



Manual do Utilizador

Guia completo dos recursos e de cada botão

Versão 2.0.0.
R&D Technology SRL — Bélgica
Edição de setembro de 2026

Sumário

Sumário	2
1. Bem-vindo ao RideComposer	5
Uma filosofia: 100% local	5
Os 4 ecrãs da aplicação	5
2. Instalação, teste e licença	6
2.1 Instalar a aplicação	6
2.2 O teste gratuito de 10 dias	6
2.3 A janela de licença	6
2.4 Ativar sua licença	6
2.5 Mudar de plano	7
2.6 Mudar de computador	7
2.7 Atualizar a aplicação	7
3. A interface em um relance	8
A barra lateral (à esquerda)	8
As metodologias	8
4. A Biblioteca musical	9
4.1 Botões do cabeçalho	9
4.2 Busca e filtros	9
4.3 A árvore de pastas	9
4.4 A tabela de faixas	9
4.5 Ações por faixa e seleção múltipla	10
4.6 O mini-player	10
4.7 A análise automática (BPM, Potência, Duração)	10
4.8 Importação do MixMeister	11
4.9 Limpar a biblioteca	11
4.10 O andamento: o do ficheiro e o que o RideComposer calcula	11
5. Metodologias, percursos e teoria	12
5.1 As cinco metodologias	12
5.2 Escolher o percurso antes de compor	12
5.3 O que cada zona espera	12
5.4 Os desvios são sinalizados, nunca bloqueados	12
5.5 Onde o RideComposer coloca as técnicas	13
6. O Ride Builder	14
6.1 Seletor de metodologia	14
6.2 Botões do cabeçalho	14
6.3 A barra de informações do ride	14
6.4 As 4 zonas pedagógicas	14
6.5 As faixas dentro de uma zona	15
6.6 Quick Ride — a geração automática	15
6.7 Exportar / importar um ride (Pro)	15

6.8 O indicador « • Unsaved »	15
6.9 Procurar uma faixa para uma zona	15
6.10 Reencontrar uma aula em Os meus rides	16
7. O Track Editor	17
7.1 Transporte de reprodução	17
7.2 O painel BeatMix	17
7.3 As formas de onda (atual / próxima)	17
7.4 Os loops múltiplos	17
7.5 A correção de BPM da próxima faixa	18
7.6 As anotações pedagógicas	18
7.7 Os símbolos de técnica por metodologia	18
7.8 A nota livre	19
7.9 A curva de tempo ⌚	19
7.10 Os chips do ride	19
8. O Coach Mode	20
8.1 O cabeçalho	20
8.2 O banner de comando	20
8.3 O painel da faixa atual	20
8.4 O painel « Next »	20
8.5 A barra de marcadores	20
8.6 Sem usar as mãos	20
9. Recursos Pro+: ecrãs externas & controlo remoto	21
9.1 Coach Mode em ecrã externo (HDMI)	21
9.2 Video Mode	21
9.3 Controlo remoto	21
10. O motor de áudio, explicado de forma simples	22
Transições sincronizadas na batida (beatmatching)	22
Alinhamento tempo a tempo	22
Duração efetiva (nunca mixar em cima do silêncio)	22
Alteração de andamento com o tom preservado	22
11. Os planos: Solo, Pro, Pro+	23
Preços	23
12. LYRA — encontrar novas faixas	24
12.1 Para que serve o LYRA	24
12.2 Como funciona	24
12.3 O código de cores da potência	24
12.4 O que o LYRA não é	24
12.5 Do LYRA ao seu ride	24
13. Os seus rides no telemóvel ou tablet	26
13.1 Guardar um ride online	26
13.2 Reproduzir um ride no telemóvel	26

13.3 Levar um ride consigo — reproduzir sem rede	26
13.4 O que convém saber	26
14. Dicas & boas práticas.....	27

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 durante a aula.

Uma filosofia: 100% local

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

Os 4 ecrãs da aplicação

Ecrã	Função
 Music Library	Gerir 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 ecrã, o mini-player permite ouvir qualquer faixa. Na barra lateral, um ponto vermelho « • Unsaved » avisa assim que uma alteração ainda não foi guardada.

💡 Faltam ideias de faixas? O RideComposer vem acompanhado do LYRA, uma ferramenta web gratuita (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 ligação com a internet — a verificação da sua licença e o aviso de atualizações.

2.1 Instalar a aplicação

Baixe o instalador em ridecomposer.com e clique duas vezes nele. O instalador coloca o RideComposer no menu Iniciar, cria um atalho na Ambiente de trabalho e instala um desinstalador comum. Nenhuma configuração é pedida: na primeira execução, a aplicação já está pronta 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 a aplicação é completa: 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. 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, « ☒ License active » seguido do seu plano depois que a licença é ativada.	Todos
Campo da chave	Onde cola a chave de licença recebida por e-mail após a compra.	Todos
☒ Activate my license	Verifica a chave online, regista-a neste computador e reinicia a aplicação com o seu plano.	Todos
 Buy on ridecomposer.com	Abre a página de preços do site no seu navegador.	Todos

2.4 Ativar sua licença

Após a compra 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 a aplicação 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 2.0.0 — 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 a aplicação reinicia com os recursos do novo plano. Não há nada para reinstalar, e 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 a aplicação

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: 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 2.0.0 »), seguido do seu plano (Solo / Pro / Pro+).
- Os 4 botões de navegação para passar de um ecrã a outro.
- Dois contadores: número de faixas na biblioteca e número de rides guardados.
- O indicador « ● Unsaved », que pisca em vermelho quando o ride atual tem alterações não guardadas.
- 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).
- O seletor de idioma da interface, na parte inferior da barra lateral. O RideComposer segue o idioma do Windows no primeiro arranque e oferece nove idiomas; a sua escolha nunca é definitiva e pode ser alterada a qualquer momento. O vocabulário dos métodos de ensino (Seated Flat, Jumps, Fartlek...) permanece em inglês, como nos manuais oficiais.

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 importa e organiza todas as suas faixas. O RideComposer analisa automaticamente cada ficheiro (BPM, potência, duração).

4.1 Botões do cabeçalho

Botão	Função	Plano
 Pastas	Mostra ou esconde a árvore de pastas de origem, à esquerda da lista.	Todos
 Adicionar ficheiros	Abre uma janela para escolher um ou vários ficheiros de áudio a acrescentar.	Todos
 Analisar uma pasta	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
 Limpar a biblioteca	Analisa as faixas (BPM, potência, duração) e depois propõe remover as que não podem ser lidas. Os ficheiros nunca são apagados do disco.	Todos
Reanalisar os BPM	Refaz a deteção 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).
- Filtrar / Repor: aplicar ou limpar todos os filtros.

4.3 A árvore de pastas

Exibida pelo botão «  Pastas », 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
☒	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 ficheiro está ausente aparece esmaecida.
Date added	Data de entrada na biblioteca.
 Folder	Pasta de origem.
BPM	Andamento detetado (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.
+ (Adicionar ao 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 ficheiro permanece no disco).

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

4.6 O mini-player

Barra fixa na parte inferior do ecrã, 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 controlo 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 a aplicação:

- BPM: deteção 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 detetado pode ser corrigido à mão (o BPM manual sempre tem prioridade). Útil em faixas complexas em que a deteção 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 ficheiro. As faixas importadas são agrupadas numa pasta « MMX » e ficam protegidas: a limpeza da biblioteca nunca as remove.

4.9 Limpar a biblioteca

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

4.10 O andamento: o do ficheiro e o que o RideComposer calcula

Muitos ficheiros 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 ficheiro” 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 ficheiro, 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 (“Reanalisar os 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 — 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 em seguida.

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

O percurso é guardado junto com o ride e restaurado ao abri-lo. Se 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 sabe o que procurar antes de colocar uma faixa, em vez de descobrir depois.

💡 **São conselhos, nunca proibições. 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 a coloca — o RideComposer sinaliza com um  e uma dica que explica a diferença. A faixa continua onde a colocou.

O mesmo vale para as técnicas: se 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 — 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. Move cada símbolo no Track Editor, digitando um tempo no formato 1:23 ou em segundos.**

6. O Ride Builder

É aqui que 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
 Os meus rides	Mostra a lista dos seus rides guardados, com o ensino e o tipo de aula de cada um, e filtros para os reencontrar (abrir, copiar offline, exportar, excluir).	Todos
 Import ride	Importa um ride exportado (de uma pasta ou de um pen USB).	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	Guarda o ride atual (com seus pontos de mixagem, volumes, loops e curvas de tempo).	Todos
 Imprimir	Guarda a lista de faixas do ride em PDF — por zona, com BPM, RPM, potência e duração. Feita para ser dada a um participante ou a um formando que lhe pergunta o que pôs.	Todos
 Esvaziar o ride	Esvazia completamente o Ride Builder: faixas, anotações, nome e tipo de aula. O ride guardado não é tocado enquanto não voltar a guardar.	Todos

Estas três ações — Os meus rides, Importar um ride e Imprimir — estão agrupadas num único menu Rides da barra superior.

💡 No plano Solo, a biblioteca é limitada a 10 rides guardados, 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.

Zona	Cor	Função
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 (✕).

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 o alertar.

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 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 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. 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 si 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 pode levar uma aula completa num pen USB e importá-la em outro PC. Na importação, o RideComposer detecta duplicatas e reconecta os ficheiros automaticamente.

6.8 O indicador « • Unsaved »

Esse ponto vermelho, na barra lateral, acende assim que o ride difere da sua última versão guardada (faixa adicionada/removida, ponto de mixagem, envelope de volume, loop, curva de tempo...). Ele apaga depois de guardar, 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, 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, vê apenas o que responde à necessidade da zona que está preenchendo. Os filtros de BPM e de intensidade que tivesse deixado na biblioteca são apagados nesse momento: só a zona decide o que convém, para que um filtro esquecido não esconda silenciosamente parte das suas faixas.

6.10 Reencontrar uma aula em Os meus rides

Cada aula guardada apresenta o seu ensino e o seu tipo sob a forma de uma etiqueta colorida. Duas filas de filtros permitem reencontrar rapidamente as aulas de um ensino e, depois, de uma zona de energia precisa — as zonas propostas são as do ensino escolhido (Recovery, Endurance, Resistance / Strength, Interval, Race Day no Spinning®; Recovery, Foothills, Highland, Summit, Redline, Interval, Fartlek no Globe Cycling® e BICA; Low aerobic, Aerobic, High aerobic, Anaerobic no Schwinn®), e apenas aquelas em que tem efetivamente aulas.

As aulas compostas antes da introdução do tipo de aula, bem como as importadas do MixMeister, apresentam «não classificada». Para as classificar: abra a aula, escolha o seu ensino e o seu CLASS TYPE, e guarde.

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 « BPM alvo » 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	Digita livremente o andamento desejado.

A chave « Troca de EQ » 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. 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 (– / controlo / + / 🔍): 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). 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, pode corrigir o andamento dela: o BPM detetado é exibido, um campo permite digitar um valor manual, o botão « +2 » corrige as detecções dobradas, e « Aplicar » 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 (VO₂máx / tiro). Comandos de respiração (O₂) e de hidratação (H₂O), 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 guardada 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 (no ecrã do PC).

8.1 O cabeçalho

Item	Função
Nome do ride + metodologia	Lembrete da aula em andamento.
Decorrido (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 si 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 do ecrã, 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. Só precisa pedalar e conduzir a aula.

9. Recursos Pro+: ecrãs externas & controlo remoto

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

9.1 Coach Mode em ecrã externo (HDMI)

O botão  duplica o Coach Mode num segundo ecrã (TV ou projetor): os participantes veem os comandos em tamanho grande enquanto mantém o controlo no seu PC. Se nenhum ecrã externo for detetado, a exibição acontece no ecrã principal (para teste). O ecrã replicado é só de leitura e permanece sincronizado o tempo todo.

9.2 Video Mode

O botão  exibe um vídeo (MP4, WebM...) no ecrã externo, sincronizado com a sua aula do começo ao fim. Ideal para um cenário imersivo (estrada, paisagem) alinhado à música.

9.3 Controlo remoto

Com um pequeno controlo Bluetooth (teclas de mídia padrão), conduz o Coach Mode sem tocar no ecrã:

Tecla	Ação
▶ Play/Pause	Inicia ou pausa a aula.
▶▶ Próxima	Próxima faixa.
◀◀ Anterior	Faixa anterior / início da faixa.
🔊 + / -	Volume da aula (± 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, a aplicação 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 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 (no ecrã do PC)	✓	✓	✓
Número de rides guardados	10 no máx.	Ilimitado	Ilimitado
Exportar / importar rides (USB)	—	✓	✓
Gravação de rides online (nuvem)	—	10 máx.	10 máx.
Leitor Coach em telemóvel e tablet	—	✓	✓
Importação do MixMeister (.mmp)	—	✓	✓
Coach Mode em ecrã externo (HDMI)	—	—	✓
Video Mode (ecrã externo)	—	—	✓
Controlo remoto	—	—	✓

Preços

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

💡 A cobrança anual equivale a 2 meses gratuitos. 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, que complementa o RideComposer antes da montagem: ele ajuda a descobrir novas faixas para incluir nos seus rides. Enquanto o RideComposer monta a aula com a música que já tem, o LYRA ajuda a encontrar a música. Nada para instalar: funciona no seu navegador — no computador, no tablet ou no telemóvel — em francês e em inglês.

12.1 Para que serve o LYRA

Parte de um artista que funciona bem nas suas aulas; o LYRA propõe um mapa de artistas próximos, 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 resultam bem consigo.
- 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 em qualquer navegador.
- Procure um artista que 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; pode anotá-las e reordená-las.
- Receba sua seleção por e-mail, ou copie-a / baixe um ficheiro 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 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: ouve trechos de 30 segundos, não as faixas inteiras.
- Não é uma fonte de download: o LYRA não fornece nenhum ficheiro. 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 ficheiro completo.

12.5 Do LYRA ao seu ride

O caminho completo: 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. Os seus rides no telemóvel ou tablet

Até aqui, o seu ride vivia no computador que o tinha composto. A partir da versão 2.0.0 pode acompanhá-lo à sala: guarde-o online a partir da aplicação e reproduza-o no telemóvel ou no tablet, com exactamente o mesmo ecrã do Coach Mode. Incluído nos planos Pro e Pro+.

13.1 Guardar um ride online

Abra o ride e escolha Rides → Guardar na nuvem. O RideComposer grava a mistura terminada — com as transições, as envolventes de volume, os ciclos e as curvas de tempo — e envia-a para o seu espaço pessoal, juntamente com o guião da aula: faixas, formas de onda, técnicas e marcadores. A gravação demora alguns minutos; um véu de progresso indica-lhe onde vai.

Pode manter até 10 rides online. Acima disso, a aplicação pede-lhe que retire um primeiro. Os seus rides pertencem só a si: mais ninguém tem acesso e nunca são partilhados com outro utilizador.

13.2 Reproduzir um ride no telemóvel

No telemóvel ou no tablet, abra coach.ridecomposer.com e inicie sessão com a mesma conta. Os seus rides aparecem com o ensino, a duração e o número de faixas. Toque num deles e encontra exactamente o ecrã do Coach Mode: forma de onda, faixa em curso, BPM, zona de energia, faixa seguinte, técnicas e marcadores com os seus pictogramas.

Não há nada a instalar a partir de uma loja de aplicações: é uma página web. Adicione-a ao ecrã principal e comporta-se como uma aplicação, em ecrã inteiro. O ecrã mantém-se aceso durante a reprodução, para que um tablet pousado no guiador não se apague a meio de uma aula.

13.3 Levar um ride consigo — reproduzir sem rede

É este o ponto que conta na sala. Toque no botão ↓ de um ride e ele é transferido para o aparelho. O botão passa a um ✓ verde. A partir daí, esse ride toca sem qualquer rede: nem Wi-Fi, nem dados móveis.

Transfira os seus rides em casa, na véspera. Carregar 45 MB no momento em que a sua aula se instala nas bicicletas é uma aposta que se perde uma vez — e uma vez basta.

Para retirar um ride do aparelho, toque no seu ✓ e confirme. A cópia online não é tocada. Terminar sessão retira todos os rides transferidos, para que um aparelho partilhado não guarde as suas aulas.

13.4 O que convém saber

Um ride enviado antes da versão 2.0.0 não tem guião de aula: a música toca, mas sem os títulos nem as anotações. Envie-o novamente a partir da aplicação para obter o ecrã completo.

Um ride levado para o seu aparelho continua a tocar mesmo que o apague depois da nuvem — é precisamente isso que torna fiável a reprodução sem rede.

14. Dicas & boas práticas

- Use « Analisar uma pasta » em vez de « Adicionar ficheiros » 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 USB (Pro) para tocá-los em qualquer PC com o RideComposer.

RideComposer — Manual do Utilizador · V 2.0.0 · R&D Technology SRL · © 2026. Este documento pode evoluir junto com a aplicação.