



Træningsprogrammet NEXT

Til dig, der har prostatakræft og får antihormonel behandling.
Ved at træne kan du mindske mange af bivirkningerne
ved behandlingen.



NEXT





Indholdsfortegnelse

Introduktion

Hvorfor skal du træne?	side 4
Hvordan kommer du i gang?	side 6
Hvad er NEXT?	side 8

Træningsprogrammer

Standardprogram	side 10
Modificeret program	side 12
Sådan bruger du maskinerne	side 14

Træningslogs

Træningslog / standardprogram	side 20
Træningslog / modificeret program	side 26

Hvorfor skal du træne?

Fysisk aktivitet kan mindske bivirkninger

Fysisk aktivitet er vigtig i forhold til at mindske bivirkningerne ved antihormonel behandling. Når du træner regelmæssigt, kan det give dig mere energi, bedre humør, øget muskelstyrke og mindske risikoen for følgesygdomme. Behandlingen er ofte livslang, så det er vigtigt at gøre træningen til en del af din livsstil og dagligdag.

Træning kan modvirke bivirkningerne ved antihormonel behandling

Bivirkninger ved antihormonel behandling		Positive effekter ved træning
Øget træthed	➔	Mindre træthed
Mindre muskelmasse og -styrke	➔	Større muskelmasse og -styrke
Mere kropsfedt	➔	Mindre kropsfedt
Nedsat knogletæthed og risiko for knoglebrud (øget risiko for knogleskørhed)	➔	Øget knogletæthed og mindre risiko for knogleskørhed/knoglebrud
Større risiko for sukkersyge og hjertesygdom	➔	Mindre risiko for sukkersyge og hjertesygdom
Lavere livskvalitet	➔	Højere livskvalitet





5 gode råd til at komme ud ad døren

1. GØR TRÆNINGEN TIL EN RUTINE

Find faste dage og tidspunkter at træne på, som passer din ugerytme, og læg dem i din kalender.

2. GIV DIG SELV EN BELØNNING

Sæt små realistiske delmål, og giv dig selv en belønning, når du når dem.

3. REGISTRER DINE FREMSKRIDT

Det kan være motiverende at følge med i din træning. Brug et pulsur eller træningsloggen bagerst i denne brochure.

4. FIND EN TRÆNINGSMAKKER

Det er som regel lettere at komme afsted, når man har en aftale, og så er det sjovere at træne sammen.

5. BLIV DEL AF ET TRÆNINGSHOLD

Fællesskab kan gøre meget godt for træningen. Det er hyggeligt, og man kan motivere hinanden til at få trænet.



Hvordan kommer du i gang?

Hvor kan jeg træne?

Der findes mange træningscentre over hele landet. Søg på nettet, og find et center, der ligger tæt på dig. Eller undersøg, hvad din kommune eller dine lokale idrætsforeninger kan tilbyde. Der tilbydes også træning gennem Kræftens Bekæmpelse.

Kan jeg få en henvisning til at træne?

Tal med din behandlende afdeling om at få en henvisning til din kommune, hvor du muligvis kan få tilbudt et træningsforløb.

Er der nogen, som ikke bør træne?

Alle kan som udgangspunkt træne, men du skal træne mere skånsomt, hvis du tager stærk smertestillende medicin eller har knogleskørhed – følg det modificerede program på side 12. Det samme gælder, hvis du er hjertesyg, og din hjertelæge har givet dig restriktioner i forbindelse med træning.

Hvad nu, hvis jeg aldrig har trænet før?

Det er ikke svært at bruge maskinerne. Følg instruktionerne på side 14, hvor du også finder en QR-kode til videoer med maskinerne i aktion. Tag eventuelt også denne brochure med i træningscentret, så du har instruktionerne lige ved hånden. I de fleste træningscentre kan du desuden booke en personlig træner, som kan vise dig, hvordan du bruger maskinerne.

Hvad gør jeg, hvis jeg er for træt eller ikke har overskud?

Det er naturligt at være træt på grund af sygdommen og behandlingen. Det er netop derfor, at du skal træne. Det giver mere energi. Hver gang du træner, bliver det lidt lettere at komme afsted næste gang.

Hvad er NEXT?

Træning, der passer til dig

NEXT er udviklet specifikt til dig, der får antihormonel behandling for prostatakræft. Du vil føle dig mindre træt, det vil øge din livskvalitet og mindske nogle af bivirkningerne ved din behandling. NEXT består af et standardprogram og et modificeret program, som er lidt mere skånsomt.

Vælg mellem 2 træningsprogrammer

Standardprogram

Vælg standardprogrammet, hvis du IKKE har knogleskørhed, og hvis du IKKE har spredning fra din prostatakræft til knoglerne, som giver dig stærke smerter.

Modificeret program

Vælg det modificerede program, hvis du har knogleskørhed, eller hvis du har spredning fra din prostatakræft til knoglerne, som giver dig stærke smerter.

Hvis du er i tvivl om, hvilket program, du skal følge, kan du tale med sundhedspersonalet på din afdeling.





Standardprogram med 2 ugentlige træninger

Vælg standardprogrammet, hvis du IKKE har knogleskørhed, og hvis du IKKE har spredning fra din prostatakræft til knoglerne, som giver dig stærke smerter.

Opvarmning

Start hver træning med 5 minutters rolig opvarmning. Vælg mellem crosstrainer, løbebånd, romaskine eller motionscykel.

Konditionstræning

Fortsæt med 25 minutters konditionstræning på samme maskine. Skift mellem 30 sekunders høj intensitet og 1 minut i roligt tempo.

Har du en hjertesygdom, skal intensiteten være lavere – du skal stadig være forpustet, men kunne holde en samtale kørende.

Hjertesygdom omfatter en række tilstande, herunder nedsat blodforsyning til hjertet (iskæmisk hjertesygdom), forstyrrelser i hjerterytmen (arytmier), hjertesvigt samt sygdomme i hjerterklapperne.

Styrketræning

Følg skemaet til højre, og brug træningsmaskinerne hver gang.

Hvis du oplever brystsmerter eller tidligere er besvimet under fysisk anstrengelse, bør du ikke følge dette program uden først at konsultere en læge.

Styrketræning uge for uge

► Uge 1-2

Sæt: 2

Gentagelser: 15

Pause mellem hvert sæt: 60 sekunder

Vægt: Så let vægt, at du ville kunne tage flere gentagelser end 15.

► Uge 3

Sæt: 2

Gentagelser: 12

Pause mellem hvert sæt: 60 sekunder

Vægt: 2-5 kilo MERE end uge 1-2

Bemærk: De sidste gentagelser skal føles udfordrende.

► Uge 4-6

Sæt: 3

Gentagelser: 12

Pause mellem hvert sæt: 60 sekunder

Vægt: Hold samme vægt, indtil det føles nemt, og øg derefter gradvist.

► Uge 7-12

Sæt: 3

Gentagelser: 10

Pause mellem hvert sæt: 60 sekunder

Vægt: Øg belastningen langsomt, hvis det bliver for nemt.

► Efter uge 12

Efter 12. uge fortsætter du træningen med den vægt, du er endt på. Senere kan du løbende øge vægten, hvis det bliver for let at tage 10 gentagelser.

HUSK

- Brug maskinerne til styrketræningen, hver gang du træner.
- Styrketræningen bør foregå i maskiner uden brug af frivægte for at undgå skader.
- Det er normalt at være øm i musklerne efter træningen, men der er ikke noget, der må udløse smerter eller forværre eksisterende smerter, når du træner.
- Hvis du holder pause fra træningen i en længere periode, så start igen med 2 sæt a 15 gentagelser og reduceret vægt.
- Ud over de to ugentlige træninger er det en god idé at være fysisk aktiv minimum 30 minutter hver dag. Du skal blive forpustet, men stadig kunne tale. For nogle er det nok at gå en tur.

Modificeret program med 2 ugentlige træninger

Vælg det modificerede program, hvis du har knogleskørhed, eller hvis du har spredning fra din prostatakraft til knoglerne, som giver dig stærke smerter.

Opvarmning

Start hver træning med 5 minutters rolig opvarmning. Vælg mellem crosstrainer, løbebånd, romaskine eller motionscykel.

Konditionstræning

Fortsæt med 25 minutters konditionstræning på samme maskine. Skift mellem 30 sekunders høj intensitet og 1 minut i roligt tempo.

Har du en hjertesygdom, skal intensiteten være lavere – du skal stadig være forpustet, men kunne holde en samtale kørende.

Hjertesygdom omfatter en række tilstande, herunder nedsat blodforsyning til hjertet (iskæmisk hjertesygdom), forstyrrelser i hjerterytmen (arytmier), hjertesvigt samt sygdomme i hjerterklapperne.

Styrketræning

Følg skemaet til højre, og brug træningsmaskinerne hver gang.

Hvis du oplever brystsmerter eller tidligere er besvimet under fysisk anstrengelse, bør du ikke følge dette program uden først at konsultere en læge.

Styrketræning uge for uge

► Uge 1-4

Sæt: 2

Gentagelser: 20

Pause mellem hvert sæt: 60-90 sekunder

Vægt: Meget let vægt, og gerne samme vægt gennem alle 4 uger. Hvis det bliver FOR nemt, kan du forsigtigt øge vægten, men du skal stadig kunne udføre 20 gentagelser komfortabelt – og det må ikke gøre ondt.

► Efter uge 4

Efter 4. uge fortsætter du træningen med den vægt, du er endt på. Hvis det senere bliver FOR nemt, kan du forsigtigt øge vægten, men glem ikke: Du skal stadig kunne udføre 20 gentagelser komfortabelt, og det må ikke gøre ondt.

HUSK

- Brug maskinerne til styrketræningen, hver gang du træner.
- Styrketræningen bør foregå i maskiner uden brug af frivægte for at undgå skader.
- Det må ikke gøre ondt at træne.
- Ud over de to ugentlige træninger er det en god idé at være fysisk aktiv minimum 30 minutter hver dag. Du skal blive forpustet, men stadig kunne tale. For nogle er det nok at gå en tur.

NEXT

Sådan bruger du maskinerne

Opvarmning og konditionstræning

CROSSTRAINER

1. **På- og afstigning:** Vær forsigtig, og brug de faste håndtag.
2. **Træning:** Bevæg dig fremad, og brug de bevægelige håndtag til at trække med armene.
3. **Fordele:** Skånsom for knæ og hofter, god for ryggen.



LØBEBÅND

1. **Sikkerhed:** Fastgør sikkerhedssnoren i tøjet (så stopper båndet automatisk, hvis du er ved at falde af).
2. **Balance:** Gå i roligt tempo, og hold fast i kanterne, hvis du er ny på et løbebånd. Øg hastigheden gradvist, og slip kanterne, når du er tryk.
3. **Hældning:** Undgå for stejl hældning.



ROMASKINE

1. **Modstand:** Indstil modstanden til mellem 1 og 4.
2. **Påstigning:** Sørg for at kunne nå håndtaget, før du sætter dig. Vær forsigtig ved af- og påstigning, da sædet bevæger sig.
3. **Fødder:** Placer og spænd fødderne godt fast.
4. **Roning:** Tag fat i håndtaget. Kør sædet tilbage med benene, og træk opad mod brystet med armene.
5. **Rytme:** Find en god rytme, og gentag bevægelsen.
6. **Afstigning:** Sørg for, at sædet ikke ruller frem ved afstigning.



MOTIONS CYKEL

1. **Sædehøjde:** Indstil sædet ud for hoften.
2. **Fødder:** Brug eventuelle spænder til fødderne.
3. **Afstigning:** Husk at tage fødderne ud af spænderne, før du træder af cyklen.



NEXT

Sådan bruger du maskinerne

Styrketræning

LOW ROW

1. **Sæde:** Indstil sædehøjden.
2. **Vægt:** Vælg den ønskede vægt.
3. **Brystpude:** Indstil brystpuden, så du lige kan nå håndtagene, når du sidder ned.
4. **Bevægelse:** Træk håndtagene bagud, og stræk langsomt armene ud igen i et kontrolleret tempo.
5. **Holdning:** Hold ryggen ret under hele øvelsen.



LEG EXTENSION

1. **Sæde:** Indstil sædet, så puden er lige ved knæhaserne, når benene er bøjed.
2. **Vægt:** Vælg den ønskede vægt.
3. **Håndtag:** Indstil håndtaget, så du kan bøje benene mest muligt uden ubehag. Ved knæproblemer indstil til en mindre vinkel.
4. **Ankelpude:** Indstil ankelpuden lige over anklen.
5. **Bevægelse:** Stræk benene hurtigt ud, og bøj dem langsomt tilbage i et kontrolleret tempo.



BRYST

1. **Sæde:** Indstil sædet, så håndtagene er ud for armhulerne.
2. **Håndtag:** Vælg en af de tre positioner. Vinkl fremad ved skulderproblemer.
3. **Bevægelse:** Pres håndtagene frem og ind over brystet, og før dem tilbage igen. Pres frem i et godt tempo og langsomt tilbage.
4. **Holdning:** Sørg for at lade hovedet hvile på støtten for at undgå nakkespændinger.



MAVE

1. **Vægt:** Vælg den ønskede vægt.
2. **Stropper:** Træk stropperne over skuldrene, så rygpuden er tæt på dig. Alternativt kryds stropperne over brystet.
3. **Bevægelse:** Bøj dig frem og tilbage i et roligt tempo.



NEXT

Sådan bruger du maskinerne

Styrketræning

KNÆFLEXION

1. **Ankelpude:** Vip håndtaget ned, sæt dig, og indstil ankelpuden lige over akillessenen.
2. **Vægt:** Vælg den ønskede vægt.
3. **Sæde:** Indstil sædet, så den øverste benpude er ca. 10 cm under knæskallen.
4. **Håndtag:** Vinkl håndtaget, så benene er så strakte som muligt.
5. **Bevægelse:** Bøj benene i et kontrolleret tempo, og stræk langsomt benene ud igen.
5. **Justering:** Hvis øverste benpude på skinnebenet sidder for tæt på knæskallen, så juster sædet.



RYG

1. **Nakkepude:** Indstil nakkepuden lige over skulderbladene.
3. **Vægt:** Sæt dig op ad nakkepuden, og indstil vægten.
3. **Håndtag:** Brug håndtaget til at bøje dig så meget frem som muligt, før du slipper det.
3. **Bevægelse:** Kryds armene over brystet, og læn dig så langt tilbage, du kan. Gentag i et kontrolleret tempo.



BENPRES

1. **Vægt:** Vælg den ønskede vægt.
2. **Sæde:** Placer fødderne, og kørsædet frem, så knæene bøjer i en 90 graders vinkel.
3. **Bevægelse:** Stræk benene uden at strække dem helt ud, og bøj dem derefter igen. Gentag i et kontrolleret tempo.
4. **Tip:** For at træne lægmuskulaturen kom op på hælen sidst i bevægelsen.

**Scan koden
og se videoer
med maskinerne
i aktion**



Træningslog - Standardprogram (Uge 1-4)

Det kan være en god idé at registrere din træning, så du kan følge dine fremskridt gennem programmet.

Standardprogrammet varer 12 uger. Derefter fortsætter du træningen med den vægt, du er endt på. Senere kan du løbende øge vægten, hvis det bliver for let at udføre 10 gentagelser.

	UGE 1		UGE 2		UGE 3		UGE 4	
	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
MOTIONSCYKEL	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
Sæde:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:
CROSSTRAINER	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:
ROMASKINE	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:
LØBEBÅND	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:
LOWROW	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 12/12	Antal: 12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12
Sæde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Brystpude:								

	UGE 1		UGE 2		UGE 3		UGE 4	
	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
LEGEX	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 12/12	Antal: 12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12
Sæde:								
Ankelpude:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Håndtag:								
BRYST	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 12/12	Antal: 12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12
Sæde:								
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
MAVE	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 12/12	Antal: 12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12
Sæde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
KNÆKFLEX	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 12/12	Antal: 12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12
Sæde:								
Ankelpude:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Håndtag:								
RYG	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 12/12	Antal: 12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12
Nakkepude:								
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
BENPRES	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 15/15	Antal: 12/12	Antal: 12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12
Sæde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

Træningslog - Standardprogram (Uge 5-8)

	UGE 5		UGE 6		UGE 7		UGE 8	
	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
MOTIONS CYKEL	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
Sæde:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:
CROSSTRAINER	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:
ROMASKINE	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:
LØBEBÅND	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:
LOWROW	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10
Sæde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Brystpude:								

UGE 5		UGE 6		UGE 7		UGE 8	
Dato:		Dato:		Dato:		Dato:	
LEGEX	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10
	Sæde:						
	Ankelpude:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Håndtag:							
BRYST	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10
	Sæde:						
	Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
MAVE	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10
	Sæde:						
		Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
KNÆKFLEX	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10
	Sæde:						
	Ankelpude:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Håndtag:							
RYG	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10
	Nakkepude:						
	Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
BENPRES	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 12/12/12	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10
	Sæde:						
		Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

Træningslog - Standardprogram (Uge 9-12)

	UGE 9		UGE 10		UGE 11		UGE 12	
	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
MOTIONS CYKEL	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
Sæde:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:
CROSSTRAINER	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:
ROMASKINE	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:
LØBEBÅND	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:
LOWROW	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10
Sæde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Brystpude:								

UGE 9			UGE 10		UGE 11		UGE 12	
Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
LEGEX	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sæde:								
Ankelpude:								
Håndtag:								
BRYST	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sæde:								
Håndtag:								
MAVE	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sæde:								
KNÆKFLEX	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sæde:								
Ankelpude:								
Håndtag:								
RYG	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Nakkepude:								
Håndtag:								
BENPRES	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10	Antal: 10/10/10
	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Sæde:								

Træningslog - Modificeret program

Noter gerne, hvor meget du træner hver gang, eller hvor meget vægt du har på. Så er det nemmere at følge dine fremskridt.

Det modificerede program varer 4 uger. Derefter fortsætter du bare træningen med den vægt, du er endt på. Hvis det senere bliver for nemt, kan du forsigtigt øge vægten, men du skal stadig kunne udføre 20 gentagelser komfortabelt – og det må ikke gøre ondt.

	UGE 1		UGE 2		UGE 3		UGE 4	
	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
MOTIONS CYKEL	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
Sæde:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:
CROSSTRAINER	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:
ROMASKINE	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:
LØBEBÅND	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:	Afstand:
LOWROW	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20
Sæde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Brystpude:								

	UGE 1		UGE 2		UGE 3		UGE 4	
	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
LEGEX	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20
Sæde:								
Ankelpude:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Håndtag:								
BRYST	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20
Sæde:								
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
MAVE	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20
Sæde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
KNÆKFLEX	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20
Sæde:								
Ankelpude:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Håndtag:								
RYG	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20
Nakkepude:								
Håndtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
BENPRES	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20
Sæde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

Noter

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Udviklet i samarbejde med førende urologer,
onkologer og fysioterapeuter i Norden.

Materialet er revideret af:

Peter Busch Østergren

Overlæge, ph.d.

Afdeling for Urinvejssygdomme

Herlev og Gentofte Hospital

Danmark

Anne-Mette Ragle

Fysioterapeut, MScH

Afdeling for kræftbehandling

Herlev og Gentofte Hospital

Danmark

Maj-Britt Henriksen Krøyer

Prostatakræft Sygeplejerske

Afdeling for Urinvejssygdomme

Herlev og Gentofte Hospital

Danmark

Anna Cecilie Kjeld Jørgensen

Sygeplejerske og Master i Sexologi

Afdeling for Urinvejssygdomme

Herlev og Gentofte Hospital

Danmark





next-move.me

Astellas Pharma a/s
Arne Jacobsens Allé 15
DK-2300 Copenhagen S
Telefon 43 43 03 55
kontakt.dk@astellas.com
www.astellas.dk

Astellas Pharma
kontakt.no@astellas.com
www.astellas.no

Astellas Pharma
info.fi@astellas.com
www.astellas.fi

Astellas Pharma AB
info.se@astellas.com
www.astellas.se

