

4Mvideo

Produktpræsentation: 14 slides + 1 min demo

Genoptræning & virtuel fritidscykling - også for seniorer 😊

Erik Johannsen
ej@4mvideo.dk, <https://4mvideo.dk>

Vi udvikler indendørs videocykling til familier og bedsteforældre :D

24. feb 2022



4Mvideo: virtuel fritidscykling

.....til forebyggende daglig motion og rehabilitering

- Juli 2022 FEJRING af HVERDAGSCYKLISME
- April 2022 EU/AAL CP, Sens4ME
- Marts 2022 IDA crowdfundingkampagne
- Marts 2021: EU/AAL SCP, 4ME, klinisk test o.a.
- Jan 2020: Løsning klar til privatkunder
- Nov 2018: Støtte fra Innovationsfonden
- Okt 2017: Gladsaxe Kommune

Sportens verden – inspiration for 4Mvideo



4Mvideo – til motion og daglig træning

4 Cloud download icon

4Mvideo-cykelture
Forbinder dig til unikke oplevelser i Danmark og alle kan være med

3 Tablet display showing cycling stats: 57 bpm, 0,02 km, 0:07 min, 0,33 km, 1:18 min. Video title: **Turmål Amalienborg**

2 Pedalsensor

1 Stationary bike

4Mvideo – til motion og daglig træning

Cykeltursbiblioteket på internet

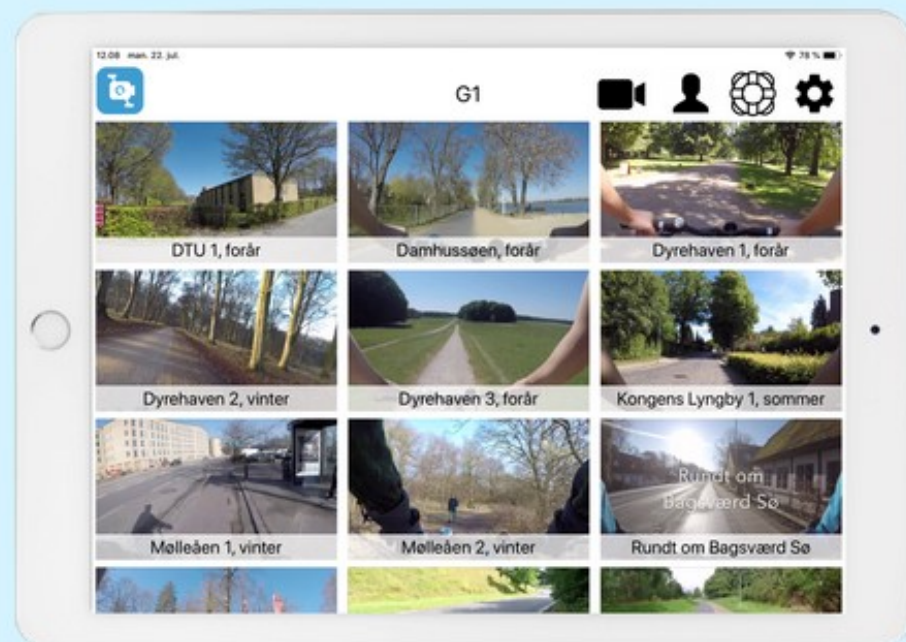
Vi laver hele tiden nye og spændende cykelture til dig.

Men du kan også få venner og familie til at lave cykelture til dig - og dine cykelvenner.

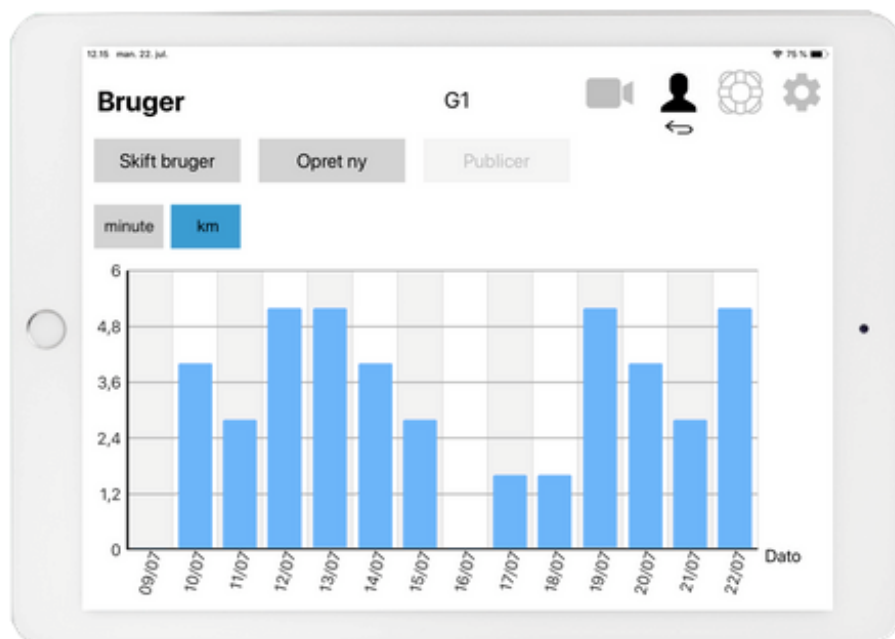
En personlig cykelvideo er en fantastisk gave hvor du kan dele dit personlige perspektiv på Danmark.

Cykelturene hentes fra cykeltursbiblioteket på internettet.

Se eksempler



4Mvideo – til motion og daglig træning



Spændende, Hyggeligt, Lærerigt -

Og Ikke Mindst.... Sundt !

Der er masser af gode grunde til at opleve Danmark med cykeltursfilm. Et bedre helbred er også en af dem.

Derfor kan du med 4Mvideo også holde øje med hvor aktiv du er.

Vi plejer at sige - jo mere du oplever af Danmark med cykeltursfilmene des mere livskvalitet får du i din hverdag.

4Mvideo – til motion og daglig træning



Oplev Danmark På Din TV Skærm

Med cykelturs-appen er det også muligt at opleve Danmark på din TV skærm.

Vores cykelturs-app kan snakke med dit fjernsyn både trådløst og med kabel (HDMI).

4Mvideo – priser

4mvideo.dk



Hjem | Om os | Prøvetur | **Butik** | Video

< Tilbage | Alle produkter



Startpakke, pris inkl moms

749,00 kr.

Opgrader kondicyklen derhjemme med 4Mvideos startpakke. kan man nyde by og natur fra cykelture rundt om i landet - når vil motionere hjemme i stuen.

Pakken inkluderer 1 stk pedalsensor (kadencesensor) og 3 måneders fuld adgang til 4Mvideo-app og cykelvideoer. Efter c

[Vis mere](#)

- 1 +

Køb

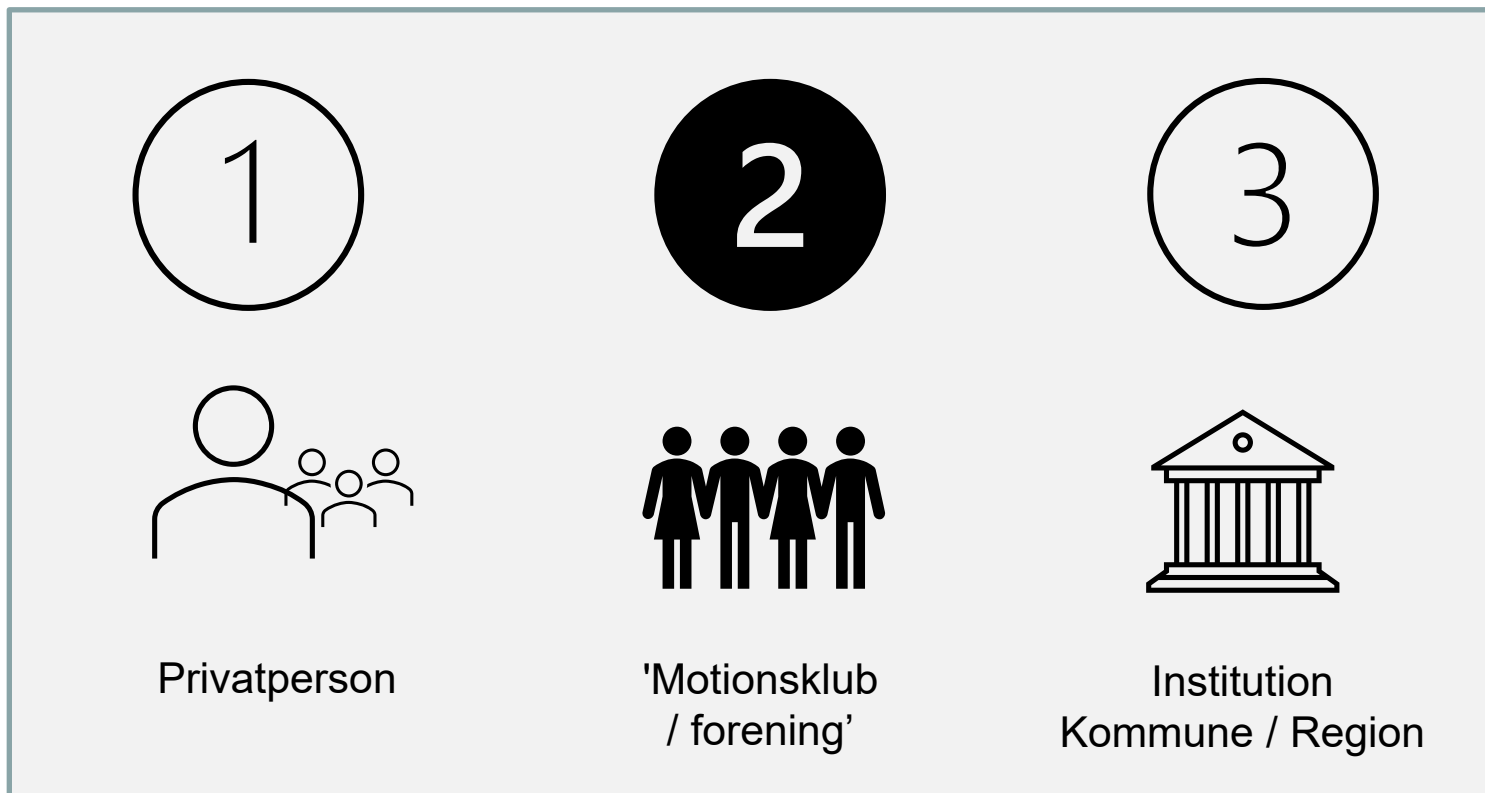
Startpakke:
1 pedalsensor
+ 3 mdr abonnement

Forlængelse:
Kr 99,- / måned / sensor

Brugere:
Ingen begrænsning

Cykelvideoer:
Hele videobibliotek
+ egne videoer

4Mvideo – brugerne / kunderne



4Mvideo – Cykelglæden, Nørresundby

Tirsdage: seniortræning



4Mvideo – genoptræning i Gladsaxe



Gladsaxe Kommune
Hverdagsteknologi
Rådhus Allé 7
2860 Søborg

gladsaxe.dk/hverdagsteknologi
Telefon: 39 57 55 39
Mail: ssvelfaerd@gladsaxe.dk



Gladsaxe Kommune arbejder for bæredygtig vækst og velfærd. Træningstilbud med sofacyklen udgøringer af Gladsaxe-strategiens mål, Sundhed og trivsel hele livet, der kobler sig til FN's verdensmål om sundhed.



Jørgen Vibjerg (tv.) og Alexander Lunde Ammitzbeil er begge fysioterapeuter på Vestdansk Center for Rygmarvsskade i Viborg. De glæder sig over, at de har fået et nyt supplement til patienternes vintertræning. Foto: Johnny Pedersen

Patienter bliver mere motiveret for at træne - kan cykle rundt om Sønder sø indendørs

Vestdansk Center for Rygmarvsskade i Viborg har været med til at sætte sit præg på en app, som giver kuldskære patienter mulighed for at opleve naturen, selv om de træner indendørs.

Christian Hold Christensen
hold@viborgfo.dk

VIBORG: 71-årige Keld Jensen er i gang med dagens motion i fitnessrummet på Vestdansk Center for Rygmarvsskade i Viborg. Han har båret nakken og kan ikke bruge benene, og derfor er håndcyklen et rigtig godt træningsredskab for ham.

Men når det er koldt udenfor, og vejret ikke tillader en tur i den friske luft, så foregår træningen indendørs. Havde det ikke været for den lille skærm foran cyklen, havde Keld Jensen kigget direkte ind i en blå væg, men nu kan han via skærmen føle sig henført til eksempelvis Mols Bjerge. I takt med at Keld Jensen bevæger armene, følger han den optagne rute på skærmen.

Plankeret af de to fysiotera-

peuter Alexander Lunde Ammitzbeil og Jørgen Vibjerg nærmer Keld Jensen sig nu turens afslutning og presser håndtagene rundt de sidste gange.

- Flot kørt Keld. Du har fortjent noget at drikke. Det er din præmie, siger Alexander Lunde Ammitzbeil. Keld Jensen puster ud. Han har tydeligvis fået pulsen op, og han glæder sig over at kunne få en oplevelse, selv om han i virkeligheden sidder et knap så spændende træningslokale.

Skærmdisret op

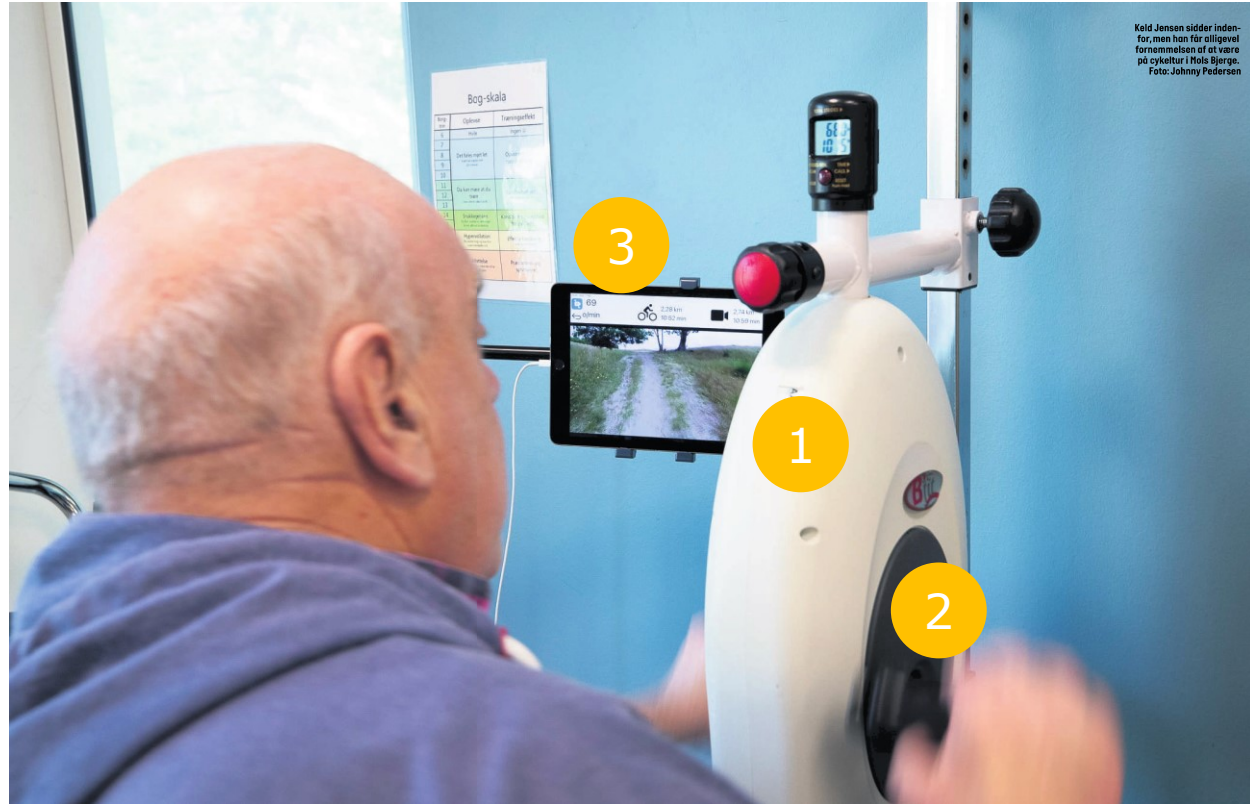
I stedet for at kigge ind i væggen træder jeg ind i en anden verden, hvor jeg kan visualisere, at jeg er ude i naturen. Det giver mig meget mere motivation og lyst til at træne mere, siger Keld Jensen. Jørgen Vibjerg forklarer, at han på grund af sin rygmarvsskade er ret kuldefølsom og

kan få spasmer i benene, hvis omgivelserne ikke er varme nok. Så selv om solen skinner denne mandag i februar, er en temperatur på fem grader for lav til at kunne træne udenfor.

- Vi ville gerne have et supplement til vores vintertræning. Normalt er vi jo meget glade for at komme ud i naturen - specielt turen rundt om Sønder sø - men om vinteren er det ikke alle vores patienter, som kan komme ud. Den her app er med til at gøre træningen indendørs sjovere, siger Alexander Lunde Ammitzbeil.

Det er virksomheden 4Mvideo, som har udviklet video-løsningen, som Vestdansk Center for Rygmarvsskade har været med til at sætte sit præg på, så den bliver tilpasset patienternes behov.

Jørgen Vibjerg forklarer, at der også bliver mulighed for at tage tid, så brugerne kan



Keld Jensen sidder indendørs, men han får alligevel fornøjelsen af at være på cykel i Mols Bjerge. Foto: Johnny Pedersen

konkurrere med både sig selv og hinanden om at gennemføre ruterne hurtigt muligt. Derudover skal der kobles pulsmåler på, så man kan følge med i, hvordan træningen intensitet påvirker kroppen.

En fornøjelse at hjælpe

- Vi har også planer om at optage ruter, hvor vi har nogle ude at heppe, så brugerne på den måde får et skulderklap med på vejen, siger Jørgen Vibjerg. Tidligere på dagen havde

FAKTA

HERE SAMARBEJDE

Ud over video-løsningen til de nuværende patienter deler 4Mvideo et ønske med Vestdansk Center for Rygmarvsskade (VCR) om at kunne tilbyde tidligere patienter et motiverende træningsfællesskab, hvor man efter endt ophold på VCR kan holde kontakten og vedligeholde den gode træning sammen med tidligere med-patienter.

4Mvideo planlægger at videreudvikle systemet samt at etablere en virtuel cykelklub til at understøtte dette formål. Når det er klar til brug, vil man kunne træne sammen med de andre klubmedlemmer - hjemmefra på sin egen cykel eller ved hjælp af andet træningsudstyr.

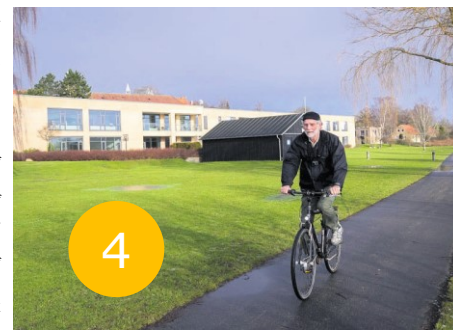
4M Video har indgået aftale med Ingeniørforeningen i Danmark om at bruge foreningens crowdfunding platform til at søge støtte til disse udviklingsaktiviteter.

I strålende solskin rundt om Sønder sø i Viborg. Spændt fast om livet havde han et 'go pro kamera', som optog den

tek, som er koblet til håndcyklen i Vestdansk Center for Rygmarvsskade.

Men det er ikke kun patienter på en håndcykel, som kan nyde godt af de virtuelle muligheder. Den nye type sensor kan kobles på en hvilken som helst træningsmaskine - for eksempel en sidende crosstrainer og en tomskine - og på den måde kan flere patienter få gavn af teknologien.

- Jeg var i tidernes morgen teknisk direktør og it-chef hos Naturgas Midt-Nord i Viborg, og i den egenskab var jeg i forretningsmæssig forbindelse med Erik Johannsen, som er indehaver af 4Mvideo. Vi holdt forbindelse, da jeg blev pensioneret, og jeg har hjulpet ham med forskellige projekter, siger Finn Morsing.



Finn Morsing tog turen rundt om Sønder sø i Viborg og optog udsigten. Foto: Johnny Pedersen

DET SKER

LØRDAG DEN 12. FEBRUAR:
9.30: Workshop for børn i vinterferien, Vinkelvej 126
11.00: Stå på skøjter på Borgvold
12.00: Forunderlige væsner på Skovgaard Museet i vinterferien
13.00: Workshop for børn i vinterferien, Vinkelvej 126
20.00: Steppoulvene, Paletten Viborg

SØNDAG DEN 13. FEBRUAR:
8.00: "A tribute to life", fotoudstilling af Faqusto vises frem til 28. februar, Center for Mestring
9.30: Workshop for børn i vinterferien, Vinkelvej 126

Erhverv+

Tlf. 85 45 53 70, erhverv@medier.dk
www.erhvervplus.dk

Mårettet erhvervslivet og den erhvervsinteresserede læser!



Finn Morsing har boet 19 år i Hald Ege, men har i dag base i Langerhuse ved Vesterhavet tæt på Hårboøre. Han har ikke nogen speciel tilknytning til Vestdansk Center for Rygmarvsskade, men alligevel har han sagt ja til at bidrage.

- Det er en fornøjelse at hjælpe med det her, når jeg ved, at der er mange, som får glæde af det. Og så er det jo ikke helt dårligt at få nogle cykelture, siger Finn Morsing, som arbejder på frivillig basis og kun får sine udgifter dækket.



Jørgen Vibjerg (tv.) og Alexander Lunde Ammitzøll er begge fysioterapeuter på Vestdansk Center for Rygmarvsskade. De glæder sig over, at de har fået et nyt supplement til patienternes vintertræning. Foto: Johnny Pedersen

Patienter bliver mere motiveret for at træne - kan cykle rundt om Søndersø indendørs

Vestdansk Center for Rygmarvsskade i Viborg har været med til at sætte sit præg på en app, som giver kuldsikre patienter mulighed for at opleve naturen, selv om de træner indendørs.

Christian Hald Christensen
hald@viborgfolkeblad.dk

VIBORG: 71-årige Keld Jensen er i gang med dagens motion i fitnessrummet på Vestdansk Center for Rygmarvsskade i Viborg. Han har brækket nakken og kan ikke bruge benene, og derfor er håndcyklen et rigtig godt træningsredskab for ham.

Men når det er koldt udenfor, og vejret ikke tillader en tur i den friske luft, så foregår træningen indendørs. Havde det ikke været for den lille skærm foran cyklen, havde Keld Jensen kigget direkte ind i en blå væg, men nu kan han via skærmen føle sig tæt på til eksempelvis Mols Bjerge. I takt med at Keld Jensen bevæger armene, følger han den optagede rute på skærmen.

Flankeret af de to fysiotera-

peuter Alexander Lunde Ammitzøll og Jørgen Vibjerg nærmer Keld Jensen sig nu turens afslutning og presser håndtagene rundt de sidste gange.

- Flot kørt Keld. Du har fortjent noget at drikke. Det er din præmie, siger Alexander Lunde Ammitzøll.

Keld Jensen puster ud. Han har tydeligvis fået pulsen op, og han glæder sig over at kunne få en oplevelse, selv om han i virkeligheden sidder i et knap så spændende træningslokale.

Skærmersøstet opp
- I stedet for at kigge ind i væggen træder jeg ind i den anden verden, hvor jeg kan visualisere, at jeg er ude i naturen. Det giver mig meget mere motivation og lyst til at træne mere, siger Keld Jensen.

Keld Jensen fortæller, at han på grund af sin rygmarvsskade er ret kuldfølsom og

kan få spasmer i benene, hvis omgivelserne ikke er varme nok. Så selv om solen skinner denne mandag i februar, er en temperatur på fem grader for lav til at kunne træne udenfor.

- Vi ville gerne have et supplement til vores vintertræning. Normalt er vi jo meget glade for at komme ud i naturen - specielt turen rundt om Søndersø - men om vinteren er det ikke alle vores patienter, som kan komme ud. Den her app er med til at gøre træningen indendørs sjovere, siger Alexander Lunde Ammitzøll.

Det er virksomheden 4Mvideo, som har udviklet video-løsningen, som Vestdansk Center for Rygmarvsskade har været med til at sætte sit præg på, så den bliver tilpasset patienternes behov.

Jørgen Vibjerg forklarer, at der også bliver mulighed for at tage tid, så brugerne kan

konkurrere med både sig selv og hinanden om at gennemføre ruterne hurtigt muligt. Derudover skal der kobles pulsmåler på, så man kan følge med i, hvordan træningens intensitet påvirker kroppen.

- Det har været rigtig fint for os, at vi har været med til at udvikle appen, så vores behov kan blive dækket. Det handler blandt andet om pulsmåler, top-10 lister over de hurtigste tider og adgang til lokale ruter, som mange kender.

En fornøjelse at hjælpe

- Vi har også planer om at optage ruter, hvor vi har nogle ude at hente, så brugerne på den måde får et skulderklap med på vejen, siger Jørgen Vibjerg.

Tidligere på dagen havde 75-årige Finn Morsing cyklet

FAKTA

MERE SAMARBEJDE

Ud over video-løsningen til de nuværende patienter deler 4Mvideo et ønske med Vestdansk Center for Rygmarvsskade (VCR) om at kunne tilbyde tidligere patienter et motiverende træningsfællesskab, hvor man efter endt ophold på VCR kan holde kontakten og vedligeholde den gode træning sammen med tidligere med-patienter.

4Mvideo planlægger at videreudvikle systemet samt at etablere en virtuel cykelklub til at understøtte dette formål. Når det er klar til brug, vil man kunne træne sammen med de andre klub-medlemmer - hjemmefra på sin egen cykel eller ved hjælp af andet træningsudstyr.

4M Video har indgået aftale med Ingeniørforeningen i Danmark om at bruge foreningens crowdfunding platform til at søge støtte til disse udviklingsaktiviteter.

i strålende solskin rundt om Søndersø i Viborg. Spændt fast om livet havde han et "go-ver-klap" på, som optog den

tek, som er koblet til håndcyklen i Vestdansk Center for Rygmarvsskade.

Men det er ikke kun patienter på en håndcykel, som kan nyde godt af de virtuelle muligheder. Den nye type sensor kan kobles på en hvilken som helst træningsmaskine - for eksempel en slidende crosstrainer og en rømaskine - og på den måde kan flere patienter få gavn af teknologien.

- Jeg var i tidernes morgen teknisk direktør og it-chef hos Naturgas Midt-Nord i Viborg, og i den egenskab var jeg i forretningsmæssig forbindelse med Erik Johannsen, som er indehaver af 4Mvideo. Vi holdt forbindelsen, da jeg blev pensioneret, og jeg har hjulpet ham med forskellige projekter, siger Finn Morsing.

VCR og 4Mvideo deler et ønske om at kunne tilbyde tidligere patienter et motiverende træningsfællesskab, hvor man efter endt ophold på VCR kan holde kontakten og vedligeholde den gode træning sammen med tidligere med-patienter.

4Mvideo planlægger at videreudvikle systemet samt at etablere en virtuel cykelklub til at understøtte dette formål. Når det er klar til brug, vil man kunne træne sammen med de andre klub-medlemmer - hjemmefra på sin egen cykel eller ved hjælp af andet træningsudstyr.

4Mvideo har indgået aftale med Ingeniørforeningen i Danmark om at bruge foreningens crowdfunding platform til at søge støtte til nye udviklingsaktiviteter.



Finn Morsing tog turen rundt om Søndersø i Viborg og optog undervejs. Foto: Johnny Pedersen

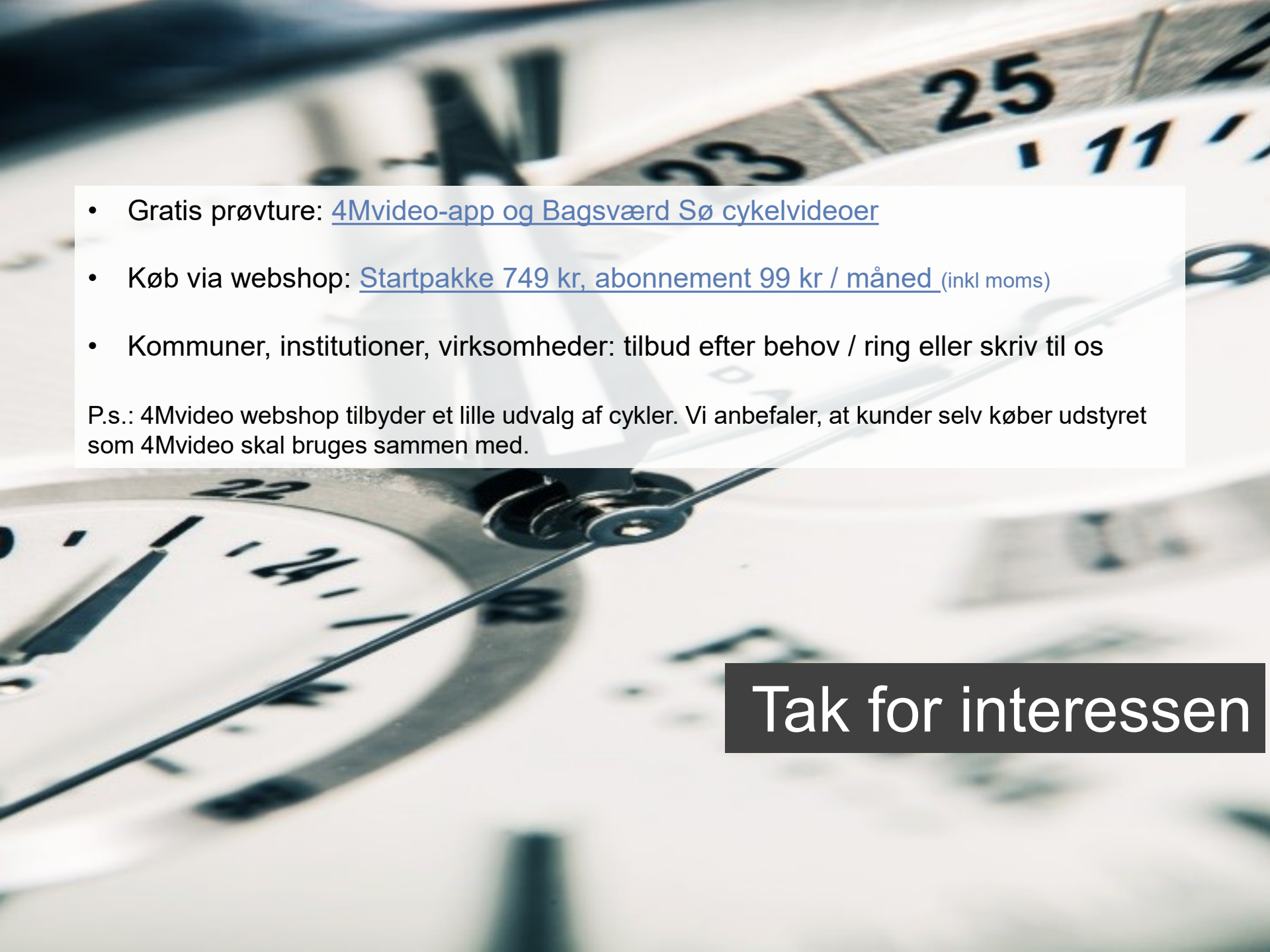
Finn Morsing har boet 19 år i Hald Ege, men har i dag base i Langerhuse ved Vesterhavet tæt på Harboore. Han har ikke nogen specialtilknytning til Vestdansk Center for Rygmarvsskade, men alligevel har han sagt ja til at bidrage.

- Det er en fornøjelse at hjælpe med det her, når jeg ved, at der er mange, som får glæde af det. Og så er det jo ikke helt dårligt at få nogle cykelture, siger Finn Morsing, som arbejder på frivillig basis og kun får sine udgifter dækket.



Web artikler og links

- [Prøv en gratis tur med 4Mvideo-appen](#)
- [4Mvideo-app, 1 minuts eksempel-tur med 'Cykelbanden'](#)
- [4Mvideo klinisk test - EU/AAL projektet, 4ME](#)
- [Seniorer er velkomne i cykelklubben, Cykelglæden](#)
- [Norske seniorer er glade for 4Mvideo](#)
- [4Mvideo skaber glæde og sundhed på bosted](#)
- [Vestdansk Center for Rygmarvsskader genoptræner med 4Mvideo](#)
- [DR: Alpe d'Huez kan besejres i din dagligstue](#)
- [Nyheder om 4Mvideo crowdfundingkampagne, **marts - april 2022**](#)

- 
- Gratis prøvture: [4Mvideo-app og Bagsværd Sø cykelvideoer](#)
 - Køb via webshop: [Startpakke 749 kr, abonnement 99 kr / måned](#) (inkl moms)
 - Kommuner, institutioner, virksomheder: tilbud efter behov / ring eller skriv til os

P.s.: 4Mvideo webshop tilbyder et lille udvalg af cykler. Vi anbefaler, at kunder selv køber udstyret som 4Mvideo skal bruges sammen med.

Tak for interessen