

4Mvideo

CareWare præsentation 20. august 2020

HVAD laver vi, HVORFOR , HVORDAN fungerer det, +

Video-cykling for seniorer

(E-sport cykling / E-cykling / Virtuel cykling)

Kontakt:
Erik Johannsen
Email: ej@4mvideo.dk, Web: 4mvideo.dk

Vi udvikler indendørs videocykling til familier og bedsteforældre :D

Aug 2020

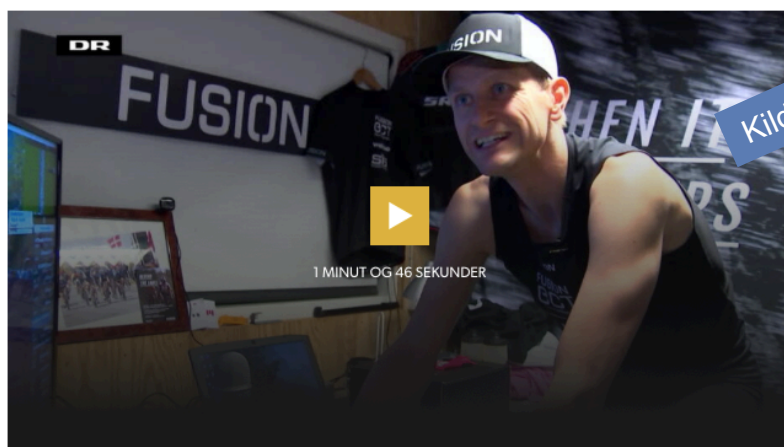


4Mvideo Mere Motion Med Motivation

Sportens verden: Virtuel landevejscyking

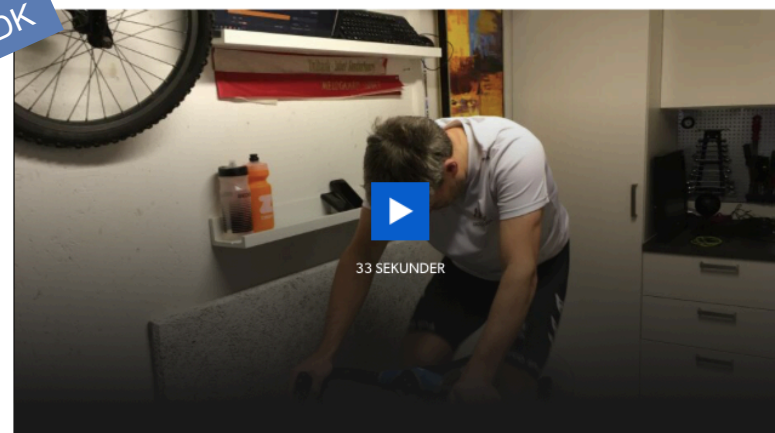
Alpe d'Huez kan besejres i din dagligstue: 'E-cykling er ikke bare en døgnflue'

Den virtuelle verden kommer mere og mere ind på markedet, og det ser man nu også i cykling.



Virtuel cykling får egen klub: 'Vi kunne godt mødes ude på villavejen, men det her er nemmere og mere intenst'

Medlemmerne strømmer til Danmarks første e-cykelklub, hvor der kun køres virtuelle løb.



4Mvideo: Virtuel fritidscyking



Problemet og 'kuren'

- Den demografiske udvikling
 - Personlige, familiemæssige og samfundsøkonomiske udfordringer.
- For lidt motion
 - Livsstilsygdomme
 - Aldersrelateret tab af muskelmasse og fysisk skrøbelighed hos ældre er ofte forbundet med en **fysisk inaktiv livsstil**.
- 30 minutters daglig motion påvirker livskvalitet positivt
 - Underbygget af studier fra bl.a. [KU](#), [Sundhedsstyrelsen](#) & [SFI](#).
- MEN !
 - **En stor del af gruppen af 65+ årige efterlever ikke anbefalingen om 30 min daglig motion - og mange er fysisk inaktive !**

4Mvideo: Mere motion med **Motivation**



Målsætning for version 1.0

- Motivere brugere 65+ år og ældre
- Private og sundhedsprofessionelle
- Cykelture fra favoritsteder.... typisk gode minder fra tidligere gå-, løbe-, cykelture
- Personlige cykelvideoer – f.eks lavet af børnebørn, familie og venner.
- Måling af egne præstationer

Sådan virker det :)



4Mvideo Mere Motion Med Motivation

Projektsamarbejde med Gladsaxe kommune

Rehabilitering i eget hjem

Daglig træning - kommunale seniorcentre

- 
- August 2020: På med vanten igen 😊
 - Marts 2020: Covid-19
 - Feb 2020: CareTech CHALLENGE nominering
 - Jan 2020: 2 nye sprogvarianter – Engelsk, Japansk
 - Nov 2019: Løsning klar til privatkundemarkedet
 - Nov 2018: Innovationsfond bevilling → ver 1.0 færdigudvikling
 - Okt 2017: I drift i Gladsaxe → ½ års testopsamling
 - Okt 2016: OPI projektstart → udvikling

Testresultater fra indledende udvikling og test

25 test-personer: 22 positive, 2 stoppet, 1 kun cykel



På Bakkegården:

"Beboerne er glade for at videocykle". "Det bringer minder frem."

I eget hjem:

"Jeg cykler dagligt ..det er godt for mine ben"

"Jeg cykler om aftenen, det mindsker uro i benene om natten, så jeg sover bedre"

"Jeg kan ikke cykle udendørs mere, men jeg går ture med min rollator og videocykler - det er en god måde at få min daglig motion på"

Og de private kunder ?

To korte privatkunde referencehistorier (læs dem på Facebook/4Mvideo)



4Mvideo

Offentliggjort af Erik Johannsen [?] · 2 timer · 🌐

I dag talte jeg med en af vores nye privatkunder. En mand midt i 60'erne som var blevet ramt af en blodprop i hjernen for 15 år siden. De sidste 2 uger har han videocyklet med 4Mvideo, langs Mølleåen bla. - hjemmefra. Han var blevet godt øm i benene..... og ømheden gjorde ham glad 😊

Før blodproppen var han aktiv idrætsudøver med både ironman og marathonløb på cv'et. Her 15 år efter har han stadig problemer med førlighed i hele den ene side af kroppen. Han savner at være fysisk aktiv, men motionscentre og spinning fungerer ikke for ham. Men det gør 4Mvideo altså - og det glæder mig virkelig på hans vegne.

Man kan få en GRATIS prøvetur med 4Mvideo, hvis man vil. Klik her: <https://4mvideo.dk/prøvetur.html>



4Mvideo

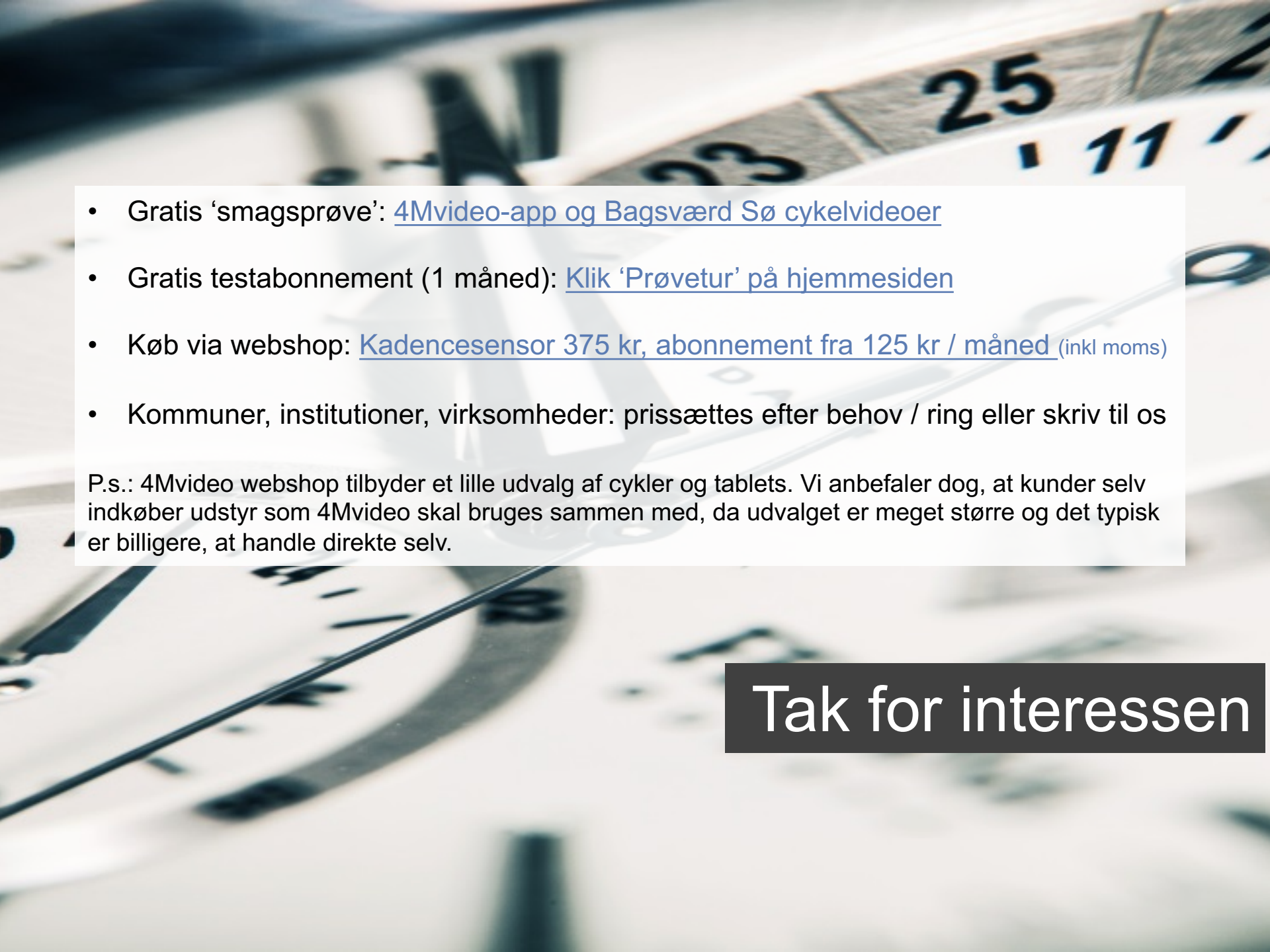
Offentliggjort af Erik Johannsen [?] · 1 t. · 🌐

Har du også lyst til at prøve 4Mvideo E-sport cykling for seniorer, gratis?

Gladsaxe Hovedbibliotek udlåner letvægts pedaltræner, så kan man afprøve videocykling hjemme hos sig selv. Bor man ikke i Gladsaxe, er der alligevel mulighed for en smagsprøve 😊

For 4 uger siden blev jeg kontaktet af Else som gerne ville prøve at video-cykle. Else, som er en frisk dame midt i 80'erne savnede, at være fysisk aktiv - da de normale motionstilbud var indstillet pga. Covid-19. Nu var det... [Se mere](#)



- 
- Gratis 'smagsprøve': [4Mvideo-app og Bagsværd Sø cykelvideoer](#)
 - Gratis testabonnement (1 måned): [Klik 'Prøvetur' på hjemmesiden](#)
 - Køb via webshop: [Kadencesensor 375 kr, abonnement fra 125 kr / måned](#) (inkl moms)
 - Kommuner, institutioner, virksomheder: prissættes efter behov / ring eller skriv til os

P.s.: 4Mvideo webshop tilbyder et lille udvalg af cykler og tablets. Vi anbefaler dog, at kunder selv indkøber udstyr som 4Mvideo skal bruges sammen med, da udvalget er meget større og det typisk er billigere, at handle direkte selv.

Tak for interessen

Web artikler og links

- [DR: God kondition halverer risiko for hjerteanfald](#)
- [DR: Alpe d'Huez kan besejres i din dagligstue](#)
- [DR: Virtuel cykling får egen klub](#)
- [Gladsaxebladet: Bagsværd sø rundt på cykel – hjemme i sofaen](#)
- [CareTech CHALLENGE / Teknologisk Institut](#)
- [Prøv en gratis tur med 4Mvideo-appen](#)
- [4Mvideo-app, 1 minuts eksempel-tur med 'Cykelbanden'](#)
- [4Mvideo turmåleksempel, den 'gamle' TV-by i Gøngemosen](#)