

OMTALE/ APP / INTERWALK

November 2013

11.11.2013 / Diabetesforeningens hjemmeside

Intervalgang

Intervalgang er en motionsform bestående af intervaller, hvor der varieres mellem hurtig og langsom gang. Intervalgang er dog stadig en skånsom motionsform og kan derfor udføres af de fleste - også personer, som ikke tidligere har været aktive, dvs. det kan gennemføres på alle niveauer. Intervalgang har desuden vist sig at være en mere effektiv motionsform for personer med type 2-diabetes sammenlignet med almindelig gang.

Hvorfor intervalgang?

- Forbedrer konditionen
- Forbedrer kolesterol
- Mindsker skadeligt fedt omkring organer
- Har en positiv indvirkning på blodsukkeret
- Godt alternativ for dig, som ikke kan tåle belastning ved løb
- Nem motion, som ikke kræver udstyr

Hvordan udføres intervalgang?

Intervalgang foregår ved skiftevis at gå hurtig og langsom gang i 3 minutters intervaller.

De optimale retningslinjer for intervalgang er fem gange ugentligt af én times varighed.

Start ud med kortere varighed og færre gange, f.eks. 1-2 gange om ugen af 20 minutter. Øg derefter gradvist antal og/eller varighed indtil de optimale retningslinjer er nået. Målet efter de første to uger kan være 3 gange ugentligt af 30 minutters varighed.

Hvad er InterWalk?



InterWalk er en applikation til iPhone og iPod, som tilbyder et let tilgængeligt intervalgangsprogram. Når du går intervalgang med InterWalk, går du skiftevis 3 minutter i middel tempo, 3 minutter i hurtigt tempo, 3 minutter i middel tempo mv.

InterWalk kan udføres på alle niveauer og er konstrueret således, at den kan tilpasses din fysiske formåen. Du skal indtaste: højde, vægt, køn og cpr-nummer.

InterWalk har en indbygget speaker, som guider dig til at gå i det rette tempo, der passer til dit fysiske niveau.

InterWalk er udviklet af læger og forskere i DD2-projektet i samarbejde med kommuner og Diabetesforeningen. Når du bruger InterWalk, leverer du data til diabetesforskningen i DD2-projektet.



Læs mere om intervalgang i Diabetesforeningens medlemsblad

[Jerry går sig i form \(november 2012\)](#)

[Intervalgang kan være en ideel træningsform \(november 2012\)](#)

[Sæt fart på din gåtur og få en bedre sundhed \(september 2012\)](#)

[Gå dig til et bedre helbred \(februar 2012\)](#)

DD2.NU

Fra denne weekend kan du gratis hente InterWalk-appen i App Store til din Iphone eller Ipod. [Klik her, og hent InterWalk-applikationen.](#)

InterWalk er en motionsapplikation, der guider dig, der har type 2 diabetes, til at gå intervalgang, hvor du skiftevis går langsomt og hurtigt i tre minutter af gangen.

[Læs mere om InterWalk her.](#)

InterWalk kan anvendes af alle, der vil i gang

InterWalk er nemt at bruge, kræver ikke noget udstyr og kan anvendes af alle. For at få mest ud af den effektive motionsform indstilles tempoet til din fysiske formåen ved hjælp af personlig tilpasning.

Når du bruger applikationen, kan du følge, hvordan du klarer dig.

Et af DD2s mål er at motivere personer med type 2 diabetes til at øge deres fysiske aktivitetsniveau, derfor har en gruppe danske læger og forskere i tæt samarbejde med personer med type 2 diabetes udviklet InterWalk.

Når du anvender InterWalk, gemmes dine data på din Iphone/Ipod. Disse data giver forskere ny viden om effekten af motion på helbred og sundhed.

Dine bidrag er dermed med til at samle ny viden, som kan hjælpe mange mennesker.

*En Androidversion forventes klar i 2014

[Klik her, og læs nyheden om frigivelsen af InterWalk-appen i Jyllandsposten.](#)

10.11.2013

INFORMATION HJEMMESID- i denne version:

Sukkersyge skal vandles væk

Sukkersyge skal i verdens største forsøg ved hjælp af mobilen vandre sig raskere med jævnlig vandretræning.

10. november 2013 kl. 10:10

Hver dag året rundt må lægerne lave fod- og benamputationer på danskere som følge af alvorlig sukkersyge.

Havde patienten i tide brugt sine ben, var det måske aldrig sket. Mange tusinde flere var sluppet for andre alvorlige følgesygdomme og livslang medicin.

Danske forskere vil nu med verdens største diabetesforsøg slå fast, hvor meget regelmæssig motion i form af gåtræning betyder i behandling af sukkersyge.

Omdrejningspunktet er en ny gratis app til mobilen, Interwalk, som alle også raske danskere frit kan hente i Appstore fra denne weekend. App'en håbes også brugt mod andre store folkesygdomme som KOL og hjertekar.

Bag InterWalk står det store nationale diabetesforskningsprojekt DD2.

App'en er afprøvet med stor succes i mindre skala, men breder nu ud til en række kommuner over hele landet samt til alle interesserede.

- Vi ville lave noget, der var let at gå til, men effektivt, siger projektleder cand.scient., ph.d. Jens Steen Nielsen fra DD2.

Den nye app bygger på intervaltræning, hvor skiftevis langsom og hurtig gang har vist langt større effekt, end hvis man vandrer i jævnt tempo.

Samtidig er app'en tilpasset den enkelte brugers formåen. Den forklarer pædagogisk, hvad man skal gøre og sender resultaterne til forskerne, som dermed bliver klogere gennem, hvad der ventes at blive verdens største sukkersygeprojekt.

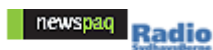
Intervaltræningen forbrænder mere fedt, bedrer konditionen, blodtrykket falder, og diabetikere får bedre blodsukkerregulering.

Det kan den 49-årige direktør Jim Jakobsen fra Allerød skrive under på. Over tre år har han stille og roligt tabt sig fra 105 til 84 kilo og forbedret sin kondition markant. Endelig har han pludselig ikke længere den sukkersyge, som fik ham i gang med træningen.

- Mit fantastiske resultat skyldes stabil, men langt fra ekstrem træning. I takt med, at jeg kom i bedre form, er vandretræningen suppleret med spinning et par gange om ugen. Til gengæld har jeg ikke lavet radikale kostændringer undervejs, siger han.

/ritzau/

&Jyllands-Postens hjemmeside



R: Sukkersyge skal gå

[Newspaq / Radio Sydhavserne | 10.11.2013 | Side | 83 ord | Artikel-id: e414cec8](#)

30+15

af Daniel Ehnhuus

Hver dag året rundt må lægerne lave fod- og benamputationer på danskere som følge af alvorlig sukkersyge.

Havde patienten i tide brugt sine ben, var det måske aldrig sket. Mange tusinde flere var sluppet for andre alvorlige følgesygdomme og livslang medicin.

Danske forskere vil nu med verdens største diabetesforsøg slå fast, hvor meget regelmæssig motion i form af gåtræning betyder i behandling af sukkersyge.

Omdrejningspunktet er en ny gratis app til mobilen, projektleder Jens Steen Nielsen forklarer

Jens _ 30



SUKKERSYGE SKAL VANDRES VÆK

[TVSyd.dk | 10.11.2013 | Side | 330 ord | Artikel-id: e414b16f | Link til artikel](#)

Sukkersyge skal i verdens største forsøg ved hjælp af mobilen vandre sig raskere med jævnlig vandretræning. ... Danske forskere vil nu med verdens største diabetesforsøg slå fast, hvor meget regelmæssig motion i form af gåtræning betyder i behandling af sukkersyge. ... Den nye app bygger på intervaltræning, hvor skiftevis langsom og hurtig gang har vist langt større effekt, end hvis man vandrer i jævnt tempo. ... Endelig har han pludselig ikke længere den sukkersyge, som fik ham i gang med træningen.

(Dette er et uddrag)



Sukkersyge - Det skal gås væk

[Mx.dk \(MetroXpress\)](#) | [10.11.2013](#) | [Side](#) | [357 ord](#) | [Artikel-id: e414b259](#) | [Link til artikel](#)

Sukkersyge skal i verdens største forsøg ved hjælp af mobilen vandre sig raskere med jævnlig vandretræning.

Hver dag året rundt må lægerne lave fod- og benamputationer på danskere som følge af alvorlig sukkersyge.

Havde patienten i tide brugt sine ben, var det måske aldrig sket. Mange tusinde flere var sluppet for andre alvorlige følgesygdomme og livslang medicin.

Danske forskere vil nu med verdens største diabetesforsøg slå fast, hvor meget regelmæssig motion i form af gåtræning betyder i behandling af sukkersyge.

LÆS OGSÅ: Nåleskræk får Novo til at satse 20 milliarder på piller

Omdrejningspunktet er en ny gratis app til mobilen, Interwalk, som alle også raske danskere frit kan hente i Appstore fra denne weekend. App'en håbes også brugt mod andre store folkesygdomme som KOL og hjertekar.

Bag InterWalk står det store nationale diabetesforskningsprojekt DD2.

App'en er afprøvet med stor succes i mindre skala, men bredes nu ud til en række kommuner over hele landet samt til alle interesserede.

- Vi ville lave noget, der var let at gå til, men effektivt, siger projektleder cand.scient., ph.d. Jens Steen Nielsen fra DD2.

Intervaltræning har gavnlige effekter

Den nye app bygger på intervaltræning, hvor skiftevis langsom og hurtig gang har vist langt større effekt, end hvis man vandrer i jævnt tempo.

Samtidig er app'en tilpasset den enkelte brugers formåen. Den forklarer pædagogisk, hvad man skal gøre og sender resultaterne til forskerne, som dermed bliver klogere gennem, hvad der ventes at blive verdens største sukkersygeprojekt.

Intervaltræningen forbrænder mere fedt, bedrer konditionen, blodtrykket falder, og diabetikere får bedre blodsukkerregulering.

LÆS OGSÅ: Novo Nordisk har overskud på 2,75 mio. kr. hver måned

Det kan den 49-årige direktør Jim Jakobsen fra Allerød skrive under på. Over tre år har han stille og roligt tabt sig fra 105 til 84 kilo og forbedret sin kondition markant. Endelig har han pludselig ikke længere den sukkersyge, som fik ham i gang med træningen.

- Mit fantastiske resultat skyldes stabil, men langt fra ekstrem træning. I takt med, at jeg kom i bedre form, er vandret træningen suppleret med spinning et par gange om ugen. Til gengæld har jeg ikke lavet radikale kostændringer undervejs, siger han.

(Billede: Polfoto).

[/ritzau/](#)

Sukkersyge skal vandres væk

[Ritzaus Bureau](#) | [10.11.2013](#) | [Side](#) | [333 ord](#) | [Artikel-id: e414b1b6](#)

Sukkersyge skal i verdens største forsøg ved hjælp af mobilen vandre sig raskere med jævnlig vandret træning.

Odense, søndag

Sukkersyge skal i verdens største forsøg ved hjælp af mobilen vandre sig raskere med jævnlig vandret træning.

Hver dag året rundt må lægerne lave fod- og benamputationer på danskere som følge af alvorlig sukkersyge.

Havde patienten i tide brugt sine ben, var det måske aldrig sket. Mange tusinde flere var sluppet for andre alvorlige følgesygdomme og livslang medicin.

Danske forskere vil nu med verdens største diabetesforsøg slå fast, hvor meget regelmæssig motion i form af gåtræning betyder i behandling af sukkersyge.

Omdrejningspunktet er en ny gratis app til mobilen, Interwalk, som alle også raske danskere frit kan hente i Appstore fra denne weekend. App'en håbes også brugt mod andre store folkesygdomme som KOL og hjertekar.

Bag InterWalk står det store nationale diabetesforskningsprojekt DD2.

App'en er afprøvet med stor succes i mindre skala, men breder nu ud til en række kommuner over hele landet samt til alle interesserede.

- Vi ville lave noget, der var let at gå til, men effektivt, siger projektleder cand.scient., ph.d. Jens Steen Nielsen fra DD2.

Den nye app bygger på intervaltræning, hvor skiftevis langsom og hurtig gang har vist langt større effekt, end hvis man vandrer i jævnt tempo.

Samtidig er app'en tilpasset den enkelte brugers formåen. Den forklarer pædagogisk, hvad man skal gøre og sender resultaterne til forskerne, som dermed bliver klogere gennem, hvad der ventes at blive verdens største sukkersygeprojekt.

Intervaltræningen forbrænder mere fedt, bedrer konditionen, blodtrykket falder, og diabetikere får bedre blodsukkerregulering.

Det kan den 49-årige direktør Jim Jakobsen fra Allerød skrive under på. Over tre år har han stille og roligt tabt sig fra 105 til 84 kilo og forbedret sin kondition markant. Endelig har han pludselig ikke længere den sukkersyge, som fik ham i gang med træningen.

- Mit fantastiske resultat skyldes stabil, men langt fra ekstrem træning. I takt med, at jeg kom i bedre form, er vandret træningen suppleret med spinning et par gange om ugen. Til gengæld har jeg ikke lavet radikale kostændringer undervejs, siger han.

/ritzau/

9.11.2013

/ritzau/

Diabetes skal vandres væk

[Ritzaus Bureau](#) | [09.11.2013](#) | [Side](#) | [547 ord](#) | [Artikel-id: e4148218](#)

Danske forskere står bag verdens største diabetesprojekt, hvor sukkersygepatienter ved hjælp af mobilen skal vandre sig raskere med jævnlig, men moderat træning

af Susanne A. Andersen, Ritzau

Odense, lørdag

*** PLUS-historie ***

Må kun anvendes af abonnenter på Ritzaus PLUS-tjeneste til brug i t r y k t e m e d i e r

Danske forskere står bag verdens største diabetesprojekt, hvor sukkersygepatienter ved hjælp af mobilen skal vandre sig raskere med jævnlig, men moderat træning

Fakta udsendes

Hver dag året rundt må lægerne skære en fod, en tå eller et større stykke af benet af en eller to danske patienter som følge af alvorlig sukkersyge.

Havde patienten i tide brugt sine ben, var det måske aldrig sket. Mange tusinde flere var sluppet for andre alvorlige følgesygdomme og livslang medicin.

Med en ny gratis app til mobiltelefonen vil danske forskere nu slå fast, hvad motion betyder. App'en kan fra denne weekend hentes gratis i Appstore af enhver. Den tænkes også brugt mod andre store folkesygdomme som KOL og hjertekar. Men også alle raske kan få gavn i deres træning af InterWalk, der er udviklet af det store nationale diabetesforskningsprojekt DD2.

- Vi har længe vidst, at motion kan forebygge diabetes. Men det har ikke været brugt målrettet i behandlingen. Vi ville lave noget, der var let at gå til, men effektivt, siger projektleder cand. scient., ph.d Jens Steen Nielsen.

Den nye app minder om motionsapp'en Endomondo. Men er mere pædagogisk og personligt tilpasset hver brugers fysiske tilstand.

App'en bygger på intervaltræning, hvor skiftevis langsom og hurtig gang har vist langt større effekt, end hvis man vandrer i jævnt tempo.

Intervaltræningen forbrænder mere fedt, bedrer konditionen, blodtrykket falder, og diabetikere får bedre regulering af deres blodsukker.

Det kan Jim Jakobsen fra Allerød skrive under på. Over tre år har han stille og roligt tabt sig fra 105 til 84 kilo og forbedret sin kondition markant. Desuden har han pludselig ikke længere den sukkersyge, som fik ham i gang med intervaltræningen.

- Mit resultat skyldes stabil, men langt fra ekstrem træning. I takt med jeg kom i bedre form, er vandretræningen suppleret med spinning et par gange om ugen. Til gengæld har jeg ikke lavet store kostændringer undervejs, siger han.

Han ser sig selv som eksempel på effekten af moderat, men konstant intervaltræning og har startet lokale hold op for andre sukkersygepatienter i Allerød.

- Vi ser meget frem til at tage app'en i brug, fordi den tilpasses den enkelte, og så er det spændende at bidrage til forskningen, siger han.

Omkring 300.000 danskere har nu en diabetesdiagnose. I 2025 ventes tallet at nå 600.000. Denne sygdomsekspllosion koster allerede nu samfundet omkring 86 millioner kroner. Om dagen. Dertil kommer de personlige omkostninger for patienterne.

- Med app-intervaltræningen har vi påvist forbedret kondition med i snit 17 procent og hos enkelte helt op på 45 procent. Det ser man slet ikke ved almindelig gang, siger Jens Steen Nielsen, der leder DD2-projektet.

En række kommuner er nu gået ind i forskningsprojektet.

- Brugere skal træne en halv time tre gange om ugen. Via deres app indgår deres data i forskningsprojektet, så man gavner både forskning og folkesundhed. Vi har sikret, at systemet er lige så sikkert som Netbank, og vi har godkendelser fra Datatilsynet og Den Videnskabetiske Komite, siger Jens Steen Nielsen.

Da alle, der henter den gratis app, registrerer sig med cpr-nummer, ventes projektet at blive verdens største diabetesprojekt nogensinde.

/ritzau/

Trykte omtaler i Nordjyske (åbenbart med forsidehenvisning, i hvert fald særligt citat af Jens)og MetroXpress 10. november Sjællandske, Fyns Stiftstidende og Fyns Tidende 11. november,