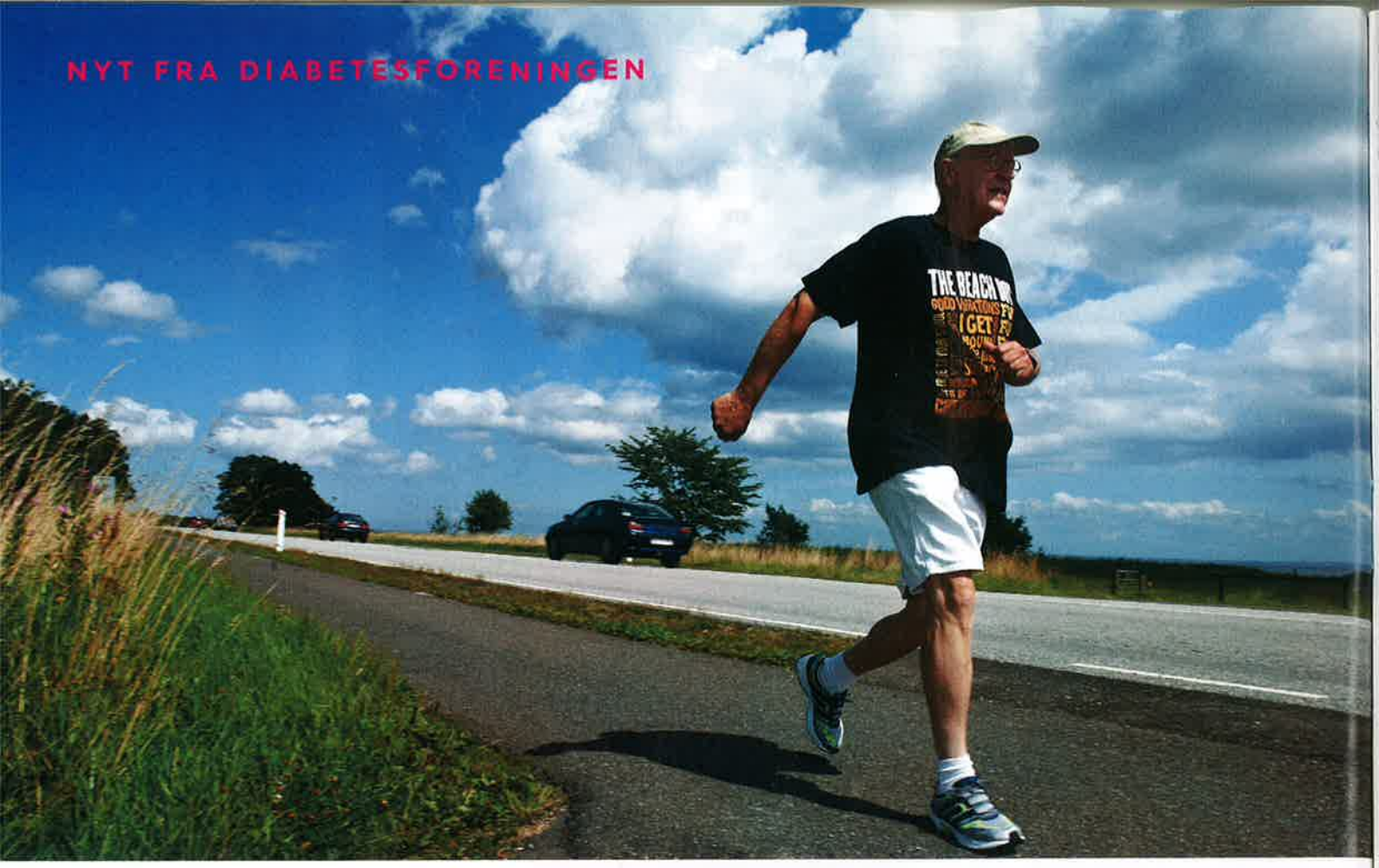


# Bidt af godt benarbejde

Mange af de tusindvis af danskere, der de seneste år er begyndt at gå intensivt, bruger en ny gratis app til at komme i gang med intervalgang. Den er udviklet i samarbejde med forskere og har god effekt på sundheden.

**TEKST** MICHAEL KORSBÆK, DIABETESFORENINGEN **FOTO** CARSTEN LUNDAGER

Langt fra alle danskere kan leve op til anbefalingerne om at være fysisk aktive mindst en halv time hver dag med moderat til høj intensitet og allerhelst få sved på panden flere gange om ugen.

Men den nye motionsform, intervalgang, har allerede fået tæt på 10.000 danskere i gang med at arbejde målrettet for sundheden.

At gå en rask tur, som får pulsen op, er en træningsform, der er overskuelig, lettilgængelig og skånsom, forklarer motionskonsulent Kirsti Pedersen fra Diabetesforeningen.

## INTERVALGANG VIRKER MOD DIABETES

"Næsten alle kan gå intervalgang. Også de, der ikke er i god form. Og så er det en motionsform, som ligger lige uden for hoveddøren," siger hun.

Kort fortalt er princippet bag intervalgang,at gå hurtigt til i tre minutter og i langsomt tempo i tre minutter og gentager det en række gange. Det virker måske som en banal ændring af en gåtur, men dansk forskning har vist, at intervalgang er mere effektivt og har bedre effekt på sundheden end hvis du går i samme tempo hele tiden.

## BEDRE END ALMINDELIG GANG

Diabetesforeningen har fra begyndelsen støttet forskningen og udbredelsen af intervalgang, fordi motionsformen er for alle, også rollatorbrugere og fordi forskning har vist, at denne motionsform har en god effekt på sundheden for mennesker med type 2-diabetes.

Det var læge Kristian Karstoft, som lavede det første banebrydende forsøg med intervalgang. Resultaterne, som han publicerede i 2014 som sit ph.d.-projekt, viste en stor effekt: "Deltagerne i projektet fik markant bedre kondition, tabte sig og tabte også fedt omkring de indre organer. Deres blodsukkerregulation blev bedre, især faldt de højeste blodsukkerværdier. Dermed kan vi med stor sikkerhed sige, at intervalgang har flere gavnlige effekter end almindelig kontinuerlig gang," sagde Kristian Karstoft dengang til diabetes.dk.

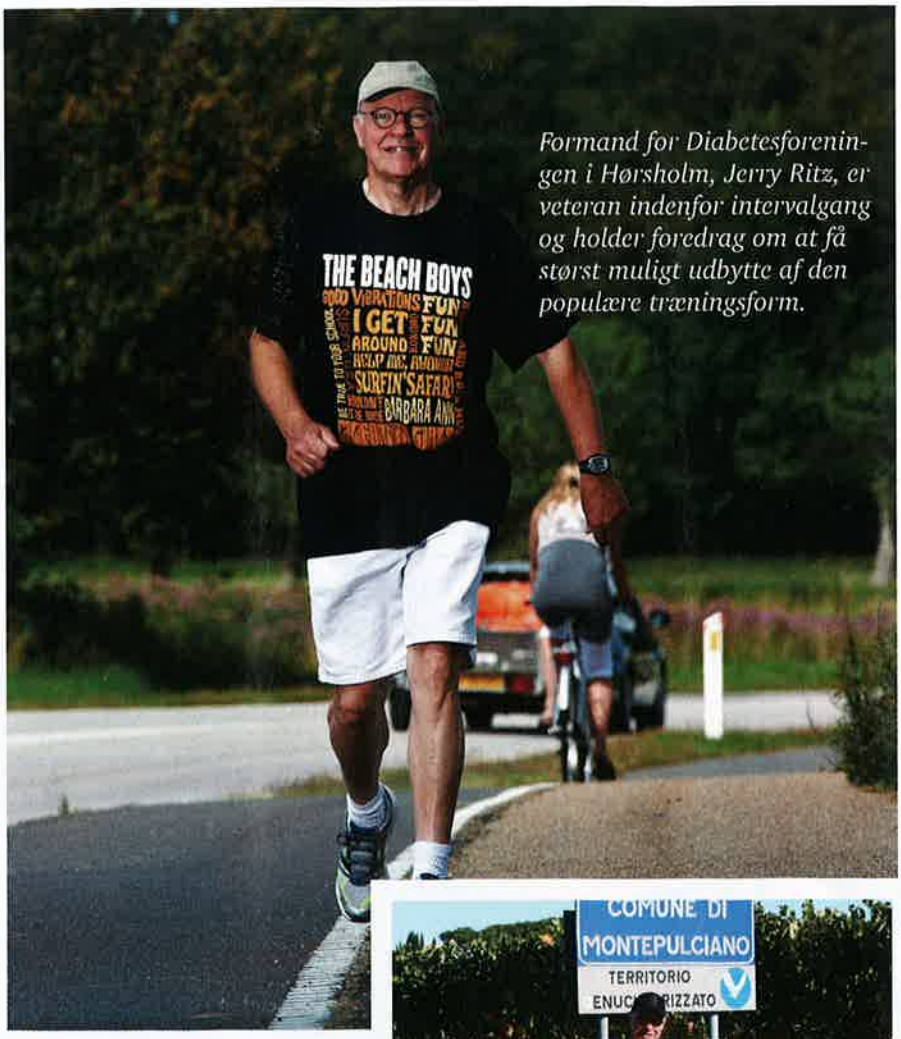
Han forsker fortsat i intervalgang ved Center for Aktiv Sundhed & Center for Inflammation og Metabolisme på Rigshospitalet i København med Diabetesforeningens støtte. I 2015 modtog han Diabetesforeningens forskningslegat på 200.000 kroner til fortsatte studier i effekten af intervalgang.

## APP FODRER FORSKERE

Senest har det danske forskningscenter for type 2-diabetes DD2 udviklet en app til smartphones, InterWalk, som giver brugeren mulighed for at komme i gang med gå-træningen og blive guidet løbende med udgangspunkt i eget niveau.

Brugerne giver forskerne adgang til at studere de resultater, app'en måler, og har på den baggrund udsendt en række videnskabelige publikationer om intervalgang.

Tæt på 10.000 danskere har allerede downloadet app'en og bruger den. Den gennemsnitlige bruger er kvinde (71 procent), i sidste halvdel af 50'erne og er med et BMI på 26-28 lettere overvægtig. Generelt er interessen for app'en stor, fortæller motionskonsulent Kirsti Pedersen fra Diabetesforeningen: "Det er overskueligt og nemt at komme i gang. Alene eller sammen med andre. Er man begynder, anbefales det blot, at man går tre gange om ugen i ti - tyve minutter. Det er tydeligt, at det appellerer til mange," forklarer hun. Kirsti Pedersen har i øvrigt været med til at udvikle brugermanualen til app'en, der både bruges af Diabetesforeningens lokalforeninger, og flere kommuners forebyggelsescentre. ■




*Formand for Diabetesforeningen i Hørsholm, Jerry Ritz, er veteran indenfor intervalgang og holder foredrag om at få størst muligt udbytte af den populære træningsform.*

FOTO ANNIE RETZ PLAMBECH

**ET SUNDT SAMARBEJDE**
Diabetesforeningen er med 86.000 medlemmer en af Danmarks største patientforeninger. Diabetesforeningen arbejder for at forebygge, helbrede og leve godt med diabetes med visionen Sammen om et godt liv med diabetes- og en fremtid uden. Se mere på diabetes.dk.

diabetes foreningen

## Om InterWalk-app'en

→ App'en er udviklet af DD2: Dansk center for strategisk forskning i type 2-diabetes.

→ Den første gåtur er en tilpasningstest, hvor dine personlige indstillinger bliver installeret. En stemme guider dig derefter til at gå langsomt og hurtigt tempo i tre minutter ad gangen i et tempo tilpasset din nuværende fysiske formåen.

→ InterWalk kan løbende tilpasse intervalgangen til et niveau, der passer dig og bliver på den måde din helt egen personlige vejleder. InterWalk-appen fungerer samtidig som skridttæller.

→ For at bruge appen skal du indtaste dit CPR-nummer. Det skal du, fordi forskere i intervalgang bruger dine data til at undersøge, hvordan intervalgang virker.

→ Resultaterne skal blandt bruges til løbende at videreudvikle app'en med råd og vejledning om intervalgang.