

# JERRY GÅR SIG I FORM

Formanden for Diabetesforeningens lokalafdeling i Hørsholm, Jerry Ritz, deltog i et forsøg med intervalgang, og nu har han aldrig tænkt sig at stoppe igen. Det kræver disciplin at gå en time næsten hver dag, men han har tabt sig, fået bedre kondition og mere energi.

Af Michael Korsbæk | Journalist i Diabetesforeningen  
Fotograf | Claus Bjørn Larsen

Det er ikke altid lige sjovt. Når vejret er typisk dansk med blæst og regn eller sofaen bare kalder mere end kondiskoene, så er det fristende for Jerry Ritz at droppe sin nye yndlingsport, intervalgang. Men han gør det ikke – altså dropper motionen – og hvis vejret for alvor er dårligt, har han investeret i et medlemskort til det lokale motionscenter, så gåturen kan klares indendørs på løbebånd.

Det var fire måneder som deltager i et videnskabeligt forskningsprojekt med intervalgang, der har gjort 64-årige Jerry Ritz til tilhænger af hård intervalgang. Selv om det snart er et år siden, forsøget sluttede, er Jerry Ritz blevet så bidt af gåtræningen, at han aldrig tror, han stopper igen:

- Det, der betyder mest for mig, er, at jeg har fået en stor følelse af fysisk velvære. Jeg synes, det var så godt og så fedt en følelse, at jeg slet ikke var i tvivl om, at jeg skulle fortsætte med intervalgang, fortæller han.

#### Konkurrence med sig selv

Det lå ikke i kortene, at Jerry Ritz skulle blive overbeviset om fordelene ved at dyrke motion. Han beskriver sig selv som en, der aldrig har dyrket sport.

I sit professionelle liv har han haft travlt i underholdningsbranchen som kulturformidler, koncertarrangør, teater- og musikproducent og personlig manager for mange danske kunstnere, ligesom han har været

direktør for kulturhuset Trommen i Hørsholm.

Der var hverken fokus på motion eller sund mad i mange år. Nogle år efter han fik konstateret type 2-diabetes, oprettede han til gengæld lokalafdelingen af Diabetesforeningen i Hørsholm, og på et tidspunkt fik han så chancen for at deltage i et forskningsprojekt under Rigshospitalet om intervalgang.

Efter fire måneder, hvor han fem gange om ugen gik en hård tur på en time med vandflaske, skridttæller og pulsar, sidder vanen fast.

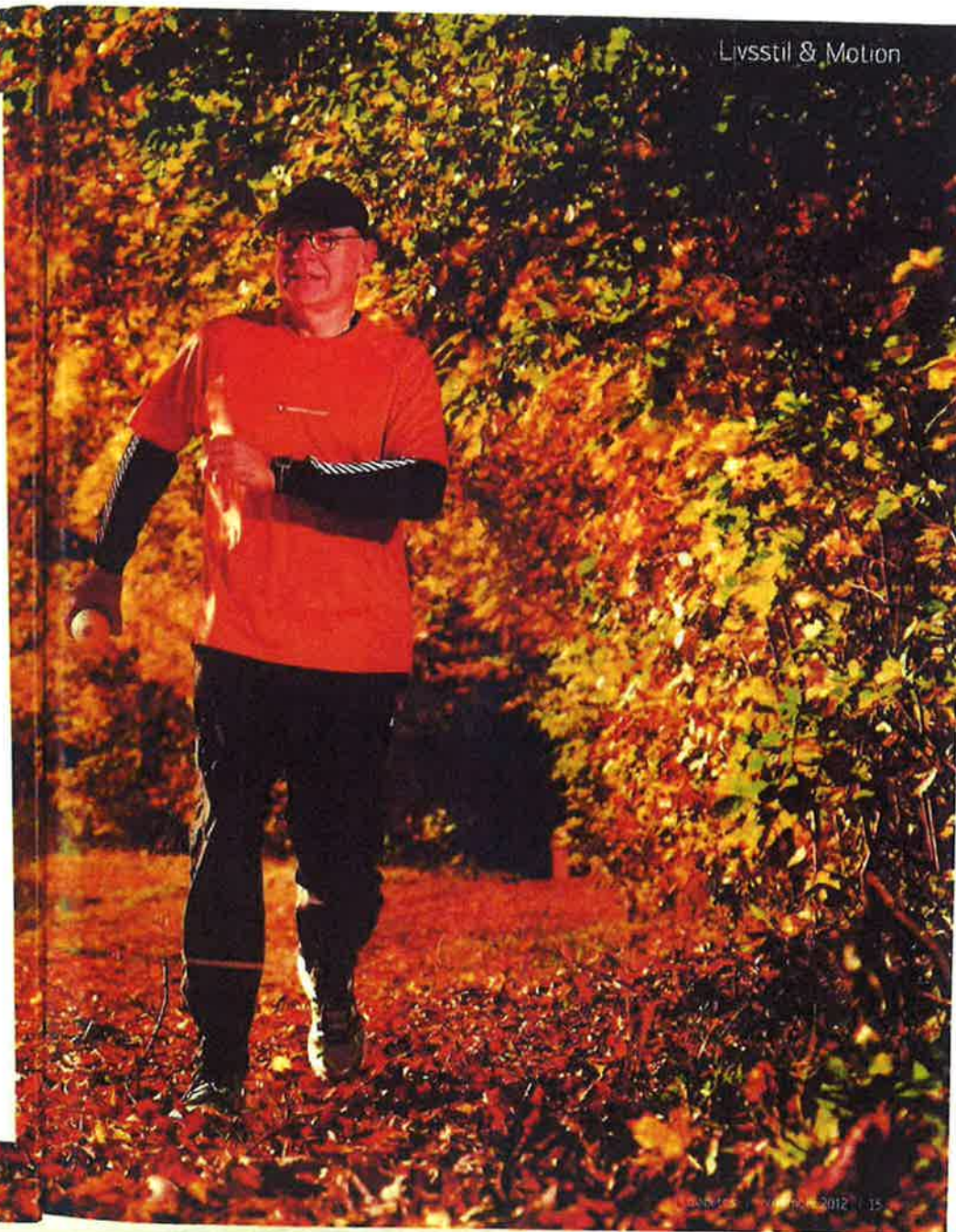
Derfor holder han nu foredrag om sin egen rejse fra inaktiv til overbevist gågænger:

- Hvis forsøget havde været noget med løb, så havde jeg sagt nej fra starten, men at gå kunne jeg klare. Jeg troede, det ville være frygtelig kedeligt, men de tre minutter, hvor man giver den gas og presser sig selv, gør, at konkurrencen kommer op i en. Det med, at det er mig selv og uret, det er utrolig motiverende, fandt jeg ud af, siger han.

Jerry Ritz tabte sig syv kilo i løbet af de fire måneders forsøg, fedtprocenten faldt fra 30 til 25 og hans kondital steg med 29 procent fra middel til meget højt.

#### Respekt om at gå

Jerry Ritz er optaget af, at træning med intervalgang bliver en mulighed for flere mennesker med type 2-diabetes:





- Vi skal have skabt mere respekt om det at gå, mener han.

De første gange, Jerry Ritz var af sted på træningsturen, småløb han da også forbi nogle håndværkere, han passerede hver dag, fordi han syntes, det var lidt pinligt at gå i fuldt motions-outfit. Det virkede knap så mærkeligt at løbe som at gå meget hurtigt, syntes han. Men nu har han ingen problemer med at gå af sted i højt tempo, når der er andre til stede:

- Folk syntes jo også, at stavgang så dumt ud. Hvor er jeres skid, tænkte man. Men i dag er det jo helt normalt at se folk med stave, siger han.

**Kræver selvdisciplin**  
Den bedre fysiske form, som Jerry Ritz har opnået ved sin

træning med intervalgang, har gjort, at han endnu ikke har haft brug for insulin til at styre sin diabetes efter otte år med sygdommen.

Men den vigtigste effekt af intervalgangen er stadig det fysiske overskud, han mærker.

- Det er jo hårde, og det gør ondt, når man presser sig selv. Det gør det stadig, selv om jeg er inde i vanen. Det kræver selvdisciplin at tage sig selv i nakken og sørge for at komme af sted næsten hver dag, fortæller han. Derfor er rådet fra Jerry Ritz til andre,

der gerne vil i gang med intervalgang, også, at de skal forberede sig på, at der tager længere tid end en måned at komme ind i vanen:

- Efter et par uger kunne jeg mærke en effekt. Men den store gevinst kommer først efter det lange, seje træk. Så bliver det til gengæld også nemmere, fordi du har bevidstheden om, at du gjorde det også i går og i forgårs og dagen før igen. Det er med til at afdramatisere det, så man kommer af sted, siger han.

En anden fordel ved at gå sig i form ved intervaltræning er også, at det ikke kræver det store udstyr, og i dag bruger Jerry Ritz kun et pulsur til at sikre, at han stadig presser sig selv under intervalgangen. Den avancerede skridttæller, som han havde lånt under forsøget, er afleveret igen.

Det sparsomme udstyr gør også, at Jerry Ritz har holdt ved sin gode vane på rejser til både Italien, Skotland og Sverige.

#### Godde resultater

Han håber, at han på et tidspunkt kan mødes med de andre deltagere i forsøget for at se, hvor mange der er blevet bidt af intervalgang lige som ham selv.

I forsøget på Rigshospitalet blev de 30 deltagere delt i tre grupper: En gruppe, der skulle gå en times intervalgang fem gange om ugen, en gruppe, som skulle gå en normal gåtur fem gange ugentligt, og en kontrolgruppe, der ikke skulle ændre noget. Alle deltagere havde type 2-diabetes.

Efter de fire måneder var resultatet klart: Intervalgangsgruppen havde tabt sig gennemsnitligt fire kilo og forbedret konditionen med gennemsnitligt 16 procent. Dertil kommer, at deres blodsukker var blevet mere stabilt.

Gruppen, der blot havde gået i normalt tempo, havde ikke oplevet samme effekt.

Resultaterne blev publiceret i det internationale videnskabelige tidsskrift Diabetes Care, og der er nu flere forsøg i gang med intervalgang i danske kommuner i samarbejde med det store forskningscenter for type 2-diabetes, dansk center for strategisk forskning i type 2-diabetes, også kaldet DD2, som Diabetesforeningen er en partner i.

# KOM GODT I GANG

Læs her, hvorfor intervalgang er god træning, og hvordan du får begyndt.

Af Kirsti Pedersen | Motionskonsulent i Diabetesforeningen

#### Hvad er intervaltræning?

Træning, hvor du skifter mellem et lavt og et højt tempo, hvor du bliver forpusket. Fordelen er, at den hårde del af træningen opdeles i mindre bidder, og at det lave tempo næsten er som pauser. På den måde bliver du bedre til at motionere i lang tid med høj puls og høj intensitet, men belaster din krop mindre. Samtidig opnår du bedre resultater, end hvis du træner i det samme tempo hele tiden.

#### Hvorfor intervalgang?

Du forbedrer især din kondition, som bliver bedre, når du presser din krop. Det må godt føles hårdt i musklerne, og du må gerne blive forpusket. Intervalgang har vist sig meget effektiv på kondition, blodsukker og vægt, hvis man har type 2-diabetes og ikke er vant til at dyrke motion.

#### Sådan kommer du i gang

Målet er, at du skal kunne gå ti intervaller fem gange om ugen. Det vil sige tre minutter i lavt tempo og tre minutter i højt tempo i alt ti gange. Det svarer til en times gang. Eksempel på et 15 minutters træningsforløb:

1. Gå 3 min. i almindeligt tempo, hvor du kan snakke og ikke føler dig forpusket
2. Gå 3 min. i højt tempo, hvor du føler dig forpusket og ikke kan føre en samtale
3. Gå 3 min. i almindeligt eller langsomt tempo
4. Gå 3 min. i højt tempo, hvor du føler dig forpusket og ikke kan føre en samtale
5. Gå 3 min. i almindeligt tempo
6. Stop

#### Få succes

Du skal have succes, så hvis tre minutter i højt tempo er for meget, så start med intervaller med ét minut eller så længe, du nu kan. Gradvis sætter du tiden med det høje tempo op til maks. tre minutter. Når dette mål er nået, sætter du flere intervaller på din gåtur, så du til sidst er oppe på en time.

#### Tag trappen

Har du svært ved at blive forpusket, når du går i et højt tempo, så find en bakke eller en trappe at gå op ad. Så skal det nok komme!

#### App kan hjælpe

En gratis app, der kan hjælpe dig til at gå intervalgang, kan downloades på iTunes til iPod og iPhone fra marts næste år i Apples App Store.

App'en er udviklet af folkene bag forskningsprojektet om intervalgang omtalt side 14-16 og kan erstatte den avancerede japanske skridttæller, som blev brugt i projektet, men som ikke kan købes herhjemme.

Du kan også bruge et pulsur for at sikre dig, at du kommer op i tempo. Jo mere du anstrenger dig, jo højere puls, jo mere får du ud af din træning.

