

NEXT TRENINGSPROGRAM FOR MENN MED
PROSTATAKREFT I ANTIHORMONBEHANDLING

TRENINGSLOGG

INTRODUKSJON TIL ØVELSENE

NEXT-programmet kan med fordel brukes når du skal komme i gang med å trene. I brosjyren finner du en gjennomgang av fire apparater som du kan bruke som ledd i oppvarmingen og til kondisjonstrening (crosstrainer, tredemølle, romaskin og trimsykkel). Vi anbefaler at du bruker minst 30 minutter på oppvarming og kondisjonstrening hver gang du trener, og at du gjør det før styrketreningen. Vi viser deg også sju styrketreningsapparater og gjennomgår hvordan du bruker dem. Til slutt er det et forslag til et treningsprogram du kan følge ved å bruke de foreslåtte øvelsene. Det som er viktig med styrketreningen er at den er progressiv, det vil si at du øker belastningen etter hvert. Du finner også et modifisert program. Det modifiserte programmet er for dem som skal trene med begrensninger, f.eks. på grunn av benskjørhet eller flere/større spredninger av prostatakrefte til skjelettet. Du kan diskutere med behandlende lege eller sykepleier om du bør følge det modifiserte programmet.

Oppvarming og kondisjonstrening:

Programmet består av fire øvelser som trener kondisjon, og som med fordel kan brukes som oppvarming. Ved kondisjonstrening er det lurt å trene i intervaller – altså med temposkift. Du kan f.eks. sykle raskt i 30 sekunder etterfulgt av 1 minutt i rolig

tempo. Du skal helst bruke minst 30 minutter på oppvarming og kondisjonstrening hver gang du trener. Du skal ha perioder i treningen der du blir andpusten og ikke kan snakke i hele setninger. Hvis du lider av hjertekarsykdom skal du ikke presse deg fullt så hardt – det vil si at du skal trene med lavere tempo og intensitet. Du skal fremdeles være andpusten, men du skal klare å føre en samtale. Bytt eventuelt mellom de fire apparatene. Treningsapparaterne kan variere fra treningssenter til treningssenter, men noter f.eks. tiden du bruker på apparatet og avstanden du har oppnådd i meter eller kilometer til slutt i det personlige programmet.

Styrketrening (standardprogram):

Det finnes en mengde apparater, men med de sju vi har valgt her, får du trent alle de store muskelgruppene. Treningsprogrammet er bygd opp slik at du starter med to sett à 15 repetisjoner. Ta en pause på 60–90 sekunder mellom hvert sett. Som utgangspunkt skal det være lett de første gangene du trener, slik at du ikke får overbelastningsskader. Du skal derfor gjerne klare litt flere repetisjoner enn 15. Når du kommer til den tredje treningsøkten, skal du legge på litt mer motstand – begynn med å øke med 2–5 kg. Du skal nå utføre to sett med 12 repetisjoner. De siste par repetisjonene kan gjerne være litt



"harde". Når du kommer til uke fire, skal du øke treningen med et ekstra sett. Det betyr at du skal utføre tre sett à 12 repetisjoner. Når du går fra to til tre sett, kan du fortsette med samme motstand, til du ikke synes det er tungt lenger. Når du får overskudd, kan du igjen øke motstanden sakte. Når du når 7. uke i programmet, skal du ned på tre sett à 10 repetisjoner, og her kan du igjen med fordel øke belastningen sakte. Fortsett med tre sett à 10 repetisjoner. Fortsett treningen når du er ferdig med dette treningsprogrammet, men du kan godt øke belastningen sakte hvis det blir for lett. Du kan gjerne være støl i musklene i dagene etter trening. Men når du trener skal det ikke være noe som utløser smerter eller forverrer eksisterende smerter. Det beste er å bruke alle de sju apparatene hver gang du trener. Hvis du blir nødt til å ta en treningspause i en periode, kan du eventuelt starte fra begynnelsen igjen, med to sett à 15 repetisjoner med mindre motstand.

Modifisert program:

Det modifiserte programmet kan brukes hvis du er diagnostisert med benskjørhet, eller hvis legen anbefaler styrketrening med begrensninger, f.eks. ved flere/større spredninger av prostatakrefte til skjelettet. Essensen er å utføre flere repetisjoner med mindre motstand enn i det opprinnelige programmet. Du skal bruke de samme sju styrketreningsapparaterne som i standardprogrammet. Dermed får du trent alle de store muskelgruppene. Treningsprogrammet er bygd opp slik at du trener med to sett à 20 repetisjoner. Ta en pause på 60–90 sekunder mellom hvert sett. Det skal ikke gjøre vondt å trene. Treningsprogrammet går bare over fire uker, og etter dette skal du fortsette med samme motstand under alle treningsøkter. Hvis du med tiden synes det blir for lett, kan du øke motstanden forsiktig, men det skal hele tiden være overkommelig for deg å utføre 20 repetisjoner. Det beste er å bruke alle de sju apparatene hver gang du trener.

CROSSTRAINER



Slik utfører du øvelsen

Crosstrainer er en god måte å få opp pulsen på. Vær forsiktig når du går på og av, og bruk de faste håndtakene, ikke de bevegelige. Gå fremover, og trekk også i de bevegelige håndtakene med armene. Øk tempoet etter et par minutters oppvarming. Crosstraineren er skånsom for knær og hofter, fordi du ikke bærer din egen vekt. Den er også god for ryggen.

OPPVARMING: 5–10 MINUTTER

- Deretter 30 sekunder i raskt tempo
- Ett minutt i rolig tempo
- Forsett intervallet gjennom hele kondisjonstreningen

TREDEMØLLE



Slik utfører du øvelsen

Tredemølle er en god måte å få opp pulsen på. Start alltid med å feste sikkerhetssnoren i klærne. Hvis du ikke er vant til å gå på tredemølle, holder du fast i håndtakene. Legg merke til at tredemøllen har et nødstop. Gå fremover i rolig tempo. Når du er trygg på møllen, kan du øke hastigheten og slippe håndtakene. Husk at det er bra å bli andpusten. På de fleste tredemøller er det mulig å øke hellingen. Men hvis prostatakreften har spredt seg til skjelettet, er det best å unngå for bratt helling.

OPPVARMING: 5–10 MINUTTER

- Deretter 30 sekunder i raskt tempo
- Ett minutt i rolig tempo
- Forsett intervallet gjennom hele kondisjonstreningen

■ Rådfør deg alltid med legen før du begynner å trene.

ROMASKIN



Slik utfører du øvelsen

Romaskinen er ideell for kondisjonstrening. Sett alltid motstanden mellom 1 og 4. Sørg for at du rekker håndtaket, før du setter deg. Vær forsiktig når du går av og på. Plasser føttene og spenn dem godt fast. Ta tak i håndtaket. Kjør setet tilbake med beina, og trekk det siste stykket med armene. Gjenta dette, og finn en god rytme. Pass på at setet ikke ruller frem når du går av apparatet.

OPPVARMING: 5–10 MINUTTER

- Deretter 30 sekunder i raskt tempo
- Ett minutt i rolig tempo
- Forsett intervallet gjennom hele kondisjonstreningen

TRIMSYKKEL



Slik utfører du øvelsen

Sykling er en viktig del av utholdenhetstreningen. Still inn setehøyden slik at setet er på linje med hofte. Noen trimsykler har stropper til føttene som med fordel kan benyttes. Varm stille og rolig opp et par minutter, og øk deretter tempo og motstand. Det er lurt å veksle mellom jevne og raskere intervaller for å forbedre kondisjonen. Husk å ta føttene ut av de eventuelle stropene før du går av sykkelen.

OPPVARMING: 5–10 MINUTTER

- Deretter 30 sekunder i raskt tempo
- Ett minutt i rolig tempo
- Forsett intervallet gjennom hele kondisjonstreningen

■ *Rådfør deg alltid med legen før du begynner å trene.*

LOW ROW



Slik utfører du øvelsen

Dette apparatet trener øverste del av ryggen. Begynn med å stille inn høyden på setet. Deretter velges ønsket motstand. Til slutt stiller du inn bryst-puten. Du skal akkurat rekke håndtakene når du sitter. Trekk håndtakene bakover, og strekk deretter armene langsomt ut igjen. Gjenta i et kontrollert tempo. Hold ryggen rett hele tiden under øvelsen.

START: TO SETT Å 15 REPETISJONER

- Legg gradvis på mer motstand
- Utvid til tre sett à 12 repetisjoner
- Legg på mer motstand, og avslutt på tre sett à 10 repetisjoner

LEG EXTENSIONS



Slik utfører du øvelsen

Dette apparatet trener lårmuskulaturen. Først stiller du inn setet, slik at du har puten akkurat i knehasene når du sitter med bøyde ben. Deretter velges ønsket motstand. Håndtaket stilles inn slik at du bøyer bena mest mulig, uten at det blir ubehagelig. Hvis du har kneproblemer, skal du ha en litt mindre vinkel. Ankel-puten stilles inn slik at den ligger like over ankelen. Bena strekkes nå raskt ut og bøyes langsomt tilbake. Gjenta i et kontrollert tempo.

START: TO SETT Å 15 REPETISJONER

- Legg gradvis på mer motstand
- Utvid til tre sett à 12 repetisjoner
- Legg på mer motstand, og avslutt på tre sett à 10 repetisjoner

■ Rådfør deg alltid med legen før du begynner å trene.

BRYST



Slik utfører du øvelsen

Dette apparatet trener brystmuskulaturen. Still inn setet slik at håndtakene er omtrent utenfor armhulene. Håndtaket kan settes i tre forskjellige posisjoner. Hvis du har problemer med skuldrene, bør håndtaket vinkles forover. Press håndtakene frem og inn over brystet og tilbake igjen. Press frem i et godt tempo og stille og rolig tilbake. Sørg for at hodet hviler på støtten, slik at du ikke spenner nakken.

START: TO SETT Å 15 REPETISJONER

- Legg gradvis på mer motstand
- Utvid til tre sett à 12 repetisjoner
- Legg på mer motstand, og avslutt på tre sett à 10 repetisjoner

MAGE



Slik utfører du øvelsen

Dette apparatet trener magemuskulaturen. Det eneste som må stilles inn, er motstanden. Dra stroppepene inn over skuldrene slik at ryggputen er så nær som mulig. Bøy deg deretter frem og tilbake i rolig tempo. For noen er det mer behagelig å ha stroppepene i kryss over brystet. Begge varianter av øvelsen er like gode.

START: TO SETT Å 15 REPETISJONER

- Legg gradvis på mer motstand
- Utvid til tre sett à 12 repetisjoner
- Legg på mer motstand, og avslutt på tre sett à 10 repetisjoner

KNEFLEKSJON



Slik utfører du øvelsen

Dette apparatet trener hamstringsmuskulaturen. Det er enklest å sette seg inn i apparatet når håndtaket er vip-
pet ned. Først stiller du inn ankelputen slik at den ligger
like over akillessenen. Deretter stiller du inn motstanden.
Setet må kjøres frem eller tilbake, slik at den øverste ben-
puten sitter ca. 10 cm under kneskålen. For å få mest
mulig ut av treningen må håndtaket vinkles slik at bena er
så strake som mulig. Bøy bena i godt tempo og strekk
dem langsomt ut igjen. Gjenta i et kontrollert tempo.
Hvis puten på skinnebenet sitter for tett på kneskålen
kan ikke benet bøyes ordentlig, og setet bør justeres.

START: TO SETT Å 15 REPETISJONER

- Legg gradvis på mer motstand
- Utvid til tre sett à 12 repetisjoner
- Legg på mer motstand, og avslutt på tre sett à 10 repetisjoner

RYGG



Slik utfører du øvelsen

Dette apparatet trener den dype ryggmuskulaturen. Nakkeputen stilles inn slik at den ligger like over skulderbladene. Sett deg opp mot nakkeputen, still inn motstanden og bruk håndtaket til å bøye deg fremover. Du skal bøye deg så langt frem som du klarer, før du slipper håndtaket. Kryss armene over brystet og len deg tilbake så langt du kan. Gjenta i et kontrollert tempo.

START: TO SETT Å 15 REPETISJONER

- Legg gradvis på mer motstand
- Utvid til tre sett à 12 repetisjoner
- Legg på mer motstand, og avslutt på tre sett à 10 repetisjoner

BENPRESS



Slik utfører du øvelsen

Her trenes rumpe og lår. Bortsett fra motstanden er setet det eneste som må stilles inn. Plasser føttene og kjør setet frem, slik at knærne bøyes i 90 graders vinkel. Strekk bena uten å strekke dem helt ut, og bøy dem på nytt. Gjenta i et kontrollert tempo. Hvis du kommer opp på hælen til slutt i bevegelsen, får du også trent leggmuskulaturen.

START: TO SETT Å 15 REPETISJONER

- Legg gradvis på mer motstand
- Utvid til tre sett à 12 repetisjoner
- Legg på mer motstand, og avslutt på tre sett à 10 repetisjoner

TRENINGSSKJEMA

STANDARDPROGRAM

	Uke	Uke 1		Uke 2		Uke 3		Uke 4	
	Dato	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
 TRIMSYKKE	Sete:	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km
 CROSSTRAINER	Tid:								
	Avstand:								
 ROMASKIN	Tid:								
	Avstand:								
 TREDEMØLLE	Tid:								
	Avstand:								
 LOW ROW	Sete:	Antall 15-15	Antall 15-15	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12
	Brystpute:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:



LEGG



BRYST



MAGE



KNEFLEKS



RYGG



BENPRESS

Uke	Uke 1		Uke 2		Uke 3		Uke 4	
Dato	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
Sete:	Antall 15-15	Antall 15-15	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12
Ankelpute:								
Håndtak:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sete:	Antall 15-15	Antall 15-15	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12
Håndtak:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
	Antall 15-15	Antall 15-15	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sete:	Antall 15-15	Antall 15-15	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12
Ankelpute:								
Håndtak:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Nakkepute:	Antall 15-15	Antall 15-15	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12
Håndtak:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sete:	Antall 15-15	Antall 15-15	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

STANDARDPROGRAM



TRIMSYKKEL



CROSSRAINER



ROMASKIN



TREDEMØLLE



LOW ROW

Uke	Uke 5		Uke 6		Uke 7		Uke 8	
Dato	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
Sete:	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km
Tid:								
Avstand:								
Tid:								
Avstand:								
Tid:								
Avstand:								
Sete:	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10
Brystpute:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:



LEGEX



BRYST



MAGE



KNEFLEKS



RYGG



BENPRESS

Uke	Uke 5		Uke 6		Uke 7		Uke 8	
Dato	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
Sete:	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10
Ankelpute:								
Håndtak:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sete:	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10
Håndtak:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sete:	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10
Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sete:	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10
Ankelpute:								
Håndtak:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Nakkepute:	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10
Håndtak:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sete:	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 12-12-12	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10
Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

STANDARDPROGRAM

	Uke	Uke 9		Uke 10		Uke 11		Uke 12	
	Dato	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
 TRIMSYKKE	Sete:	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km
 CROSSTRAINER	Tid:								
	Avstand:								
 ROMASKIN	Tid:								
	Avstand:								
 TREDEMØLLE	Tid:								
	Avstand:								
 LOW ROW	Sete:	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10
	Brystpute:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

	Uke	Uke 9		Uke 10		Uke 11		Uke 12	
	Dato	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
 LEG EX	Sete:	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10
	Ankelpute:								
	Håndtak:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
 BRYST	Sete:	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10
	Håndtak:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
 MAGE		Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10
		Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
 KNEFLEKS	Sete:	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10
	Ankelpute:								
	Håndtak:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
 RYGG	Nakkepute:	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10
	Håndtak:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
 BENPRESS	Sete:	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10	Antall 10-10-10
		Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

MODIFISERT PROGRAM

Det modifiserte programmet kan brukes hvis du er diagnostisert med benskjørhet, eller hvis legen anbefaler styrketrening med begrensninger, f.eks. ved flere/større spredninger av prostatakreft til skjelettet. Essensen er å utføre flere repetisjoner med mindre motstand enn i standardprogrammet.

		Uke		Uke 1		Uke 2		Uke 3		Uke 4	
Dato		d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
 TRIMSYKKE	Sete:	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km	Tid/km
 CROSSRAINER	Tid:										
	Avstand:										
 ROMASKIN	Tid:										
	Avstand:										
 TREDEMØLLE	Tid:										
	Avstand:										
 LOW ROW	Sete:	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20
	Brystpute:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

		Uke		Uke 1		Uke 2		Uke 3		Uke 4	
Dato		d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.	d.
 LEGE	Sete:	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20
	Ankelpute:										
	Håndtak:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
 BRYST	Sete:	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20
	Håndtak:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
 MAGE		Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20
		Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
 KNEFLEKS	Sete:	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20
	Ankelpute:										
	Håndtak:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
 RYGG	Nakkepute:	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20
	Håndtak:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
 BENPRESS	Sete:	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20	Antall 20-20
		Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

NOTATER

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

I SAMARBEID MED

Peter Busch Østergren
MD, PhD
Department of Urology
Herlev and Gentofte Hospital
Denmark

Anne-Mette Ragle
Physiotherapist
Department of Occupational- and Physiotherapy
Herlev and Gentofte Hospital
Denmark

Mats Börjesson
Professor, Chief Physician
Sahlgrenska University Hospital/Östra & Institute for
neuroscience and physiology & CHP,
Gothenburg University
Sweden

Olof Akre
Professor, Chief physician Urology
Patient area Pelvic Cancer
Theme Cancer
Karolinska University Hospital, Solna
Sweden

Anders Kjellman
MD, PhD, Senior Consultant
Patient Area Pelvic Cancer
Theme Cancer
Karolinska University hospital, Huddinge
Sweden

Markus Aly
Assistant Chief Physician Urology, FEBU, PhD
Patient area Pelvic Cancer
Theme Cancer
Karolinska University Hospital, Solna
Sweden

Andrea Porserud
Specialist physiotherapist oncology
Patient area Pelvic Cancer
Theme Cancer
Karolinska University Hospital, Solna
Sweden

Astellas Pharma a/s

Arne Jacobsens Allé 15
DK-2300 Copenhagen S
+45 43 43 03 55
kontakt.dk@astellas.com
www.astellas.dk

Astellas Pharma

Hagaløkkveien 26
NO-1383 Asker
+47 66 76 46 00
kontakt.no@astellas.com
www.astellas.no

Astellas Pharma AB

Box 21046
SE-200 21 Malmö
+46 40 650 15 00
info.se@astellas.com
www.astellas.se

Astellas Pharma

Hatsinanpuisto 8
FI-02600 Espoo
+358 9 8560 6000
info.fi@astellas.com
www.astellas.com/fi

