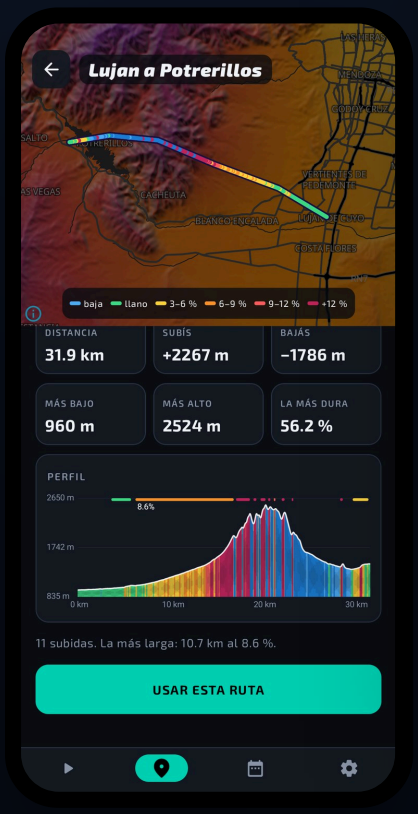
Nbike

Tu compañía en la bici.
Te habla y te cuida.

Guardás el celu, te ponés los auriculares y pedaleás. Daniela te va contando todo lo que necesitás saber, sin que tengas que mirar la pantalla.







01 QUÉ ES NBIKE

Una compañía en el oído, *no en la pantalla.*

Nbike es una app de Android para andar en bici. Graba tu salida, te guía por voz mientras pedaleás y después te explica cómo te fue. Sirve para salir a pasear, para mejorar de a poco y para animarte a rutas nuevas.

1
Contale de vos y tu bici. Edad, peso y qué bici tenés. Con eso calcula todo lo demás.

2
Elegí qué hacés hoy. Salida libre, base o intervalos, con o sin ruta.

3
Tocá ARRANCAR y guardá el celu. Daniela te habla por los auriculares.

4
Mirá cómo te fue: números, gráficos, consejos y qué conviene la próxima.

Qué hay adentro

02 **Compañía por voz**
Cadencia, subidas, giros, agua y comida

03 **Tipos de salida**
Libre, base, intervalos y qué conviene hoy

04 **Durante la salida**
Tablero, potencia y velocidad

05 **Importar o planificar**
Tu ruta en GPX o armada en el mapa

06 **Mapas y hoja de ruta**
Navegador, relieve y sin señal

07 **Seguridad**
Aviso de caída, luz, vuelta y pozos

08 **Tu bici**
Presión, mantenimiento y postura

09 **Sensores, pulso y música**
Bluetooth, zonas y tus canciones

10 **Historial y estadísticas**
Análisis, carga y respaldo

11 **Tu cuenta y contacto**
Respaldo, privacidad y dónde escribir

Qué necesitás

Un teléfono Android 8 o más nuevo y auriculares (mejor si son Bluetooth con micrófono). Los sensores son opcionales: sin ellos anda con el GPS del teléfono. Con los mapas bajados, anda en lugares sin señal.

02 COMPAÑÍA POR VOZ

Daniela te cuenta todo *mientras pedaleás.*

Habla con voz argentina y funciona sin internet. Cuando habla, baja la música; si tu reproductor no la baja, la pausa.

- **Cadencia:** *"vamos, vamos"* si aflojás y *"menos, menos"* si te pasás del ritmo objetivo.
- **Cómo viene el terreno:** avisa cada cambio de pendiente, aunque sea de medio por ciento, y las subidas antes de que lleguen, con el cambio que conviene poner.
- **Asfalto o ripio:** *"En 200 metros se termina el asfalto: viene ripio."* Si tu bici tiene suspensión con bloqueo, te dice cuándo bloquearla y desbloquearla.
- **Giros y llegada:** con una ruta cargada, cada giro y cuánto falta.
- **Resumen cada tanto:** distancia, tiempo y promedios, y frases de ánimo.
- **Agua y comida:** según el calor y lo que llevás andado.
- **Pulso:** si tenés banda, avisa cuando te pasás de tu zona.

Te pregunta y le contestás de viva voz

"Del 1 al 10, ¿cómo te sentís hoy?"	Si es poco, te propone ir suave.
"¿Qué tan duro venís?"	Si en base te pasás, te pide aflojar.
"¿Te duele algo?" · "¿Calambres?"	Consejos de postura, ritmo y sales.
"¿Tomaste agua?" (con calor)	Si no, *"tomá un trago ahora"*.

Entiende "sí", "dale", "ni ahí", "un siete"… Nunca pregunta en bajadas ni a más de 40 km/h. Lo que contestás queda en el historial.



Elegís la velocidad, las pausas y el volumen de Daniela.

Dos maneras de acompañarte

Tranquila: primero la salud, a un ritmo cuidado.

Con más empuje: para los días en que querés apretar un poco más.

Dos idiomas

Castellano con Daniela e inglés con Cori. Toda la app cambia de idioma.

03 TIPOS DE SALIDA

Cada salida, *con un objetivo.*

Antes de arrancar elegís qué hacés hoy y cómo querés que te acompañe Daniela. Nbike mira tus últimas salidas y te sugiere qué conviene.



La primera vez que tocás ARRANCAR: edad, peso y qué bici tenés.

Libre
Andás a tu ritmo y Daniela te acompaña con el terreno, la ruta y los avisos.

Base
Calentamiento y cadencia constante. La salida que te va poniendo en forma.

Intervalos
Tramos fuertes y de recuperación, guiados por voz de principio a fin.

- **Recomendado hoy:** según tus salidas del último mes. Por ejemplo: *"Primero la base: llevás 0 de las 6 salidas que hacen falta antes de meter intervalos."*
- **Plan por niveles:** cinco niveles de cadencia, de 70 a 90 pedaladas por minuto, para ir subiendo de a poco.
- **Prueba del habla:** una forma simple de medir la intensidad. Si no podés decir una frase entera, vas muy fuerte.
- **Clima del lugar:** temperatura, sensación térmica, humedad y viento antes de salir.
- **¿Cuánto querés andar?** Elegís el tiempo y te avisa cuándo pegar la vuelta.

Antes de tu primera salida

La primera vez que tocás ARRANCAR, Nbike te pide edad, peso, qué tipo de bici tenés y el rodado. Con eso calcula la potencia, tus zonas de pulso, la presión de las cubiertas y cuánto tomar. Lo cambiás cuando quieras en Ajustes.

04 DURANTE LA SALIDA

Todo lo que importa, *de un vistazo.*

El tablero lo armás vos. Y si el celu va en el bolso, Nbike sigue grabando y hablando con la pantalla apagada.

- **Tablero a tu gusto:** elegís qué piezas ver, las arrastrás y les cambiás el tamaño (chico, mediano o fila entera). Después lo trabás para no tocarlo sin querer.
- **Velocidad del sensor y del GPS:** las dos juntas o la que prefieras. Si no coinciden, te avisa que la rueda está mal medida.
- **Potencia estimada (W y W/kg), sin potenciómetro:** suma tu peso, la pendiente, el tipo de bici, el aire y el viento del pronóstico. En subida el error ronda el 10–15 %, y se muestra en verde; en llano es orientativa.
- **Cadencia con su rango objetivo,** distancia, tiempo, promedios, altura, pendiente y desnivel.
- **Lo que viene:** la próxima subida o el próximo giro, cuando está cerca.
- **Detenido y pausa, por separado:** si parás en un semáforo, cuenta como detenido; la pausa es solo la del botón.
- **Pantalla de bloqueo:** ves los datos sin destrabar el teléfono.
- **Cuida el teléfono:** avisa si queda poca batería o si se está calentando por el sol.



"Armá tu tablero": mantené apretada una pieza y arrastrala.

Pensada para el bolso del manubrio

Pantalla apagada. Graba, mide y habla igual con el teléfono guardado.

Auriculares Bluetooth. Escuchás a Daniela y le contestás por el micrófono.

Sin mirar. Todo lo importante te llega por voz, y lo demás lo revisás después.

05 IMPORTAR O PLANIFICAR

Armá tu salida *antes de salir.*

En la pestaña Rutas tenés dos caminos: traer una ruta que ya tenés o armarla tocando el mapa. Los dos terminan igual: con todo el recorrido a la vista antes de arrancar.

Importar un GPX

1. Bajá la ruta como GPX desde Komoot, Strava, RideWithGPS o Google My Maps.
2. Abrila o compartila con Nbike, o tocá **IMPORTAR GPX** en Rutas.
3. Si el archivo no trae alturas, Nbike las saca del mapa.
4. Se abre la vista previa con el recorrido, las subidas y el perfil. Tocás **USAR ESTA RUTA** y listo.

Planificar en el mapa

1. Tocá **PLANIFICAR EN EL MAPA** y elegí por dónde: Asfalto · Mixto · Senderos
2. Tocá dónde arrancás y hasta dónde vas. Sumá los puntos que quieras: se mueven, se borran y se deshacen.
3. Nbike arma el camino al instante, con distancia, subida y tiempo aproximado. Lo pinta por superficie o por pendiente.
4. Con un toque, **Volver al inicio** o **Ida y vuelta**. Guardala con un nombre y queda en tus rutas.

El resumen del camino

Antes de salir sabés exactamente qué te espera:

- **Distancia, subida y bajada** y los puntos más alto y más bajo
- **Tiempo, promedio y calorías** según tu ritmo, de paseo a competitivo
- **Dificultad** el esfuerzo total y qué tan técnico es
- **Subidas con categoría** de la 4 a fuera de categoría, como en Strava
- **Lo más empinado** y cuántos km hay de cada pendiente
- **Superficie** asfalto, cemento, adoquín, ripio o tierra
- **Tipo de camino** ciclovías, calles, rutas con tránsito, caminos rurales o senderos
- **Senderos y bajadas** con la dificultad en escala de MTB
- **Avisos del camino** lo que conviene saber antes de ir
- **Hora de llegada** y si se te hace de noche: *"Llevá luces."*



Vista previa de una ruta en Mendoza.

Y cuando salís con la ruta

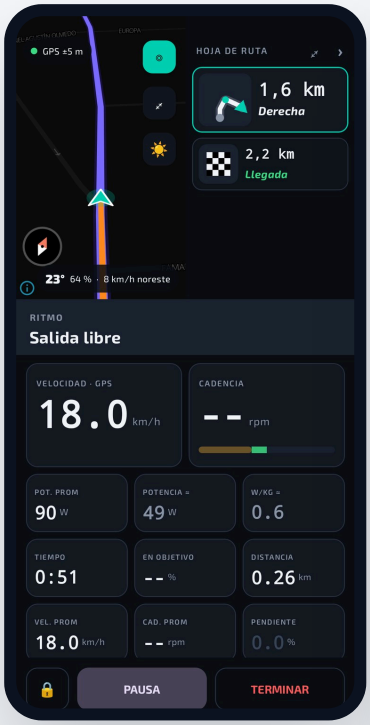
Daniela te dice cada giro y cuánto falta, te anticipa las subidas del recorrido y la hoja de ruta te muestra el próximo paso. Si te desviás, te avisa: *"Te saliste de la ruta. Sigo grabando el recorrido igual."* Tus rutas quedan guardadas para repetirlas cuando quieras.

06 MAPAS Y HOJA DE RUTA

Sabé por dónde vas *antes de llegar.*

Un mapa que se mueve como un navegador, con relieve, que anda sin señal y con una hoja de ruta como las de rally.

- **Hoja de ruta tipo rally:** cada giro dibujado como es en la realidad (derecha, cerrada, vuelta en U, zigzag, subida, llegada) con la distancia que falta y una barra en los últimos 300 metros.
- **Mapa, hoja o las dos:** ves mitad y mitad, solo el mapa o solo la hoja con todo más grande. Lo cambiás en plena salida.
- **Mapa de navegador:** inclinado, gira con vos, se acerca cuando vas despacio y la flecha va pegada a la calle.
- **Sin ruta también te anticipa:** adivina el camino por delante, incluso por senderos, y te avisa de las subidas.
- **Relieve y pendientes:** los cerros con sombras y colores, y las rutas pintadas según qué tan empinadas son.
- **Sin señal:** bajás las zonas que vas a andar y el mapa, el relieve y las calles funcionan sin datos.
- **Tu ícono en el mapa:** flecha, bici, punto que late o punto con rumbo, como más te guste.



Mapa y hoja de ruta.



Solo la hoja, más grande.

07 SEGURIDAD

Salí tranquilo, *Nbike está atento.*

Si te caés, Nbike pide ayuda por vos. Y además te ayuda a volver con luz, esquivar pozos y no olvidarte de nada.

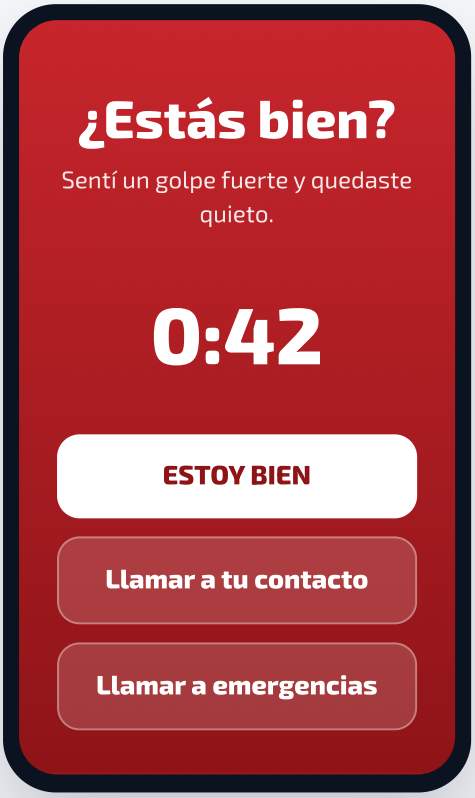


Ilustración de la alerta de caída.

Aviso de caída (opcional)

Si el teléfono siente un golpe fuerte y te quedás quieto, Daniela te pregunta *"¿Estás bien?"* y la pantalla se pone roja con tres botones grandes. Si no contestás en un minuto, le manda a tu contacto un mensaje por Telegram con tu **ubicación en vivo**, que se va actualizando. Si después tocás ESTOY BIEN, le avisa que fue una falsa alarma.

Viene apagado. Lo prendés en Ajustes → Seguridad, cargás tu contacto y podés mandar una prueba. El número de emergencias es el de tu país.

- **Aviso de luz:** cuánto sol te queda, cuándo prender las luces y si a este ritmo vas a llegar de noche. Se calcula en el teléfono, sin internet.
- **Hora de pegar la vuelta:** según cuánto querés andar o la luz. Calcula la vuelta con las pendientes al revés, tu velocidad de hoy y el cansancio que le contaste.
- **Chequeo antes de salir:** casco, cubiertas con la presión sugerida, agua, luces y repuesto.
- **Pulso muy alto:** si tenés banda y pasás tu límite, te pide aflojar y te pregunta si te sentís bien.
- **Sirena si un sensor se cae:** para que no sigas sin datos sin darte cuenta.

> El aviso de caída es una ayuda y puede fallar (sin señal, sin datos o sin batería). No reemplaza a los servicios de emergencia. Lo de la salud es una guía y no reemplaza a un médico.

Recuerda el mal camino

Cuando pisás un pozo o un desnivel brusco, el teléfono lo siente y Nbike guarda el lugar en el mapa. La próxima vez que pases por ahí, Daniela te avisa unos segundos antes: *"Ojo: pozo en 50 metros"*.

Para no avisar de más, lo confirma cuando lo sentís dos veces, o una si el golpe fue muy fuerte. Si pasás varias veces sin sentirlo, te pregunta *"¿Lo arreglaron?"* y lo borra.

Necesita el teléfono firme, en el bolso o en un soporte.

08 TU BICI

Conoce tu bici *tanto como vos.*

Cargás una o varias bicis, con su tipo, rodado, peso y transmisión, y Nbike usa esos datos en todo lo que te dice.

- **Presión de las cubiertas:** atrás y adelante, en libras, calculada con tu peso, el de la bici y el ancho de la cubierta. Te sugiere un poco menos para ripio.
- **Mantenimiento por kilómetros:** lubricar la cadena, pastillas de freno, cambios, cubiertas, desgaste de la cadena y suspensión. El ripio cuenta doble. Al terminar una salida, Daniela te dice lo que toca.
- **Rueda medida con el GPS:** con sensor de velocidad, compara contra el GPS y te propone corregir la medida de la rueda.
- **El cambio justo:** si cargás platos y piñones, sabe qué cambio llevás y te dice cuál poner antes de cada subida.
- **Consejos según tu bici:** con horquilla rígida o cubiertas finas, avisos especiales al entrar al ripio.
- **Varias bicis:** cambiás de bici con un toque y cada una guarda sus datos y sus kilómetros.



Mi bici: rodado, cubierta, presión sugerida y mantenimiento.

Postura: la altura del asiento

Sin cámara: con tu entrepierna calcula la altura ideal y te enseña a medirla.

Con la cámara del teléfono: mide el ángulo de tu rodilla contra la pared, pasando frente a la cámara o en el rodillo, y te dice cuántos milímetros subir o bajar el asiento. Todo se analiza en el teléfono y las imágenes no se guardan.

09 SENSORES, PULSO Y MÚSICA

Con sensores mide más. *Sin sensores, también anda.*

Nbike funciona solo con el GPS del teléfono. Si sumás sensores Bluetooth, los datos son más precisos y Daniela te puede guiar con la cadencia y el pulso.

Velocidad y cadencia

Cualquier sensor Bluetooth estándar de velocidad y cadencia, por ejemplo iGPSPORT o COOSPO. Se conectan solos al arrancar y se reconectan si se cortan.

Si un sensor deja de medir o se apaga el Bluetooth, suena una alarma para que no sigas sin datos.

Banda de pulso

Cualquier banda de pecho o de brazo con Bluetooth. Calcula tus zonas (Z1 a Z5) con tu pulso máximo, o con tu edad si no lo sabés.

Durante la salida te avisa si te pasás del ritmo que te conviene. Al terminar, ves cuánto tiempo estuviste en cada zona.

Sin banda, sin problema

Si no tenés banda de pulso no cambia nada: la app no te muestra errores ni avisos. Y para la carga de cada salida usa la potencia estimada.

Reloj Wear OS

Próximamente

Tus datos en la muñeca: velocidad, cadencia y pulso con el color de su zona. Además vibra con cada aviso, con un toque distinto para subidas, giros, pozos o una posible caída.

Tu música, mientras pedaleás

Anterior, pausa y siguiente siempre en la pantalla de la salida, con Spotify, YouTube Music, Deezer, Apple Music, Tidal o el reproductor que uses. Cuando Daniela habla, baja la música o la pausa, como prefieras. Mantené apretado play y se abre tu reproductor.

10 HISTORIAL Y ESTADÍSTICAS

Después de pedalear, *entendé cómo te fue.*

Cada salida queda guardada con su análisis, y Nbike te dice qué conviene hacer en la próxima.

- **Los números de cada salida:** distancia, tiempo en movimiento, velocidad promedio y máxima, subida y bajada, el punto más alto y el más bajo, y el clima con viento.
- **Potencia y energía:** potencia media, en subidas y tu mejor minuto, y las calorías gastadas.
- **Gráficos que armás vos:** ponés o sacás líneas de velocidad (del sensor y del GPS), altura, cadencia, potencia y pulso.
- **Con paradas o sin paradas:** un botón cambia el tiempo y los promedios.
- **Carga y descanso:** cuánto te exigió la salida y cuántas horas conviene descansar.
- **Tu semana:** kilómetros y salidas contra la semana anterior, y un aviso si subiste la carga de golpe.
- **Análisis y consejos:** qué salió bien, qué mejorar y lo que le contestaste a Daniela.
- **Exportar a GPX:** llevás tus salidas a Strava, Komoot o donde quieras.



El gráfico compara el sensor con el GPS y avisa si la rueda está mal medida.

Respaldo en la nube

Cada salida se sube a nuestro servidor al terminar. Si cambiás de celular, entrás con tu cuenta y recuperás todas tus salidas.

11 TU CUENTA Y TUS DATOS

Tus salidas, *siempre con vos.*

Entrás con tu cuenta de Google y listo: no hay contraseñas nuevas que recordar.

Respaldo automático

Cada salida se guarda en tu teléfono y se sube a nuestro servidor al terminar. Así no la perdés si se te rompe o te roban el celu.

Cambiás de celu sin perder nada

En el teléfono nuevo entrás con tu cuenta, tocás "Traer mis salidas de la nube" y aparece todo tu historial.

Privacidad

Todo viaja cifrado y no vendemos tus datos. La voz de Daniela se genera en el teléfono, y la postura con la cámara se analiza ahí mismo: las imágenes no se guardan ni se mandan.

Vos decidís

Exportás tus salidas a GPX cuando quieras y podés borrar tu cuenta con todos sus datos desde la app o desde la web.

Nbike en una frase

Una compañía que te habla por los auriculares: te marca el ritmo, te anticipa el terreno, te guía por la ruta, cuida que vuelvas bien y después te cuenta cómo te fue.

CONTACTO

Google Play
play.google.com/store/apps/details?id=com.nano.ciclismo

Sitio
nbike.nlabs.ar
Privacidad y términos

Escribinos
administracion@nlabs.ar