης	6
2.4 Ενεργοποίηση της άδειας χρήσης.....	6
2.5 Αλλαγή πλάνου	7
2.6 Μετακίνηση σε άλλον υπολογιστή	7
2.7 Ενημέρωση της εφαρμογής.....	7
3. Η διεπαφή με μια ματιά	8
Η πλαϊνή μπάρα (αριστερά).....	8
Οι μέθοδοι διδασκαλίας	8
4. Η Music Library.....	9
4.1 Τα κουμπιά της κεφαλίδας.....	9
4.2 Αναζήτηση και φίλτρα	9
4.3 Το δέντρο φακέλων	9
4.4 Ο πίνακας κομματιών	9
4.5 Ενέργειες ανά κομμάτι και πολλαπλή επιλογή	10
4.6 Το mini-player	10
4.7 Αυτόματη ανάλυση (BPM, Power, διάρκεια)	10
4.8 Εισαγωγή από MixMeister.....	11
4.9 Καθαρισμός της βιβλιοθήκης.....	11
4.10 Tempo: αυτό του αρχείου και αυτό που υπολογίζει το RideComposer	11
5. Μέθοδοι διδασκαλίας, τύποι ride και θεωρία	13
5.1 Οι πέντε μέθοδοι διδασκαλίας	13
5.2 Επιλέξτε τον τύπο ride πριν συνθέσετε	13
5.3 Τι περιμένει κάθε ζώνη	13
5.4 Οι αποκλίσεις επισημαίνονται, ποτέ δεν μπλοκάρονται.....	14
5.5 Πού τοποθετεί το RideComposer τις τεχνικές	14
6. Ο Ride Builder	15
6.1 Επιλογές μεθόδου διδασκαλίας.....	15
6.2 Τα κουμπιά της κεφαλίδας.....	15
6.3 Η μπάρα πληροφοριών του ride.....	15
6.4 Οι 4 παιδαγωγικές ζώνες.....	15
6.5 Τα κομμάτια μέσα σε μια ζώνη	16
6.6 Quick Ride — αυτόματη δημιουργία.....	16
6.7 Εξαγωγή / εισαγωγή ride (Pro).....	16

6.8 Η ένδειξη «● Unsaved»	17
6.9 Εύρεση κομματιού για μια ζώνη	17
6.10 Εύρεση μαθήματος στο Τα rides μου	17
7. Ο Track Editor	18
7.1 Τα χειριστήρια αναπαραγωγής.....	18
7.2 Ο πίνακας BeatMix	18
7.3 Οι κυματομορφές (τρέχον / επόμενο).....	18
7.4 Πολλαπλά loops.....	19
7.5 Διόρθωση BPM για το επόμενο κομμάτι	19
7.6 Παιδαγωγικές σημειώσεις.....	19
7.7 Σύμβολα τεχνικών ανά μέθοδο διδασκαλίας	19
7.8 Η ελεύθερη σημείωση.....	20
7.9 Η καμπύλη tempo 	20
7.10 Τα chips του ride.....	21
8. Coach Mode	22
8.1 Η κεφαλίδα.....	22
8.2 Το banner οδηγιών	22
8.3 Ο πίνακας του τρέχοντος κομματιού	22
8.4 Ο πίνακας «Next».....	22
8.5 Η μπάρα markers	22
8.6 Χωρίς χέρια.....	22
9. Λειτουργίες Pro+: εξωτερικές οθόνες & τηλεχειριστήριο.....	23
9.1 Coach Mode σε εξωτερική οθόνη (HDMI).....	23
9.2 Video Mode.....	23
9.3 Τηλεχειριστήριο.....	23
10. Η μηχανή ήχου, με απλά λόγια	24
Μεταβάσεις κλειδωμένες στον ρυθμό.....	24
Ευθυγράμμιση beat προς beat.....	24
Ωφέλιμη διάρκεια (ποτέ μίξη πάνω σε σιωπή)	24
Αλλαγή tempo, με διατήρηση του τονικού ύψους.....	24
11. Τα πλάνα: Solo, Pro, Pro+	25
Τιμές.....	25
12. LYRA — ανακαλύψτε νέα κομμάτια	26
12.1 Σε τι χρησιμεύει το LYRA.....	26
12.2 Πώς λειτουργεί.....	26
12.3 Ο χρωματικός κώδικας ισχύος	26
12.4 Τι δεν είναι το LYRA	26
12.5 Από το LYRA στο ride σας	27
13. Τα ride σας σε τηλέφωνο ή tablet	28
13.1 Αποθήκευση ride στο διαδίκτυο	28
13.2 Αναπαραγωγή ride στο τηλέφωνό σας.....	28

13.3 Πάρτε ένα ride μαζί σας — αναπαραγωγή χωρίς δίκτυο	28
13.4 Τι πρέπει να ξέρετε	28
14. Συμβουλές & καλές πρακτικές.....	29

1. Καλώς ήρθατε στο RideComposer

Το RideComposer είναι το λογισμικό σύνθεσης μαθήματος για εκπαιδευτές Indoor Cycling (Spinning®, Schwinn Cycling®, Globe Cycling®, BICA). Μετατρέπει ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ μουσική βιβλιοθήκη σε δομημένες συνεδρίες, με αυτόματα μίξαρισμένες μεταβάσεις κλειδωμένες στον ρυθμό, και ένα Coach Mode που σας καθοδηγεί σε όλο το μάθημα.

Μία φιλοσοφία: 100% τοπικά

Το RideComposer δεν κάνει ποτέ streaming ούτε φιλοξενεί μουσική: χρησιμοποιείτε τα δικά σας αρχεία ήχου, από τον δικό σας δίσκο. Οι άμεσες συνέπειες: καθόλου πνευματικά δικαιώματα, καμία άδεια δημόσιας εκτέλεσης και πλήρης λειτουργία ακόμη και χωρίς σύνδεση στο Internet (μόνο ο έλεγχος της άδειας χρήσης χρειάζεται δίκτυο).

Οι 4 οθόνες της εφαρμογής

Οθόνη	Ρόλος
 Music Library	Διαχειριστείτε τη βιβλιοθήκη σας: εισαγωγή, αυτόματη ανάλυση BPM και ισχύος, αναζήτηση και φίλτρα.
 Ride Builder	Χτίστε ένα μάθημα σε 4 παιδαγωγικές ζώνες, με το χέρι ή αυτόματα (Quick Ride).
 Track Editor	Ρυθμίστε στη λεπτομέρεια κάθε κομμάτι: σημείο μίξης, ένταση, καμπύλη tempo, loops, παιδαγωγικές σημειώσεις.
 Coach Mode	Τρέξτε το μάθημα ζωντανά: χρονόμετρο, οδηγίες, κυματομορφή — χωρίς χέρια.

💡 Στο κάτω μέρος κάθε οθόνης, το mini-player σας επιτρέπει να ακούσετε οποιοδήποτε κομμάτι. Στην πλαϊνή μπάρα, μια κόκκινη κουκκίδα «● Unsaved» σας προειδοποιεί μόλις μια αλλαγή δεν έχει ακόμη αποθηκευτεί.

💡 Ψάχνετε ιδέες για κομμάτια; Το RideComposer συνοδεύεται από το LYRA, ένα δωρεάν διαδικτυακό εργαλείο (lyra.ridecomposer.com) για να ανακαλύψετε νέα κομμάτια και να τα φέρνετε στα rides σας. Δείτε το κεφάλαιο 12.

2. Εγκατάσταση, δοκιμή και άδεια χρήσης

Το RideComposer εγκαθίσταται σε υπολογιστή Windows και στη συνέχεια λειτουργεί χωρίς σύνδεση: η μουσική σας μένει στον δίσκο σας και τίποτα δεν μεταδίδεται. Μόνο δύο πράγματα χρειάζονται σύνδεση στο Internet — ο έλεγχος της άδειας χρήσης και η ανακοίνωση των ενημερώσεων.

2.1 Εγκατάσταση της εφαρμογής

Κατεβάστε το πρόγραμμα εγκατάστασης από το ridecomposer.com και κάντε διπλό κλικ πάνω του. Η εγκατάσταση προσθέτει το RideComposer στο μενού Έναρξη, δημιουργεί συντόμευση στην επιφάνεια εργασίας και εγκαθιστά ένα τυπικό πρόγραμμα απεγκατάστασης. Δεν απαιτείται καμία ρύθμιση: στην πρώτη εκκίνηση, η εφαρμογή είναι έτοιμη προς χρήση.

2.2 Η δωρεάν δοκιμή 10 ημερών

Κάθε πλάνο ξεκινά με δωρεάν δοκιμή 10 ημερών, χωρίς πιστωτική κάρτα. Σε αυτό το διάστημα η εφαρμογή είναι πλήρης: μπορείτε να αναλύσετε τη βιβλιοθήκη σας, να χτίσετε rides και να τα παίξετε στο Coach Mode. Ο αριθμός των ημερών που απομένουν εμφανίζεται στο παράθυρο άδειας χρήσης.

Όταν λήξει η δοκιμή, τίποτα δεν διαγράφεται: η αναλυμένη βιβλιοθήκη σας, τα rides σας, οι καμπύλες tempo και οι σημειώσεις σας παραμένουν όλα στη θέση τους. Αναστέλλεται μόνο η πρόσβαση, μέχρι να ενεργοποιηθεί μια άδεια χρήσης.

2.3 Το παράθυρο άδειας χρήσης

Είναι ο πίνακας ελέγχου της συνδρομής σας. Μπορείτε να το ανοίξετε με δύο τρόπους: με το κουμπί « Software upgrade» στο κάτω μέρος της πλαϊνής μπάρας, ή κάνοντας κλικ στον αριθμό έκδοσης κάτω από το λογότυπο. Ανοίγει επίσης από μόνο του μόλις λήξει η δοκιμή — και μόνο σε αυτή την περίπτωση δεν μπορεί πλέον να κλείσει μέχρι να εισαχθεί έγκυρο κλειδί.

Στοιχείο	Τι κάνει	Πλάνο
Μπάρα κατάστασης	«  Trial — X day(s) remaining» κατά τη δοκιμή, «  Trial period expired» μόλις αυτή εξαντληθεί, «  License active» ακολουθούμενο από το πλάνο σας μόλις ενεργοποιηθεί η άδεια χρήσης.	Όλα
Πεδίο κλειδιού	Εκεί επικολλάτε το κλειδί άδειας χρήσης που λάβατε με e-mail μετά την αγορά.	Όλα
 Activate my license	Ελέγχει το κλειδί online, το αποθηκεύει σε αυτόν τον υπολογιστή και μετά επανεκκινεί την εφαρμογή με το πλάνο σας.	Όλα
 Buy on ridecomposer.com	Ανοίγει τη σελίδα τιμών του ιστότοπου στο πρόγραμμα περιήγησής σας.	Όλα

2.4 Ενεργοποίηση της άδειας χρήσης

Μετά την αγορά λαμβάνετε ένα κλειδί άδειας χρήσης με e-mail. Ανοίξτε το παράθυρο άδειας χρήσης, επικολλήστε το κλειδί στο πεδίο και μετά κάντε κλικ στο « Activate my license». Το κλειδί ελέγχεται με την υπηρεσία πληρωμών και στη συνέχεια η εφαρμογή επανεκκινείται: το πλάνο σας είναι ενεργό.

Αν εμφανιστεί το μήνυμα «Invalid key or already used», υπάρχουν δύο πιθανές αιτίες: το κλειδί αντιγράφηκε ελλιπώς (αρκεί ένα κενό ή ένας χαρακτήρας που λείπει), ή είναι ήδη ενεργοποιημένο σε άλλον υπολογιστή.

 Το τρέχον πλάνο σας εμφανίζεται πάντα κάτω από το λογότυπο, δίπλα στον αριθμό έκδοσης — για παράδειγμα «V 2.0.0 — Pro».

2.5 Αλλαγή πλάνου

Το κουμπί « Software upgrade» είναι επίσης ο τρόπος να αλλάξετε πλάνο στην πορεία. Προμηθευτείτε κλειδί για το πλάνο που θέλετε, ανοίξτε το παράθυρο άδειας χρήσης και επικολλήστε το: αντικαθιστά το προηγούμενο και η εφαρμογή επανεκκινείται με τις λειτουργίες του νέου πλάνου. Δεν χρειάζεται καμία επανεγκατάσταση και δεν χάνετε ούτε τα rides σας ούτε τη βιβλιοθήκη σας.

2.6 Μετακίνηση σε άλλον υπολογιστή

Μια άδεια χρήσης ισχύει για έναν υπολογιστή τη φορά. Για να τη μεταφέρετε σε νέο υπολογιστή, γράψτε στην υποστήριξη: η μεταφορά είναι δωρεάν και γίνεται κατόπιν αιτήματος.

2.7 Ενημέρωση της εφαρμογής

Το RideComposer δεν ενημερώνεται ποτέ μόνο του: έτσι, τίποτα δεν μπορεί να εγκατασταθεί στη μέση ενός μαθήματος. Όταν υπάρχει νεότερη έκδοση, εμφανίζεται ένα πράσινο banner στο επάνω μέρος του παραθύρου, με τον αριθμό της διαθέσιμης έκδοσης και μια σύνοψη των νέων.

- Το « Download» ανοίγει τη λήψη στο πρόγραμμα περιήγησής σας: εγκαθιστάτε την ενημέρωση όποτε σας βολεύει.
- Το «Later» κρύβει το banner μόνο για τη συγκεκριμένη έκδοση — μια ακόμη νεότερη έκδοση θα ανακοινωθεί ξανά.

3. Η διεπαφή με μια ματιά

Η πλαϊνή μπάρα (αριστερά)

Πάντα ορατή, συγκεντρώνει:

- Το λογότυπο και τον αριθμό έκδοσης («V 2.0.0»), ακολουθούμενα από το πλάνο σας (Solo / Pro / Pro+).
- Τα 4 κουμπιά πλοήγησης, για τη μετάβαση από τη μία οθόνη στην άλλη.
- Δύο μετρητές: αριθμός κομματιών στη βιβλιοθήκη και αριθμός αποθηκευμένων rides.
- Την ένδειξη «● Unsaved», που αναβοσβήνει κόκκινη όταν το τρέχον ride έχει μη αποθηκευμένες αλλαγές.
- Τον πίνακα «INTENSITY», που σχεδιάζει το προφίλ ισχύος του τρέχοντος ride, ζώνη προς ζώνη. Παραμένει κενός μέχρι να προστεθεί σε αυτό ένα αναλυμένο κομμάτι.
- Το κουμπί « Software upgrade», που ανοίγει το παράθυρο άδειας χρήσης (δείτε §2.3).
- Ο επιλογέας γλώσσας της διεπαφής, στο κάτω μέρος της πλαϊνής μπάρας. Το RideComposer ακολουθεί τη γλώσσα των Windows στην πρώτη εκκίνηση και προσφέρει εννέα γλώσσες· η επιλογή σας δεν είναι ποτέ οριστική και αλλάζει ανά πάσα στιγμή. Το λεξιλόγιο των μεθόδων διδασκαλίας (Seated Flat, Jumps, Fartlek...) παραμένει στα αγγλικά, όπως στα εγχειρίδια.

Οι μέθοδοι διδασκαλίας

Το RideComposer υποστηρίζει πέντε μεθόδους διδασκαλίας: Spinning®, Globe Cycling®, Schwinn®, BICA και Free Ride. Η ενεργή μέθοδος διδασκαλίας καθορίζει ποια σύμβολα τεχνικών είναι διαθέσιμα για τις σημειώσεις σας, ποιοι τύποι ride προσφέρονται και ποιοι έλεγχοι συνέπειας ισχύουν για το ride σας. Το κεφάλαιο 5 είναι αφιερωμένο εξ ολοκλήρου σε αυτές.

4. Η Music Library

Είναι το σημείο εκκίνησης: εκεί εισάγετε και οργανώνετε όλα τα κομμάτια σας. Το RideComposer αναλύει αυτόματα κάθε αρχείο (BPM, ισχύς, διάρκεια).

4.1 Τα κουμπιά της κεφαλίδας

Κουμπί	Λειτουργία	Πλάνο
 Φάκελοι	Εμφανίζει ή κρύβει το δέντρο των φακέλων προέλευσης, στα αριστερά της λίστας.	Όλα
 Προσθήκη αρχείων	Ανοίγει ένα παράθυρο για να επιλέξετε ένα ή περισσότερα αρχεία ήχου προς προσθήκη.	Όλα
 Σάρωση φακέλου	Σαρώνει ολόκληρο φάκελο (και τους υποφακέλους του) και εισάγει κάθε αρχείο ήχου που βρίσκει, διατηρώντας τη δομή του δέντρου.	Όλα
Refresh	Ξαναπερνά από τους φακέλους μουσικής που έχουν ήδη δηλωθεί: ό,τι έχει προστεθεί στον δίσκο μπαίνει στη βιβλιοθήκη, ό,τι έχει εξαφανιστεί επισημαίνεται ως ελλείπον — ποτέ δεν διαγράφεται αυτόματα.	Όλα
 Καθαρισμός βιβλιοθήκης	Αναλύει τα κομμάτια (BPM, ισχύς, διάρκεια) και μετά προτείνει να αφαιρέσει όσα δεν μπορούν να διαβαστούν. Τα αρχεία δεν διαγράφονται ποτέ από τον δίσκο.	Όλα
Νέα ανάλυση BPM	Εκτελεί ξανά την ανίχνευση tempo με την τρέχουσα μηχανή ανάλυσης, στα κομμάτια που εμφανίζονται (τη φιλτραρισμένη λίστα αν είναι ενεργό κάποιο φίλτρο, αλλιώς ολόκληρη τη βιβλιοθήκη). Τα BPM που έχουν εισαχθεί χειροκίνητα και οι εισαγωγές από MixMeister διατηρούνται. Ένα δεύτερο κλικ σταματά τη διαδικασία.	Όλα
 MixMeister Import	Εισάγει ένα έργο MixMeister (.mmp): ανακτά τα BPM και τους markers. Δείτε §4.8.	Pro / Pro+

4.2 Αναζήτηση και φίλτρα

-  Search: ζωντανό φίλτρο κατά τίτλο ή καλλιτέχνη. Ο σταυρός × καθαρίζει την αναζήτηση.
- BPM (min–max): κρατά μόνο τα κομμάτια μέσα στο επιλεγμένο εύρος tempo.
- Duration (min–max): φιλτράρει κατά διάρκεια, σε λεπτά.
-  Power (min–max): φιλτράρει κατά μουσική ένταση (κλίμακα από 1 έως 20).
- Γρήγορες ζώνες:  Warm (1–7),  Moderate (8–12),  Intense (13–16),  Peak (17–20).
- Φιλτράρισμα / Επαναφορά: εφαρμογή ή καθαρισμός όλων των φίλτρων.

4.3 Το δέντρο φακέλων

Εμφανίζεται μέσω του « Φάκελοι» και παραθέτει τους φακέλους προέλευσής σας με τον αριθμό κομματιών σε καθέναν. Ένα κλικ φιλτράρει τη λίστα σε αυτόν τον φάκελο· ένα δεξί κλικ σας επιτρέπει να τον ανοίξετε ή να τον αφαιρέσετε από τη βιβλιοθήκη (χωρίς να αγγίξετε τον δίσκο).

4.4 Ο πίνακας κομματιών

Στήλη	Περιεχόμενο
☒	Πλαίσιο επιλογής (πολλαπλή επιλογή). Το πλαίσιο της κεφαλίδας επιλέγει/αποεπιλέγει όλα όσα εμφανίζονται.
#	Αριθμός γραμμής.
Title	Τίτλος και καλλιτέχνης του κομματιού. Ένα κομμάτι του οποίου το αρχείο λείπει εμφανίζεται γκριζαρισμένο.
Date added	Ημερομηνία προσθήκης του κομματιού στη βιβλιοθήκη.
Folder	Φάκελος προέλευσης.
BPM	Ανιχνευμένο tempo (ή χειροκίνητα διορθωμένο).
RPM	Ισοδύναμη καδένς πεταλιάς ($BPM \div 2$ πάνω από 120 BPM).
⚡ Power	Μουσική ένταση (μπάρα + τιμή 1–20), με χρωματικό κώδικα ανά ζώνη.
Duration	Διάρκεια του κομματιού.
Actions	Κουμπιά ανά γραμμή (δείτε §4.5).

💡 Κάντε κλικ σε μια κεφαλίδα στήλης (Title, BPM, Power, Duration...) για να ταξινομήσετε τη λίστα· κάντε ξανά κλικ για να αντιστρέψετε τη σειρά.

4.5 Ενέργειες ανά κομμάτι και πολλαπλή επιλογή

Κουμπί	Λειτουργία
▶ (Listen)	Παίζει το κομμάτι στο mini-player.
⊕ (Προσθήκη στο ride)	Προσθέτει το κομμάτι σε μια ζώνη του τρέχοντος ride (επιλογέας ζώνης).
✎ (Edit)	Ανοίγει το κομμάτι στον Track Editor.
🗑 (Remove)	Αφαιρεί το κομμάτι από τη βιβλιοθήκη (με επιβεβαίωση· το αρχείο παραμένει στον δίσκο).

Όταν είναι επιλεγμένο τουλάχιστον ένα κομμάτι, εμφανίζονται δύο μαζικές ενέργειες στο κάτω μέρος: «⊕ Προσθήκη στο ride» και «🗑 Delete».

4.6 Το mini-player

Μια σταθερή μπάρα στο κάτω μέρος της οθόνης, σας επιτρέπει να ακούσετε ένα κομμάτι πριν συνθέσετε. Περιέχει: τίτλο + μεταδεδομένα (BPM, RPM, διάρκεια), κουμπιά ◀ / ▶ / ⏮ / ⏭, μια μπάρα προόδου με δυνατότητα κλικ (για μετακίνηση μέσα στο κομμάτι), έναν ρυθμιστή έντασης και έναν σταυρό για να το κλείσετε. Τα κουμπιά Previous/Next διατρέχουν την τρέχουσα φιλτραρισμένη λίστα.

4.7 Αυτόματη ανάλυση (BPM, Power, διάρκεια)

Σε κάθε εισαγωγή ή σάρωση, το RideComposer αναλύει κάθε κομμάτι χωρίς να παγώνει η εφαρμογή:

- BPM: ανίχνευση tempo με ανάλυση του ρυθμού (μπάσο/kick). Το αποτέλεσμα επαναφέρεται σε ρεαλιστικό εύρος (60–180 BPM).
- Power (1–20): εκτίμηση της έντασης (ενέργεια των μπάσων, δυναμική, ρυθμική πυκνότητα).

- Duration: η πραγματική διάρκεια του κομματιού.

Οι ζώνες ισχύος και τα χρώματά τους:

Ζώνη	Εύρος	Χρώμα	Τυπική χρήση
Warm	1–7	Πράσινο	Προθέρμανση, ανάκαμψη, αργός χορός.
Moderate	8–12	Πορτοκαλί	Αντοχή, εργασία βάσης.
Intense	13–16	Κόκκινο	Παρατεταμένες προσπάθειες, ανηφόρες, σύντομα σπριντ.
Peak	17–20	Ροζ	Κορυφές έντασης, ολοκληρωτικά σπριντ.

💡 Ένα ανιχνευμένο BPM μπορεί να διορθωθεί με το χέρι (ένα χειροκίνητο BPM έχει πάντα προτεραιότητα). Χρήσιμο σε σύνθετα κομμάτια, όπου η ανίχνευση πέφτει έξω κατά μία οκτάβα.

4.8 Εισαγωγή από MixMeister

Διαθέσιμη στα πλάνα Pro και Pro+, η εισαγωγή MixMeister (.mmp) ανακτά τη δουλειά των παλιών σας mixes: εξάγει το BPM κάθε κομματιού και μετατρέπει τους πορτοκαλί markers σε σημειώσεις. Ένα παράθυρο σας ζητά στη συνέχεια να υποδείξετε τον φάκελο με τα MP3 σας — το RideComposer τα συνδέει αυτόματα με βάση το όνομα του αρχείου. Τα εισαγόμενα κομμάτια ομαδοποιούνται σε έναν φάκελο «MMX» και προστατεύονται: ο καθαρισμός της βιβλιοθήκης δεν τα αφαιρεί ποτέ.

4.9 Καθαρισμός της βιβλιοθήκης

Το «🧹 Καθαρισμός βιβλιοθήκης» αναλύει πρώτα τα κομμάτια που δεν έχουν ακόμη επεξεργαστεί, μετά εντοπίζει εκείνα που πραγματικά δεν μπορούν να διαβαστούν (κατεστραμμένα αρχεία, μη υποστηριζόμενες μορφές όπως .wma) και προτείνει να τα αφαιρέσει. Τα αρχεία ήχου στον δίσκο σας δεν διαγράφονται ποτέ, και οι εισαγωγές MixMeister διατηρούνται πάντα.

4.10 Tempo: αυτό του αρχείου και αυτό που υπολογίζει το RideComposer

Πολλά αρχεία ήχου φέρουν ήδη το tempo τους, γραμμένο στο tag τους από το στούντιο, τον διανομέα ή ένα επαγγελματικό εργαλείο ανάλυσης. Όταν αυτή η τιμή υπάρχει, υπερισχύει: αξίζει περισσότερο από κάθε υπολογισμό.

Το κουμπί «🔗 File BPM» στη βιβλιοθήκη περνά από τα κομμάτια σας, μετρά όσα φέρουν tag, σας δείχνει πόσα διαφέρουν από το υπολογισμένο tempo — και μόνο τότε γράφει, αφού συμφωνήσετε. Ποτέ το αντίστροφο. Η ανάγνωση δεν αποκωδικοποιεί τον ήχο: διαβάζει μόνο την κεφαλίδα του αρχείου, πράγμα που την κάνει σχεδόν ακαριαία ακόμη και σε μεγάλη βιβλιοθήκη.

Για τα κομμάτια χωρίς tag, το RideComposer υπολογίζει το tempo ακούγοντας τη μουσική. Αυτός ο υπολογισμός έχει βελτιωθεί: μετρημένος σε κομμάτια των οποίων το tempo ήταν γνωστό ανεξάρτητα και τα οποία δεν είχαν χρησιμοποιηθεί για τη ρύθμισή του, πέφτει σωστά σχεδόν σε εννέα στις δέκα περιπτώσεις.

💡 Ένα BPM που εισάγεται χειροκίνητα έχει πάντα προτεραιότητα, τόσο έναντι του tag όσο και έναντι του υπολογισμού. Εσείς έχετε τον τελευταίο λόγο.

Τέλος, η ομαδική επανάληψη της ανάλυσης («Νέα ανάλυση BPM») επεξεργάζεται πλέον πολλά κομμάτια ταυτόχρονα. Σε βιβλιοθήκη αρκετών χιλιάδων τίτλων, η διαδικασία παίρνει περίπου τρεις φορές λιγότερο χρόνο από πριν.

5. Μέθοδοι διδασκαλίας, τύποι ride και θεωρία

Ένα μάθημα indoor cycling δεν συντίθεται στην τύχη: κάθε μέθοδος διδασκαλίας έχει τη θεωρία της, τις τεχνικές της και τους τύπους ride της. Το RideComposer γνωρίζει αυτές τις θεωρίες και τις χρησιμοποιεί για να σας βοηθήσει — προτείνοντας, επισημαίνοντας τις αποκλίσεις, αλλά ποτέ μπαίνοντας εμπόδιο στον δρόμο σας.

5.1 Οι πέντε μέθοδοι διδασκαλίας

Μέθοδος διδασκαλίας	Τι προσφέρει	Για ποιους
Spinning®	Η θεωρία και οι τεχνικές Spinning®, με τους τύπους ride της.	Πιστοποιημένοι εκπαιδευτές
Globe Cycling®	Οι 8 τεχνικές Globe Cycling® και οι τύποι ride της.	Πιστοποιημένοι εκπαιδευτές
Schwinn®	Η θεωρία και ο συμβολισμός Schwinn Cycling®.	Πιστοποιημένοι εκπαιδευτές
BICA	Οι 8 τεχνικές Globe Cycling® συν οι δύο κάμψεις που είναι ειδικές για το BICA.	Πιστοποιημένοι εκπαιδευτές
Free Ride	Ένας μοναδικός, πολύ ελεύθερος τύπος ride, χωρίς τη θεωρία κάποιου σήματος — αλλά με τους ίδιους ελέγχους συνέπειας και ασφάλειας.	Όλοι, χωρίς πιστοποίηση

Το Free Ride γεννήθηκε από μια απλή διαπίστωση: πολλοί εκπαιδευτές indoor cycling δεν είναι πιστοποιημένοι και δεν γνωρίζουν τη θεωρία κάποιας επώνυμης μεθόδου. Το να τους υποχρεώσουμε να διαλέξουν μία θα ήταν ανέντιμο. Το Free Ride ανοίγει την πόρτα χωρίς προσποίσεις: καμία θεωρία δεν επιβάλλεται, αλλά οι δικλείδες συνέπειας και ασφάλειας παραμένουν ενεργές.

💡 Το «Free Ride» δεν σημαίνει τίποτα στη θεωρία Spinning®: αυτός ο τύπος ride δεν υπάρχει εκεί. Είναι μια αυτοτελής μέθοδος διδασκαλίας μέσα στο RideComposer, όχι ένας τύπος ride προσαρτημένος σε κάποια άλλη.

5.2 Επιλέξτε τον τύπο ride πριν συνθέσετε

Η δημιουργία ενός ride ξεκινά πλέον με δύο επιλογές: τη μέθοδο διδασκαλίας και μετά τον τύπο ride. Δεν είναι τυπικότητα — είναι αυτό που επιτρέπει στο RideComposer να ξέρει τι επιδιώκει το μάθημά σας, και άρα να σας βοηθήσει στη συνέχεια.

Η αρχή είναι η εξής: προσαρμόζετε τη μουσική στο μάθημα, όχι το μάθημα στη μουσική. Χωρίς δηλωμένο τύπο ride, η εφαρμογή δεν μπορεί να ελέγξει τίποτα και σας αφήνει μόνους με τη βιβλιοθήκη σας.

Ο τύπος ride αποθηκεύεται μαζί με το ride και επαναφέρεται όταν το ανοίγετε. Αν δεν θέλετε κανένα πλαίσιο, επιλέξτε Free Ride: γι' αυτό υπάρχει.

5.3 Τι περιμένει κάθε ζώνη

Μόλις επιλεγεί ο τύπος ride, κάθε ζώνη του Ride Builder ανακοινώνει τι περιμένει: τη διάρκεια που της μένει να γεμίσει, το συνιστώμενο εύρος καδένς και το εύρος έντασης. Έτσι ξέρετε τι να ψάξετε πριν ρίξετε μέσα ένα κομμάτι, αντί να το ανακαλύψετε εκ των υστέρων.

💡 Πρόκειται για προτάσεις, ποτέ για απαγορεύσεις. Παραμένετε εσείς υπεύθυνοι για το ride σας και μπορείτε πάντα να βάλετε μέσα ό,τι θέλετε.

5.4 Οι αποκλίσεις επισημαίνονται, ποτέ δεν μπλοκάρονται

Όταν ένα κομμάτι βγαίνει έξω από το πλαίσιο του τύπου ride — καδένς πολύ υψηλή, ένταση πολύ χαμηλή για τη ζώνη στην οποία το ρίχνετε — το RideComposer το επισημαίνει με ένα  και μια επεξήγηση που εξηγεί την απόκλιση. Το κομμάτι μένει εκεί που το βάλατε.

Το ίδιο ισχύει και για τις τεχνικές: αν τοποθετήσετε μια τεχνική που ο τύπος ride δεν περιμένει εκεί, τοποθετείται ούτως ή άλλως, ένα μήνυμα εξηγεί γιατί ξεχωρίζει, και ένας δείκτης παραμένει ορατός. Οι ελεύθερες σημειώσεις δεν ελέγχονται ποτέ.

💡 Μια προειδοποίηση δεν είναι σφάλμα. Είναι μια γνώμη, και η εμπειρία σας μπορεί να την ακυρώσει — εσείς ξέρετε την αίσθυσά σας, το RideComposer ξέρει τη θεωρία.

5.5 Πού τοποθετεί το RideComposer τις τεχνικές

Όταν το Quick Ride ή ο Track Editor προτείνουν μια τεχνική, η τοποθέτηση αυτή ακολουθεί συγκεκριμένους κανόνες. Αν τους γνωρίζετε, μπορείτε να κρίνετε μια πρόταση και να τη μετακινήσετε εν γνώσει σας.

- **Πάνω στη μουσική ώθηση** — μια τεχνική ανακοινώνεται τη στιγμή που το κομμάτι γυρίζει σελίδα (μπαίνουν τα ντραμς, το drop), ποτέ στην κορύφωση της ενέργειας, που πέφτει στη μέση του ρεφρέν. Η ευθυγράμμιση γίνεται στη φράση των 8 χτύπων.
- **Ένα seated flat στο 0:10 της προθέρμανσης** — όλοι είναι ήδη πάνω στο ποδήλατο· το σύμβολο είναι μια οπτική υπενθύμιση και αφήνει χρόνο να βολετούν.
- **Ένα κομμάτι χωρίς σημείο καμπής παίρνει μία μόνο οδηγία** — τοποθετημένη ακριβώς στην αρχή. Ο αριθμός των οδηγιών δεν είναι μέτρο ποιότητας: μία αρκεί, αν η μουσική δεν ζητά τίποτα άλλο.
- **Το όρθιο απαιτεί 32 χτύπους** — τέσσερις φράσεις. Αν η μουσική δεν τους κρατά, δεν προτείνεται τίποτα: το να σηκώσετε την αίσθυσά και να την ξανακαθίσετε αμέσως είναι το λάθος που πρέπει να αποφύγετε.
- **Τα σπριντ είναι ειδικές τεχνικές** — οι μόνες που δεν εφαρμόζονται την ίδια ακριβώς στιγμή: χτίζονται με τον χρόνο. Το σύμβολο σημειώνει τη στιγμή που σηκώνεστε για να δώσετε τα πάντα· το χτίσιμο είναι δική σας δουλειά. Ποτέ πριν από τη μέση του μαθήματος, με απόσταση τουλάχιστον 60 δευτερολέπτων μεταξύ τους, και το πολύ δύο ανά μάθημα.

💡 Όλα αυτά είναι απλώς πρόταση. Μετακινείτε κάθε σύμβολο μέσα στον Track Editor, εισάγοντας έναν χρόνο της μορφής 1:23 ή σε δευτερόλεπτα.

6. O Ride Builder

Εδώ συνθέτετε ένα μάθημα (ένα «ride»), οργανωμένο σε 4 παιδαγωγικές ζώνες.

6.1 Επιλογέας μεθόδου διδασκαλίας

Τα κουμπιά Spinning® / Globe Cycling® / Schwinn® / BICA / Free Ride επιλέγουν τη μέθοδο διδασκαλίας του μαθήματος. Αυτή καθορίζει ποια σύμβολα τεχνικών είναι διαθέσιμα στον Track Editor και ποια προφίλ προτείνει το Quick Ride.

6.2 Τα κουμπιά της κεφαλίδας

Κουμπί	Λειτουργία	Πλάνο
 Τα rides μου	Εμφανίζει τη λίστα των αποθηκευμένων rides σας, με τη μέθοδο διδασκαλίας και τον τύπο μαθήματος του καθενός, και φίλτρα για να τα βρίσκετε (άνοιγμα, αντιγραφή εκτός σύνδεσης, εξαγωγή, διαγραφή).	Όλα
 Import ride	Εισάγει ένα ride που έχει εξαχθεί (από φάκελο ή από στικάκι USB).	Pro / Pro+
 New Ride	Δημιουργεί ένα νέο, κενό ride.	Όλα
 Quick Ride	Δημιουργεί αυτόματα ένα πλήρες μάθημα σε λίγα δευτερόλεπτα (δείτε §6.6).	Όλα
 Save	Αποθηκεύει το τρέχον ride (με τα σημεία μίξης, τις εντάσεις, τα loops και τις καμπύλες tempo).	Όλα
 Εκτύπωση	Αποθηκεύει τη λίστα κομματιών του ride σε PDF — ανά ζώνη, με BPM, RPM, ισχύ και διάρκεια. Για να τη δίνετε σε συμμετέχοντα ή μαθητή που ρωτά τι παίξατε.	Όλα
 Άδειασμα ride	Αδειάζει τελείως το Ride Builder: κομμάτια, σημειώσεις, όνομα και τύπο μαθήματος. Το αποθηκευμένο ride δεν θίγεται μέχρι να αποθηκεύσετε ξανά.	Όλα

Αυτές οι τρεις ενέργειες — Τα rides μου, Εισαγωγή ride και Εκτύπωση — είναι ομαδοποιημένες σε ένα μενού Rides στην επάνω μπάρα.

💡 Στο πλάνο Solo, η βιβλιοθήκη περιορίζεται σε 10 αποθηκευμένα rides, και οι λειτουργίες εξαγωγής/εισαγωγής είναι κρυμμένες.

6.3 Η μπάρα πληροφοριών του ride

Εμφανίζει το όνομα του ride (με δυνατότητα επεξεργασίας) και, ζωντανά: ⌚ συνολική διάρκεια, 🎵 αριθμό κομματιών και 🏃 μέσο BPM.

6.4 Οι 4 παιδαγωγικές ζώνες

Ζώνη	Χρώμα	Ρόλος
Warm Up	Πορτοκαλί	Προοδευτική προθέρμανση (συνιστώμενη καδένς 85–100 RPM).

Ζώνη	Χρώμα	Ρόλος
Main / Ride Body	Κόκκινο	Ο κορμός του μαθήματος: η κύρια προσπάθεια, σύμφωνα με το επιλεγμένο προφίλ.
Cool Down	Μπλε	Επιβράδυνση, αποκατάσταση.
Stretching	Πράσινο	Διατάσεις, πολύ χαμηλή ένταση.

6.5 Τα κομμάτια μέσα σε μια ζώνη

Κάθε κομμάτι εμφανίζεται ως γραμμή, με: μια λαβή μεταφοράς (::), έναν αριθμό, τον τίτλο και τον καλλιτέχνη, ένα σήμα BPM, τη διάρκεια, ένα σήμα ισχύος και κουμπιά επεξεργασίας (✎) και αφαίρεσης (✕). Αναδιοργανώνετε τα πάντα με μεταφορά και απόθεση, μέσα σε μια ζώνη ή από τη μία ζώνη στην άλλη — και μπορείτε επίσης να σύρετε ένα κομμάτι απευθείας από τη βιβλιοθήκη.

💡 Στην προθέρμανση, αν η καδένς (RPM) ενός κομματιού βγαίνει εκτός του εύρους 85–100, εμφανίζεται μια προειδοποίηση ⚠ για να σας ειδοποιήσει.

Κουμπί 🔄 — αντικατάσταση κομματιού. Σε κάθε γραμμή, αυτό το κουμπί προτείνει να ανταλλάξετε το κομμάτι με ένα άλλο συγκρίσιμης ισχύος και καδένς, και παρόμοιας διάρκειας. Ένα μικρό μενού σας επιτρέπει να επιλέξετε την πηγή (ολόκληρη τη βιβλιοθήκη ή έναν συγκεκριμένο φάκελο) και δείχνει πόσα συμβατά κομμάτια βρέθηκαν· τα κομμάτια που βρίσκονται ήδη στο ride εξαιρούνται. Η αντικατάσταση γίνεται επιτόπου, στην ίδια ζώνη και στην ίδια θέση — και μπορείτε να ξαναρίξετε τη ζαριά όσες φορές θέλετε.

💡 Το 🔄 χρησιμοποιεί τα ίδια κριτήρια με το Quick Ride: είναι ο γρηγορότερος τρόπος να αντικαταστήσετε ένα κομμάτι που δεν σας ικανοποιεί, χωρίς να χαλάσετε την ισορροπία του μαθήματος.

6.6 Quick Ride — αυτόματη δημιουργία

Το Quick Ride χτίζει ένα πλήρες μάθημα με ένα κλικ. Επιλέγετε:

- Την πηγή μουσικής: ολόκληρη τη βιβλιοθήκη ή έναν συγκεκριμένο φάκελο (για ένα συνεκτικό θέμα).
- Τη διάρκεια: 55, 90 ή 120 λεπτά (ο επιπλέον χρόνος πηγαίνει στον κορμό του μαθήματος· η προθέρμανση, η αποκατάσταση και οι διατάσεις μένουν ίδιες).
- Ένα παιδαγωγικό προφίλ: Recovery, Endurance, Resistance, Interval, Race Day... το καθένα με τη ζώνη καρδιακών παλμών του, τη δυσκολία του και το μοτίβο έντασής του (σταθερό, ανοδικό, με διαλείμματα...).

Το RideComposer γεμίζει στη συνέχεια κάθε ζώνη με κομμάτια ταιριασμένα ως προς την ισχύ και την καδένς, και σας δείχνει μια προεπισκόπηση (καμπύλη έντασης, διάρκεια, αριθμός κομματιών) πριν επιβεβαιώσετε.

6.7 Εξαγωγή / εισαγωγή ride (Pro)

Η εξαγωγή δημιουργεί ένα φορητό πακέτο (έναν φάκελο «RideComposer_<όνομα>») που περιέχει την περιγραφή του ride και ένα αντίγραφο των κομματιών ήχου — μαζί με σημειώσεις, σημεία μίξης, εντάσεις, loops και καμπύλες tempo. Μπορείτε έτσι να μεταφέρετε ένα πλήρες μάθημα σε στικάκι USB και να το εισαγάγετε ξανά σε άλλον υπολογιστή. Κατά την εισαγωγή, το RideComposer εντοπίζει τα διπλότυπα και επανασυνδέει αυτόματα τα αρχεία.

6.8 Η ένδειξη «● Unsaved»

Αυτή η κόκκινη κουκκίδα, στην πλαϊνή μπάρα, ανάβει μόλις το ride διαφέρει από την τελευταία αποθηκευμένη εκδοχή του (κομμάτι που προστέθηκε/αφαιρέθηκε, σημείο μίξης, καμπύλη έντασης, loop, καμπύλη tempo...). Σβήνει μετά από μια αποθήκευση, μια φόρτωση ή τη δημιουργία νέου ride.

6.9 Εύρεση κομματιού για μια ζώνη

Είναι η άμεση προέκταση της αρχής «προσαρμόζουμε τη μουσική στο μάθημα». Από μια ζώνη του Ride Builder, ζητάτε από το RideComposer να σας δείξει, μέσα στη βιβλιοθήκη σας, τα κομμάτια που ταιριάζουν σε αυτή τη ζώνη — φιλτραρισμένα με βάση αυτά που η ίδια ήδη ανακοινώνει: το εύρος καδένς της, το εύρος έντασής της και τη διάρκεια που της μένει να γεμίσει.

Αντί να ξεψαχνίζετε χιλιάδες τίτλους και μετά να σας λένε ότι αυτός δεν ταιριάζει, βλέπετε μόνο ό,τι απαντά στην ανάγκη της ζώνης που γεμίζετε. Τα φίλτρα BPM και έντασης που είχατε αφήσει στη βιβλιοθήκη διαγράφονται εκείνη τη στιγμή: μόνο η ζώνη αποφασίζει τι ταιριάζει, ώστε ένα ξεχασμένο φίλτρο να μην κρύβει σιωπηλά μέρος των κομματιών σας.

6.10 Εύρεση μαθήματος στο Τα rides μου

Κάθε αποθηκευμένο μάθημα φέρει τη μέθοδο διδασκαλίας και τον τύπο του ως χρωματιστή ετικέτα. Δύο σειρές φίλτρων σας επιτρέπουν να βρίσκετε γρήγορα τα μαθήματα μιας μεθόδου και έπειτα μιας συγκεκριμένης ζώνης ενέργειας — οι ζώνες που προσφέρονται είναι εκείνες της επιλεγμένης μεθόδου (Recovery, Endurance, Resistance / Strength, Interval, Race Day στο Spinning®· Recovery, Foothills, Highland, Summit, Redline, Interval, Fartlek στα Globe Cycling® και BICA· Low aerobic, Aerobic, High aerobic, Anaerobic στο Schwinn®), και εμφανίζονται μόνο εκείνες στις οποίες έχετε πράγματι μαθήματα.

Τα μαθήματα που δημιουργήθηκαν πριν από την εισαγωγή του τύπου μαθήματος, καθώς και όσα εισήχθησαν από το MixMeister, εμφανίζονται ως «μη ταξινομημένα». Για να τα ταξινομήσετε: ανοίξτε το μάθημα, επιλέξτε τη μέθοδο διδασκαλίας και το CLASS TYPE, και αποθηκεύστε.

7. O Track Editor

Ο Track Editor ρυθμίζει στη λεπτομέρεια κάθε κομμάτι: σημείο μίξης, ένταση, tempo, loops και παιδαγωγικές σημειώσεις. Δείχνει το τρέχον κομμάτι και το επόμενο δίπλα-δίπλα.

7.1 Τα χειριστήρια αναπαραγωγής

Κουμπί	Λειτουργία
⏮ Rewind	Επιστρέφει στην αρχή του κομματιού.
▶ / ⏸ Play / Pause	Ξεκινά ή παύει την αναπαραγωγή (προεπισκόπηση της μετάβασης).
■ Stop	Σταματά και επιστρέφει στην αρχή.
🔁 Loop	Ενεργοποιεί τη λειτουργία loop: τοποθετήστε loops πάνω στην κυματομορφή (δείτε §7.4).
⌚ Tempo	Ενεργοποιεί την επεξεργασία της καμπύλης tempo (δείτε §7.9).
2x / 4x / 6x / 8x	Αριθμός επαναλήψεων που εφαρμόζεται στο επόμενο loop που θα τοποθετήσετε.
Time	Θέση αναπαραγωγής / συνολική διάρκεια.
🔊 Volume	Κύρια ένταση αναπαραγωγής.

💡 Η λειτουργία loop (🔁) και η λειτουργία tempo (⌚) αλληλοαποκλείονται: ενεργοποιώντας τη μία, απενεργοποιείται η άλλη.

7.2 Ο πίνακας BeatMix

Καθορίζει πώς συναντιούνται δύο κομμάτια κατά τη μετάβαση. Ο επιλογέας «BPM στόχος» ορίζει το tempo στο οποίο κλειδώνουν:

Τρόπος	Αποτέλεσμα
Avg. A+B	Στοχεύει τον μέσο όρο των δύο tempo — μια ισορροπημένη μετάβαση (προεπιλογή).
Lock BPM A	Παραμένει στο tempo του τρέχοντος κομματιού· το επόμενο ευθυγραμμίζεται σε αυτό.
Native BPM B	Υιοθετεί το φυσικό tempo του επόμενου κομματιού· το τρέχον ευθυγραμμίζεται σε αυτό.
Custom	Εισάγετε ελεύθερα το tempo-στόχο.

Ο διακόπτης «Εναλλαγή EQ» εφαρμόζει μια ανταλλαγή ισοστάθμισης κατά το crossfade (κόβοντας προοδευτικά τα μπάσα του κομματιού που φεύγει) για πιο καθαρές μεταβάσεις, ιδίως ανάμεσα σε απομακρυσμένα tempo. Ένα σήμα συνοψίζει την ενεργή διαμόρφωση.

7.3 Οι κυματομορφές (τρέχον / επόμενο)

- Κλικ στην κυματομορφή: μετακινεί την κεφαλή ανάγνωσης σε αυτό το σημείο (seek).
- Η «Mix Zone»: ένα ορθογώνιο που σημειώνει το σημείο μετάβασης. Μπορείτε να το σύρετε για να ορίσετε τη μίξη αλλού· κουμπώνει αυτόματα στον πλησιέστερο πρώτο χτύπο του μέτρου. Ένα διπλό κλικ επαναφέρει την αυτόματη τοποθέτηση.

- Η μπάρα ζουμ (– / ρυθμιστής / + / ☉): από x1 έως x20, για δουλειά στη λεπτομέρεια. Το ζουμ δεν αλλάζει τη διάρκεια, μόνο την εμφάνιση.
- Δείκτες σημειώσεων: μικρές χρωματιστές κουκκίδες τοποθετημένες πάνω στη γραμμή χρόνου (δείτε §7.6).

7.4 Πολλαπλά loops

Μόλις ενεργοποιηθεί η λειτουργία , σύρετε πάνω στην κυματομορφή για να ορίσετε μια ζώνη (σημεία IN και OUT): θα επαναληφθεί τον αριθμό των φορών που επιλέξατε (2x, 4x, 6x, 8x). Μπορείτε να τοποθετήσετε πολλά loops ανά κομμάτι, να ρυθμίσετε τους δείκτες και να τα αφαιρέσετε. Ο χρόνος που προσθέτουν οι επαναλήψεις περιλαμβάνεται στη συνολική διάρκεια του μαθήματος, και τα loops παίζουν αυτόματα στο Coach Mode (χωρίς χέρια).

7.5 Διόρθωση BPM για το επόμενο κομμάτι

Κάτω από την κυματομορφή του επόμενου κομματιού, μπορείτε να διορθώσετε το tempo του: εμφανίζεται το ανιχνευμένο BPM, ένα πεδίο σάς επιτρέπει να εισαγάγετε χειροκίνητη τιμή, το κουμπί «÷2» διορθώνει τις διπλασιασμένες ανιχνεύσεις και το «Εφαρμογή» επιβεβαιώνει. Η ισοδύναμη καδένς RPM ενημερώνεται ζωντανά.

7.6 Παιδαγωγικές σημειώσεις

Δείχνουν, τη σωστή στιγμή, την οδηγία που πρέπει να δώσετε (θέση, τεχνική, προσπάθεια). Επιλέξτε πρώτα τη μέθοδο διδασκαλίας (Spinning® / Globe® / Schwinn® / BICA / HR Zones), μετά κάντε κλικ σε ένα σύμβολο: η σημείωση τοποθετείται στην τρέχουσα θέση. Η λίστα στο κάτω μέρος του πίνακα σάς επιτρέπει να αλλάξετε τον χρόνο, να αλλάξετε την τεχνική ή να διαγράψετε μια σημείωση.

7.7 Σύμβολα τεχνικών ανά μέθοδο διδασκαλίας

Spinning®

Τεχνική	Σημασία
Seated Flat	Καθιστός, επίπεδος δρόμος — σταθερή καδένς.
Standing Flat	Όρθιος, επίπεδος δρόμος — αυξημένη ισχύς.
Seated Climb	Καθιστή ανάβαση — υψηλή αντίσταση.
Standing Climb	Όρθια ανάβαση — μέγιστη προσπάθεια.
Jumps	Εναλλαγή καθιστός/όρθιος.
Running on a Hill	Γρήγορο τρέξιμο σε ανηφόρα.
Jumps on a Hill	Άλματα καθιστός/όρθιος σε ανηφόρα.
Sprints on a Flat	Σπριντ σε επίπεδο δρόμο.
Sprints on a Hill	Σπριντ σε ανηφόρα.

Globe Cycling®

Συντ.	Σημασία
PA	Καθιστός σε επίπεδο δρόμο (Plat Assis)
PD	Όρθιος σε επίπεδο δρόμο (Plat Debout)
MA	Καθιστή ανάβαση (Montée Assise)

Συντ.	Σημασία
MD	Όρθια ανάβαση (Montée Debout)
RU	Τρέξιμο (Running)
Co	Συνδυασμός / άλματα
SP	Σπριντ σε επίπεδο (Sprint Plat)
SM	Σπριντ σε ανηφόρα (Sprint Montagne)

Schwinn®

Συντ.	Σημασία
SF	Καθιστός σε επίπεδο δρόμο
StF	Όρθιος σε επίπεδο δρόμο
CF	Συνδυασμός σε επίπεδο
SC	Καθιστή ανάβαση
StC	Όρθια ανάβαση
CH	Συνδυασμός σε ανηφόρα
SpF	Σπριντ σε επίπεδο
SpH	Σπριντ σε ανηφόρα

BICA

Το BICA χρησιμοποιεί ξανά τις 8 τεχνικές Globe Cycling® και προσθέτει δύο δικές του κινήσεις:

Συντ.	Σημασία
FA	Καθιστή κάμψη (Flexion Assise — ειδικό του BICA)
FD	Όρθια κάμψη (Flexion Debout — ειδικό του BICA)

HR Zones (καρδιακοί παλμοί)

Διαθέσιμες σε κάθε μέθοδο διδασκαλίας, οι ζώνες HR (60%, 65%, 70%, 75%, 80%, 85%, 90%, 92%) εκτείνονται από το πράσινο (αποκατάσταση) έως το κόκκινο (VO₂max / σπριντ). Οι οδηγίες αναπνοής (O₂) και ενυδάτωσης (H₂O), μαζί με τους τροποποιητές έντασης (+ / -), συμπληρώνουν την παλέτα.

7.8 Η ελεύθερη σημείωση

Το κουμπί « Note (free text)», διαθέσιμο σε κάθε μέθοδο διδασκαλίας, προσθέτει μια δική σας γραπτή οδηγία (π.χ. «Αναπνοή!», «Ετοιμαστείτε για τη μετάβαση»). Το κείμενο επεξεργάζεται με διπλό κλικ πάνω του μέσα στη λίστα.

7.9 Η καμπύλη tempo

Η καμπύλη tempo αλλάζει την ταχύτητα ενός κομματιού έως και ±50%, χωρίς να αλλάζει τις φωνές (το τονικό ύψος διατηρείται). Ενεργοποιήστε την με το  και μετά: κλικ = προσθήκη κόμβου, σύρσιμο = μετακίνηση, δεξί κλικ = αφαίρεση. Το πραγματικό BPM εμφανίζεται σε κάθε κόμβο, με μαγνήτη στις ακέραιες τιμές BPM, και τα βέλη ↑/↓ ρυθμίζουν κατά ±1 BPM. Η καμπύλη αποθηκεύεται μαζί με το ride και αναπαράγεται στο Coach Mode.

💡 Η καμπύλη tempo είναι διαθέσιμη σε ΟΛΑ τα πλάνα (Solo, Pro και Pro+).

7.10 Τα chips του ride

Στο κάτω μέρος του editor, η λωρίδα «Tracks in the active ride» παραθέτει τα κομμάτια του μαθήματος. Ένα κλικ μεταφέρει την επεξεργασία στο επιλεγμένο κομμάτι.

8. Coach Mode

Το Coach Mode είναι ο πίνακας ελέγχου σας κατά τη διάρκεια του μαθήματος: μεγάλος, ευανάγνωστος και σχεδιασμένος ώστε να τον χειρίζεστε χωρίς να κατεβαίνετε από το ποδήλατο. Είναι διαθέσιμο σε κάθε πλάνο (στην οθόνη του PC).

8.1 Η κεφαλίδα

Στοιχείο	Λειτουργία
Όνομα ride + μέθοδος διδασκαλίας	Μια υπενθύμιση του μαθήματος που βρίσκεται σε εξέλιξη.
Πέρασαν (πράσινο)	Χρόνος που έχει περάσει από την αρχή.
Remaining	Χρόνος που απομένει.
⏮ Pre	Προηγούμενο κομμάτι (ή αρχή του κομματιού αν > 3 δευ.).
▶ / ⏸ Play / Pause	Ξεκινά ή παύει το μάθημα.
■ Stop	Σταματά και επιστρέφει στην αρχή του ride.
⏭ Next	Επόμενο κομμάτι.
🔊 Volume	Ένταση του μαθήματος.

8.2 Το banner οδηγίων

Μια γιγαντιαία πορτοκαλί λωρίδα δείχνει την επερχόμενη οδηγία 5 δευτερόλεπτα πριν από κάθε marker, με ένα εφέ που τραβά το βλέμμα — ώστε να μη χάνετε ποτέ μια αλλαγή.

8.3 Ο πίνακας του τρέχοντος κομματιού

Δείχνει τον αριθμό και το όνομα του κομματιού σε μεγάλα γράμματα, το BPM του, μια μεγάλη κυματομορφή (με κεφαλή ανάγνωσης, δείκτες σημειώσεων, ζώνες loop και ζουμ) και, από κάτω, τις οδηγίες του κομματιού ως chips (χρόνος + σύμβολο).

8.4 Ο πίνακας «Next»

Στα δεξιά, ανακοινώνει το επόμενο κομμάτι (όνομα, BPM) και, όπου χρειάζεται, την αντίστροφη μέτρηση μέχρι τη μετάβαση. Στο τέλος του μαθήματος γράφει «— End of ride —».

8.5 Η μπάρα markers

Στο κάτω μέρος της οθόνης, εμφανίζει σε μεγάλα γράμματα την ενεργή οδηγία (χρόνος + τεχνική) και την επόμενη — μια καθαρή αναφορά, ευανάγνωστη από απόσταση μέσα στην προσπάθεια.

8.6 Χωρίς χέρια

Στο Coach Mode όλα παίζουν από μόνα τους: οι οδηγίες εμφανίζονται τη σωστή στιγμή, τα loops επαναλαμβάνονται αυτόματα και η καμπύλη tempo εφαρμόζεται. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να κάνετε πετάλι και να διδάσκετε.

9. Λειτουργίες Pro+: εξωτερικές οθόνες & τηλεχειριστήριο

Αυτές οι λειτουργίες, διαθέσιμες μόνο στο πλάνο Pro+, μετατρέπουν το RideComposer σε πραγματικό εργαλείο στούντιο.

9.1 Coach Mode σε εξωτερική οθόνη (HDMI)

Το κουμπί  αντιγράφει το Coach Mode σε δεύτερη οθόνη (τηλεόραση ή προβολέα): οι συμμετέχοντες βλέπουν τις οδηγίες σε μεγάλα γράμματα, ενώ εσείς κρατάτε τον έλεγχο στον υπολογιστή σας. Αν δεν εντοπιστεί εξωτερική οθόνη, η προβολή εμφανίζεται στην κύρια οθόνη (για δοκιμή). Η αντιγραφμένη οθόνη είναι μόνο για ανάγνωση και παραμένει συνεχώς συγχρονισμένη.

9.2 Video Mode

Το κουμπί  παίζει ένα βίντεο (MP4, WebM...) στην εξωτερική οθόνη, συγχρονισμένο με το μάθημά σας από την αρχή ως το τέλος. Ιδανικό για ένα καθηλωτικό φόντο (δρόμος, τοπίο) κλειδωμένο πάνω στη μουσική.

9.3 Τηλεχειριστήριο

Με ένα μικρό τηλεχειριστήριο Bluetooth (τυπικά πλήκτρα πολυμέσων), χειρίζεστε το Coach Mode χωρίς να αγγίξετε την οθόνη:

Πλήκτρο	Ενέργεια
▶ Play/Pause	Ξεκινά ή παύει το μάθημα.
⏭ Next	Επόμενο κομμάτι.
⏮ Previous	Προηγούμενο κομμάτι / αρχή του κομματιού.
🔊 + / -	Ένταση του μαθήματος ($\pm 5\%$).

10. Η μηχανή ήχου, με απλά λόγια

Αυτό που ξεχωρίζει το RideComposer είναι ο τρόπος που ενώνει τα κομμάτια σαν DJ — όχι σαν μια απλή λίστα αναπαραγωγής.

Μεταβάσεις κλειδωμένες στον ρυθμό

Λίγο πριν από το τέλος ενός κομματιού, το RideComposer ξεκινά ένα crossfade προς το επόμενο, ενεργοποιημένο ακριβώς πάνω σε έναν χτύπο της μουσικής (ποτέ στη μέση μιας νότας). Το fade είναι «equal-power»: το κομμάτι που φεύγει κατεβαίνει ενώ αυτό που έρχεται ανεβαίνει, χωρίς αισθητή πτώση της στάθμης.

Ευθυγράμμιση beat προς beat

Πριν από το fade, η εφαρμογή βρίσκει τον πρώτο χτύπο του μέτρου στο εισερχόμενο κομμάτι και τον τοποθετεί με ακρίβεια πάνω σε έναν χτύπο του εξερχόμενου: τα δύο ακούγονται αμέσως συγχρονισμένα.

Ωφέλιμη διάρκεια (ποτέ μίξη πάνω σε σιωπή)

Το RideComposer εντοπίζει το πραγματικό ακουστικό τέλος ενός κομματιού (αγνοώντας τυχόν σιωπή ή fade-out στο τέλος) και τοποθετεί τη μετάβαση πριν από αυτή τη σιωπή — ώστε η μίξη να παραμένει μουσική.

Αλλαγή tempo, με διατήρηση του τονικού ύψους

Όταν σχεδιάζετε μια καμπύλη tempo, η επιτάχυνση ή η επιβράδυνση γίνεται χωρίς να παραμορφώνεται ο ήχος (καμία «φωνή σκίουρου»), χάρη σε time stretching υψηλής ποιότητας.

11. Τα πλάνα: Solo, Pro, Pro+

Το RideComposer διατίθεται σε τρία πλάνα, με δωρεάν δοκιμή 10 ημερών (χωρίς πιστωτική κάρτα) για να τα δοκιμάσετε.

Λειτουργία	Solo	Pro	Pro+
Τοπική βιβλιοθήκη + αυτόματη ανάλυση (BPM, ισχύς, διάρκεια)	✓	✓	✓
Ride Builder + Quick Ride	✓	✓	✓
Track Editor (σημειώσεις, σημείο μίξης, ένταση)	✓	✓	✓
Καμπύλη tempo (με διατήρηση του τονικού ύψους)	✓	✓	✓
Πολλαπλά loops	✓	✓	✓
Coach Mode (στην οθόνη του PC)	✓	✓	✓
Αριθμός αποθηκευμένων rides	10 το πολύ	Απεριόριστα	Απεριόριστα
Εξαγωγή / εισαγωγή ride (USB)	—	✓	✓
Αποθήκευση ride στο cloud	—	έως 10	έως 10
Αναπαραγωγή Coach σε τηλέφωνο και tablet	—	✓	✓
Εισαγωγή MixMeister (.mmp)	—	✓	✓
Coach Mode σε εξωτερική οθόνη (HDMI)	—	—	✓
Video Mode (εξωτερική οθόνη)	—	—	✓
Τηλεχειριστήριο	—	—	✓

Τιμές

Πλάνο	Μηνιαία	Ετήσια
Solo	€9.90	€99
Pro	€19.99	€199
Pro+	€24.99	€249

💡 Η ετήσια χρέωση ισοδυναμεί με 2 μήνες δωρεάν. Κάθε πλάνο ξεκινά με δωρεάν δοκιμή 10 ημερών.

12. LYRA — ανακαλύψτε νέα κομμάτια

Το LYRA είναι ένα δωρεάν, δημόσιο διαδικτυακό εργαλείο στο lyra.ridecomposer.com που συμπληρώνει το RideComposer από νωρίτερα: σας βοηθά να ανακαλύψετε νέα κομμάτια για να τα φέρετε στα rides σας. Εκεί που το RideComposer χτίζει το μάθημα από τη μουσική που ήδη έχετε, το LYRA σας βοηθά να βρείτε τη μουσική. Τίποτα προς εγκατάσταση: τρέχει στο πρόγραμμα περιήγησής σας — σε υπολογιστή, tablet ή κινητό — στα γαλλικά και στα αγγλικά.

12.1 Σε τι χρησιμεύει το LYRA

Ξεκινάτε από έναν καλλιτέχνη που λειτουργεί καλά στα μαθήματά σας· το LYRA σας προτείνει έναν χάρτη συγγενικών καλλιτεχνών, ακούτε αποσπάσματα, βλέπετε με μια ματιά την ένταση κάθε κομματιού και φτιάχνετε μια λίστα που σας αποστέλλεται με e-mail.

- Ανακαλύψτε νέους καλλιτέχνες και κομμάτια κοντά σε αυτά που ήδη σας δουλεύουν.
- Κρίνετε αμέσως την ένταση: κάθε κομμάτι δείχνει την κορυφή ισχύος του (από 1 έως 20), με τον ίδιο χρωματικό κώδικα όπως το RideComposer.
- Φτιάξτε μια λίστα και λάβετε την με e-mail (ή αντιγράψτε την / εξαγάγετέ την σε CSV).
- Δωρεάν και χωρίς εγκατάσταση, δίγλωσσο γαλλικά / αγγλικά.

12.2 Πώς λειτουργεί

Σε λίγα βήματα:

- Πηγαίνετε στο lyra.ridecomposer.com από οποιοδήποτε πρόγραμμα περιήγησης.
- Αναζητήστε έναν καλλιτέχνη που σας αρέσει να παίζετε στο μάθημα.
- Εξερευνήστε τον «αστερισμό» των παρόμοιων καλλιτεχνών: κλικ σε έναν καλλιτέχνη για να τον ανοίξετε, διπλό κλικ για να επεκτείνετε τον χάρτη.
- Ακούστε τα αποσπάσματα των 30 δευτερολέπτων: κάθε κομμάτι δείχνει ήδη την κορυφή ισχύος του (Warm / Moderate / Intense / Peak).
- Προσθέστε τα σωστά κομμάτια στη λίστα σας· μπορείτε να τα σχολιάσετε και να αλλάξετε τη σειρά τους.
- Λάβετε τη λίστα σας με e-mail, ή αντιγράψτε την / κατεβάστε ένα αρχείο CSV.

12.3 Ο χρωματικός κώδικας ισχύος

Το LYRA χρησιμοποιεί ακριβώς τον ίδιο χρωματικό κώδικα ισχύος με το RideComposer, σε τέσσερα βήματα: Warm (πράσινο), Moderate (πορτοκαλί), Intense (κόκκινο) και Peak (ροζ). Ό,τι εντοπίζετε στο LYRA μιλά επομένως την ίδια γλώσσα με τις ζώνες σας στον Ride Builder και στο Coach Mode.

12.4 Τι δεν είναι το LYRA

Το LYRA εμπνέει και προεπιλέγει· παραμένει όμως ειλικρινές ως προς τα όριά του:

- Δεν είναι πλήρες πρόγραμμα αναπαραγωγής: ακούτε αποσπάσματα 30 δευτερολέπτων, όχι ολόκληρα κομμάτια.
- Δεν είναι πηγή λήψης: το LYRA δεν παρέχει αρχεία. Προμηθεύστε τα κομμάτια από τα συνηθισμένα σας κανάλια και μετά τα εισάγετε στο RideComposer.
- Η ισχύς που εμφανίζεται είναι εκτίμηση υπολογισμένη πάνω στο απόσπασμα των 30 δευτερολέπτων: δίνει πολύ καλή ένδειξη, αλλά δεν είναι ταυτόσημη με την τιμή που υπολογίζει το RideComposer πάνω στο πλήρες αρχείο.

12.5 Από το LYRA στο ride σας

Η πλήρης διαδρομή: ανακαλύπτετε στο LYRA, προμηθεύετε τα κομμάτια σας, τα εισάγετε στο RideComposer και μετά χτίζετε το ride σας (αυτόματη ανάλυση, παιδαγωγικές ζώνες, Coach Mode). Το LYRA σας κερδίζει χρόνο στην αρχή· το RideComposer κάνει τα υπόλοιπα.

13. Τα ride σας σε τηλέφωνο ή tablet

Μέχρι τώρα, το ride σας ζούσε στον υπολογιστή που το συνέθεσε. Από την έκδοση 2.0.0 μπορεί να σας ακολουθήσει στην αίθουσα: αποθηκεύστε το στο διαδίκτυο μέσα από την εφαρμογή και αναπαραγάγετέ το στο τηλέφωνο ή στο tablet σας, με ακριβώς την ίδια οθόνη με το Coach Mode. Περιλαμβάνεται στα προγράμματα Pro και Pro+.

13.1 Αποθήκευση ride στο διαδίκτυο

Ανοίξετε το ride και επιλέξτε Rides → Αποθήκευση στο cloud. Το RideComposer αποτυπώνει το ολοκληρωμένο μιξ — με τις μεταβάσεις, τις καμπύλες έντασης, τα loop και τις καμπύλες τέμπο — και το στέλνει στον προσωπικό σας χώρο μαζί με το σενάριο του μαθήματος: κομμάτια, κυματομορφές, τεχνικές και σημάνσεις. Η αποτύπωση διαρκεί μερικά λεπτά· ένα πέπλο προόδου σας δείχνει πού βρίσκεται.

Μπορείτε να διατηρείτε έως 10 ride στο διαδίκτυο. Πέραν αυτού, η εφαρμογή σας ζητά να αφαιρέσετε πρώτα ένα. Τα ride σας ανήκουν μόνο σε εσάς: κανείς άλλος δεν έχει πρόσβαση και δεν μοιράζονται ποτέ με άλλον χρήστη.

13.2 Αναπαραγωγή ride στο τηλέφωνό σας

Στο τηλέφωνο ή στο tablet σας, ανοίξετε το coach.ridecomposer.com και συνδεθείτε με τον ίδιο λογαριασμό. Τα ride σας εμφανίζονται με τη διδασκαλία, τη διάρκεια και τον αριθμό κομματιών. Αγγίξτε ένα και θα βρείτε ακριβώς την οθόνη του Coach Mode: κυματομορφή, τρέχον κομμάτι, BPM, ζώνη ενέργειας, επόμενο κομμάτι, τεχνικές και σημάνσεις με τα εικονογράμματά τους.

Δεν χρειάζεται εγκατάσταση από κατάσταση εφαρμογών: είναι μια ιστοσελίδα. Προσθέστε την στην αρχική οθόνη σας και συμπεριφέρεται σαν εφαρμογή, σε πλήρη οθόνη. Η οθόνη παραμένει αναμμένη κατά την αναπαραγωγή, ώστε ένα tablet στο τιμόνι να μη σβήσει στη μέση του μαθήματος.

13.3 Πάρτε ένα ride μαζί σας — αναπαραγωγή χωρίς δίκτυο

Αυτό είναι που μετράει στην αίθουσα. Αγγίξτε το κουμπί ↓ ενός ride και θα κατέβει στη συσκευή. Το κουμπί γίνεται πράσινο ✓. Από εκεί και πέρα, το ride παίζει χωρίς κανένα δίκτυο: ούτε Wi-Fi, ούτε δεδομένα κινητής.

Κατεβάστε τα ride σας στο σπίτι, την προηγούμενη μέρα. Να φορτώνετε 45 MB τη στιγμή που το μάθημά σας ανεβαίνει στα ποδήλατα είναι ένα στοίχημα που το χάνεις μία φορά — και μία φορά αρκεί.

Για να αφαιρέσετε ένα ride από τη συσκευή, αγγίξτε το ✓ του και επιβεβαιώστε. Το αντίγραφο στο διαδίκτυο δεν θίγεται. Η αποσύνδεση αφαιρεί όλα τα κατεβασμένα ride, ώστε μια κοινόχρηστη συσκευή να μην κρατά τα μαθήματά σας.

13.4 Τι πρέπει να ξέρετε

Ένα ride που στάλθηκε πριν από την έκδοση 2.0.0 δεν έχει σενάριο μαθήματος: η μουσική παίζει, αλλά χωρίς τους τίτλους και τις σημειώσεις. Στείλτε το ξανά από την εφαρμογή για να έχετε την πλήρη οθόνη.

Ένα ride που πήρατε στη συσκευή σας συνεχίζει να παίζει ακόμη κι αν το διαγράψετε έπειτα από το cloud — ακριβώς αυτό κάνει αξιόπιστη την αναπαραγωγή χωρίς δίκτυο.

14. Συμβουλές & καλές πρακτικές

- Χρησιμοποιήστε το «Σάρωση φακέλου» αντί για το «Προσθήκη αρχείων» για γρήγορη εισαγωγή, διατηρώντας τη δομή των φακέλων σας.
- Συνδυάστε αναζήτηση + BPM + Power για να βρείτε το τέλειο κομμάτι σε δευτερόλεπτα.
- Για ένα συνεκτικό μάθημα, τρέξτε το Quick Ride πάνω σε έναν θεματικό φάκελο (π.χ. «Latin», «90s»).
- Ελέγξτε την καδένς (RPM) στην προθέρμανση: η προειδοποίηση  επισημαίνει τα κομμάτια εκτός του εύρους 85–100.
- Στο Coach Mode, αφεθείτε στην καθοδήγηση: οδηγίες, loops και tempo ενεργοποιούνται όλα αυτόματα.
- Πριν από ένα σημαντικό μάθημα, τρέξτε μία φορά ολόκληρο το ride: οι αναλύσεις αποθηκεύονται στη μνήμη και οι μεταβάσεις είναι στα καλύτερά τους μόλις ζεσταθούν.
- Εξαγάγετε τα rides σας σε στικάκι USB (Pro) για να τα παίξετε σε οποιονδήποτε υπολογιστή με RideComposer.

RideComposer — Εγχειρίδιο Χρήστη · V 2.0.0 · R&D Technology SRL · © 2026. Το παρόν έγγραφο μπορεί να αλλάξει μαζί με την εφαρμογή.