



NEXT-harjoitusohjelma

Eturauhassyöpään sairastuneille miehille, jotka saavat hormonihoitoa. Liikunta auttaa vähentämään monia hoidon aiheuttamia haittavaikutuksia.





Sisällysluettelo

Johdanto

Miksi liikunnan harrastaminen kannattaa?	sivu 4
Miten pääset alkuun?	sivu 6
Mikä on NEXT?	sivu 8

Harjoitusohjelmat

Perusohjelma	sivu 10
Muokattu ohjelma	sivu 12
Näin käytät laitteita	sivu 14

Harjoituspäiväkirjat

Harjoituspäiväkirja / Perusohjelma	sivu 20
Harjoituspäiväkirja / Muokattu ohjelma	sivu 26

Miksi liikunnan harrastaminen kannattaa?

Fyysinen aktiivisuus voi vähentää haittavaikutuksia

Fyysinen aktiivisuus on tärkeää hormonihoiton haittavaikutusten vähentämiseksi. Säännöllinen liikunta voi antaa lisää energiaa, parantaa mielialaa, lisätä lihasvoimaa ja vähentää komplikaatioiden riskiä. Hormonihoito jatkuu usein koko eliniän, joten on tärkeää, että liikunta on osa elämäntapaa ja jokapäiväistä arkea.

Liikunta voi ehkäistä hormonihoiton haittavaikutuksia

Hormonihoiton haittavaikutuksia		Liikunnan myönteisiä vaikutuksia
Lisääntynyt väsymys	➔	Vähentynyt väsymys
Vähentynyt lihasmassa ja -voima	➔	Lisääntynyt lihasmassa ja -voima
Lisääntynyt kehon rasva	➔	Vähentynyt kehon rasva
Vähentynyt luuntiheys ja riski luunmurtumiin (lisääntynyt osteoporoosin riski)	➔	Lisääntynyt luuntiheys ja pienempi riski osteoporoosiin/luunmurtumiin
Lisääntynyt diabeteksen ja sydänsairauksien riski	➔	Vähentynyt diabeteksen ja sydänsairauksien riski
Huonompi elämänlaatu	➔	Parempi elämänlaatu





5 vinkkiä liikkumisen aloittamiseen

1. TEE LIIKUNNASTA RUTIINI

Valitse harjoittelulle aina samat päivät ja ajat, jotka sopivat viikkorytmiisi, ja merkitse ne kalenteriisi.

2. PALKITSE ITSESI

Aseta pieniä, realistisia välitavoitteita ja palkitse itsesi, kun saavutat ne.

3. SEURAA EDISTYMISTÄSI

Harjoittelun seuraaminen voi olla motivoivaa. Käytä sykemittaria tai tämän esitteen lopussa olevaa harjoituspäiväkirjaa.

4. ETSI HARJOITTELUPARI

Kun liikkumisesta on sovittu yhdessä harjoitteluparin kanssa, liikkumaan tulee myös lähdettyä. Lisäksi yhdessä harjoittelu on hauskeempaa.

5. LIITY KUNTOILUPORUKKAAN

Porukalla liikkuminen antaa usein puhtia. Se on mukavaa, ja porukassa toisten motivoiminen käy luonnostaan.

Miten pääset alkuun?

Missä voin harjoitella?

Kuntosaleja on useita eri puolilla maata. Etsi verkosta itseäsi lähellä oleva sali. Tai ota selvää kaupungin tai paikallisten urheiluseurojen tarjonnasta.

Voinko saada liikuntalähetteen?

Kysy hoitavalta taholtasi, voisitko saada lähetteen liikuntaa varten.

Kenen ei pitäisi harrastaa liikuntaa?

Kaikki voivat harrastaa liikuntaa, mutta jos käytät voimakkaita kipulääkkeitä tai sinulla on osteoporoosi, liikuntaa on harrastettava varovaisemmin – noudata sivulla 12 olevaa muokattua ohjelmaa. Sama pätee, jos sinulla on sydänsairaus ja kardiologi on asettanut sinulle liikuntarajoituksia.

Entä, jos en ole koskaan aiemmin liikkunut?

Kuntoilulaitteiden käyttö ei ole vaikeaa. Seuraa sivulla 14 olevia ohjeita. Sivulta löydät myös QR-koodin, jonka avulla voit katsoa videoita laitteiden käytöstä. Voit myös ottaa tämän esitteen mukaasi kuntosalille, jotta sinulla on ohjeet käden ulottuvilla. Useimmilla kuntosaleilla voit myös varata ajan personal trainerille, joka opastaa sinua laitteiden käytössä.

Mitä teen, jos olen liian väsynyt enkä jaksa liikkua?

On luonnollista, että sairaus ja hoito väsyttävät. Juuri siksi liikuntaa kannattaa harrastaa, koska se antaa lisää energiaa. Liikkeelle lähteminen helpottuu kerta kerralta harjoittelun myötä.

Mikä on NEXT?

Liikuntaa, joka sopii sinulle

NEXT-harjoitusohjelma on suunniteltu erityisesti eturauhassyöpään sairastuneille miehille, jotka saavat hormonihoitoa. Ohjelman myötä on mahdollista, että väsymys vähenee, elämänlaatu paranee ja osa hoidon haittavaikutuksista vähenee. NEXT koostuu perusohjelmasta ja muokatusta ohjelmasta, joka on hieman hellävaraisempi.

Valittavana 2 harjoitusohjelmaa

Perusohjelma

Valitse perusohjelma, jos sinulla ei ole osteoporoosia ja jos eturauhassyöpäsi ei ole levinnyt luustoon eikä aiheuta sinulle kovia kipuja.

Muokattu ohjelma

Valitse muokattu ohjelma, jos sinulla on osteoporoosi ja jos eturauhassyöpäsi on levinnyt luustoon ja aiheuttaa sinulle kovia kipuja.

Jos et ole varma ohjelman valinnasta, keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.





Perusohjelma

2 harjoituskertaa viikossa

Valitse perusohjelma, jos sinulla EI ole osteoporoosia ja jos eturauhassyöpäsi EI ole levinnyt luustoon eikä aiheuta sinulle kovia kipuja.

Lämmittely

Aloita jokainen harjoitus 5 minuutin rauhallisella lämmittelyllä. Valitse crosstrainer, juoksumatto, soutulaite tai kuntopyörä.

Kuntoharjoittelu

Tee sitten samalla laitteella 25 minuutin kuntoharjoittelu. Tee vuorotellen 30 sekuntia kuormittavalla teholla ja 1 minuutti rauhalliseen tahtiin.

Jos sinulla on sydänsairaus, tehon on oltava alhaisempi – sinun pitäisi hengästyä, mutta silti pystyä puhumaan.

Sydänsairaudet käsittävät erilaisia sairauksia, kuten sydämen heikentyneen verenkierron (sepelvaltimotauti), sydämen rytmihäiriöt (arytmiat), sydämen vajaatoiminnan ja sydänlääppien sairaudet.

Voimaharjoittelu

Seuraa oikealla olevaa ohjelmaa ja käytä joka kerta kuntoilulaitteita.

Jos sinulla on rintakipua tai olet aiemmin pyörtynyt fyysisen rasituksen aikana, keskustele lääkärisi kanssa ennen kuin aloitat tämän ohjelman.

Voimaharjoittelu viikko viikolta

► Viikot 1–2

Sarjoja: 2

Toistoja: 15

Tauko sarjojen välissä: 60 sekuntia

Vastus: Niin kevyt vastus, että jaksat tehdä enemmän kuin 15 toistoa.

► Viikko 3

Sarjoja: 2

Toistoja: 12

Tauko sarjojen välissä: 60 sekuntia

Vastus: 2–5 kg ENEMMÄN kuin viikoilla 1–2

Huomaa: Viimeisten toistojen pitäisi tuntua raskailta.

► Viikot 4–6

Sarjoja: 3

Toistoja: 12

Tauko sarjojen välissä: 60 sekuntia

Vastus: Pidä vastus samana, kunnes se tuntuu helpolta, ja lisää vastusta vähitellen.

► Viikot 7–12

Sarjoja: 3

Toistoja: 10

Tauko sarjojen välissä: 60 sekuntia

Vastus: Lisää vastusta vähitellen, jos se tuntuu liian kevyeltä.

► Viikon 12 jälkeen

Viikon 12 jälkeen jatkat harjoittelua saavuttamallasi vastuksella. Myöhemmin voit lisätä vastusta säännöllisesti, jos 10 toiston tekeminen tuntuu liian kevyeltä.

MUISTA

- Käytä voimaharjoitteluun laitteita aina kun harjoittelet.
- Voimaharjoittelu tulisi tehdä laitteilla vapaiden painojen sijaan loukkaantumisten välttämiseksi.
- Lihaskivun tuntuminen harjoituksen jälkeen on normaalia, mutta harjoittelun aikana ei saisi tuntua kipua eikä harjoittelu saisi pahentaa jo kokemaasi kipua.
- Jos pidät pidemmän tauon harjoittelusta, aloita uudestaan kahdella 15 toiston sarjalla ja pienemmällä vastuksella.
- Kahden viikoittaisen harjoituskerran lisäksi on hyvä olla fyysisesti aktiivinen vähintään 30 minuuttia joka päivä. Sinun on tarkoitus hengästyä, mutta silti pystyttävä puhumaan. Joillekin tähän riittää kävelylenkki.

Muokattu ohjelma

2 harjoituskertaa viikossa

Valitse muokattu ohjelma, jos sinulla on osteoporoosi ja jos eturauhassyöpäsi on levinnyt luustoon ja aiheuttaa sinulle kovia kipuja.

Lämmittely

Aloita jokainen harjoitus 5 minuutin rauhallisella lämmittelyllä. Valitse crosstrainer, juoksumatto, soutulaite tai kuntopyörä.

Kuntoharjoittelu

Tee sitten samalla laitteella 25 minuutin kuntoharjoittelu. Tee vuorotellen 30 sekuntia kuormittavalla teholla ja 1 minuutti rauhalliseen tahtiin.

Jos sinulla on sydänsairaus, tehon on oltava alhaisempi – sinun pitäisi hengästyä, mutta silti pystyä puhumaan.

Sydänsairaudet käsittävät erilaisia sairauksia, kuten sydämen heikentyneen verenkierron (sepelvaltimotauti), sydämen rytmihäiriöt (arytmiat), sydämen vajaatoiminnan ja sydänlääppien sairaudet.

Voimaharjoittelu

Seuraa oikealla olevaa ohjelmaa ja käytä joka kerta kuntoilulaitteita.

Jos sinulla on rintakipua tai olet aiemmin pyörtynyt fyysisen rasituksen aikana, keskustele lääkärisi kanssa ennen kuin aloitat tämän ohjelman.

Voimaharjoittelu viikko viikolta

► Viikot 1–4

Sarjoja: 2

Toistoja: 20

Tauko sarjojen välissä: 60–90 sekuntia

Vastus: Hyvin kevyt vastus, joka on mieluiten sama kaikkien 4 viikon ajan. Jos vastus tuntuu LIIAN kevyeltä, voit lisätä sitä varovasti. Sinun pitäisi kuitenkin pystyä tekemään 20 toistoa mukavasti – ilman kipuja.

► Viikon 4 jälkeen

Viikon 4 jälkeen jatkat harjoittelua saavuttamallasi vastuksella. Jos vastus tuntuu LIIAN kevyeltä, voit lisätä sitä varovasti. Muista kuitenkin, että sinun pitäisi pystyä tekemään 20 toistoa mukavasti – ilman kipuja.

MUISTA

- Käytä voimaharjoitteluun laitteita aina kun harjoittelet.
- Voimaharjoittelu tulisi tehdä laitteilla vapaiden painojen sijaan loukkaantumisten välttämiseksi.
- Liikunnan ei pidä sattua.
- Kahden viikoittaisen harjoituskerran lisäksi on hyvä olla fyysisesti aktiivinen vähintään 30 minuuttia joka päivä. Sinun on tarkoitus hengästyä, mutta silti pystyttävä puhumaan. Joillekin tähän riittää kävelylenkki.

NEXT

Näin käytät laitteita

Lämmittely ja kuntoharjoittelu

CROSSTRAINER

1. **Nouseminen laitteeseen ja siitä pois:**
Ole varovainen ja pidä kiinni kiinteistä kädensijoista.
2. **Harjoittelu:** Kävele eteenpäin ja vedä samalla liikkuvista kädensijoista.
3. **Edut:** Lempeä polville ja lantiolle, hyvä selälle.



JUOKSUMATTO

1. **Turvallisuus:** Kiinnitä hätäpysäytysnaru vaatteisiisi (se pysäyttää maton automaattisesti, jos putoat siltä).
2. **Tasapaino:** Jos juoksumatto on sinulle uusi laite, kävele rauhallista vauhtia ja pidä kiinni reunoista. Kun tunnet olosi varmaksi, ala lisätä nopeutta vähitellen ja irrota ote reunoista.
3. **Nousukulma:** Vältä liian jyrkkää kulmaa.



SOUTULAITE

1. **Vastus:** Aseta vastus välille 1–4.
2. **Istuminen laitteeseen:** Varmista ennen alas istumista, että yletyt kahvuihin. Ole varovainen, kun istut laitteeseen, nouset siitä pois, sillä istuin liikkuu.
3. **Jalat:** Aseta jalat tukevasti paikoilleen ja kiinnitä ne.
4. **Soutaminen:** Tartu kahvaan. Vie istuinta taaksepäin jalkoja suoristamalla ja vedä käsivarsia kohti rintaa.
5. **Rytmi:** Toista liikettä ja löydä hyvä rytmi.
6. **Nouseminen laitteesta:** Ole varovainen, että istuin ei liiku eteenpäin, kun nouset laitteesta.



KUNTOPYÖRÄ

1. **Satulan korkeus:** Säädä satula lonkan korkeudelle.
2. **Jalat:** Jos polkimissa on kiinnikkeet, kiinnitä jalat niillä.
3. **Nouseminen laitteesta:** Muista irrottaa jalat kiinnikkeistä, ennen kuin nouset pois pyörän päältä.



NEXT

Näin käytät laitteita

Voimaharjoittelu

YLÄSELKÄ

1. **Istuin:** Säädä istuimen korkeus.
2. **Vastus:** Valitse haluamasi vastus.
3. **Rintapehmuste:** Säädä rintapehmuste niin, että yletyt juuri ja juuri kahvoihin istuessasi.
4. **Liike:** Vedä kahvoja taaksepäin ja suorista käsivarsia hitaasti. Toista liikettä hallitulla nopeudella.
5. **Ryhti:** Pidä selkä suorana koko harjoituksen ajan.



REIDEN OJENNUS

1. **Istuin:** Säädä istuinta siten, että pehmuste tulee polvitaipeseen asti, kun jalat ovat koukussa.
2. **Vastus:** Valitse haluamasi vastus.
3. **Kahva:** Säädä kahvaa siten, että voit taivuttaa polvia mahdollisimman paljon ilman, että asento tuntuu epämiellyttävältä. Jos sinulla on polvivaivoja, säädä kulma pienemmäksi.
4. **Nilkkapehmuste:** Nilkkatyynyn tulee olla nilkkojen päällä.
5. **Liike:** Suorista jalat nopeasti ja taivuta hitaasti takaisin alas. Toista liikettä hallitulla nopeudella.



RINTA

1. **Istuin:** Säädä istuinta siten, että kahvat ovat kainaloiden kohdalla.
2. **Kahvat:** Valitse kolmesta kulmasta itsellesi sopiva. Jos sinulla on olkapäävaivoja, aseta kahvojen kulma eteenpäin.
3. **Liike:** Työnnä kahvoja eteenpäin rintakehän ylle ja palaa alkuasentoon. Tee työntöliike nopeasti ja palautusliike rauhallisesti.
4. **Ryhti:** Anna pään levätä pehmustetta vasten, jotta et jännitä niska.



VATSA

1. **Vastus:** Valitse haluamasi vastus.
2. **Olkahihnat:** Tartu olkahihnain ja paina selkä tiukasti kiinni selkätyynyyn. Voit myös ristiä olkahihnat rintakehän yli.
3. **Liike:** Taivuta eteen- ja taaksepäin rauhallisessa tahdissa.



NEXT

Näin käytät laitteita

Voimaharjoittelu

REIDEN KOUKISTUS

1. **Nilkkapehmuste:** Käännä kahva alas ja istu laitteeseen. Sääda nilkkatyyny siten, että se on akillesjänteen yläpuolella.
2. **Vastus:** Valitse haluamasi vastus.
3. **Istuin:** Sääda istuinta siten, että jalkapehmuste on noin 10 cm polvilumpion alapuolella.
4. **Kahva:** Käännä kahvaa sellaiseen kulmaan, että jalat ovat mahdollisimman suorassa.
5. **Liike:** Taivuta jalkojasi hallitusti ja suorista rauhallisesti.
5. **Säätäminen:** Jos jalkapehmuste on liian lähellä polvilumpiota, sääda istuinta.



SELKÄ

1. **Niskapehmuste:** Sääda niskapehmuste siten, että se on lapojen yläpuolella.
3. **Vastus:** Asetu laitteeseen niska kiinni pehmusteessa ja aseta vastus.
3. **Kahva:** Tartu kahvasta ja taivuta itseäsi mahdollisimman paljon eteenpäin. Vapauta kahva.
3. **Liike:** Risti käsivarret rinnan päälle ja taivuta itseäsi niin pitkälle taaksepäin kuin pystyt. Toista liikettä hallitulla nopeudella.



JALKAPRÄSSI

1. **Vastus:** Valitse haluamasi vastus.
2. **Istuin:** Aseta jalat levyllä ja siirrä istuinta eteenpäin niin, että polvet ovat 90 asteen kulmassa.
3. **Liike:** Suorista jalat, mutta älä suorista polvia lukkoon asti. Toista liikettä hallitulla nopeudella.
4. **Vinkki:** Voit harjoittaa pohjelihaksia nousemalla liikkeen lopussa kantapäille.

Skannaa
koodi ja katso
videot laitteiden
käytöstä



Harjoituspäiväkirja – perusohjelma

(viikot 1–4)

Harjoittelusta voi olla hyvä pitää kirjaa, jotta voit seurata edistymistäsi ohjelman aikana.

Perusohjelma kestää 12 viikkoa. Sen jälkeen jatkat harjoittelua saavuttamallasi vastuksella. Myöhemmin voit lisätä vastusta säännöllisesti, jos 10 toistoa on liian helppo tehdä.

	VIIKKO 1		VIIKKO 2		VIIKKO 3		VIIKKO 4	
	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:
KUNTOPYÖRÄ	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:
Satula:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:
CROSSTRAINER	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:
	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:
SOUTULAITE	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:
	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:
JUOKSUMATTO	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:
	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:
YLÄSELKÄ	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 12/12	Toistot: 12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12
Istuin:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Rintapehmuste:								

	VIIKKO 1		VIIKKO 2		VIIKKO 3		VIIKKO 4	
	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:
REIDEN OJENNUS	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 12/12	Toistot: 12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12
	Istuin:							
	Nilkkapehmuste:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Kahva:								
RINTA	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 12/12	Toistot: 12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12
	Istuin:							
	Kahva:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
VATSA	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 12/12	Toistot: 12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12
	Istuin:							
		Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
REIDEN KOUKISTUS	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 12/12	Toistot: 12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12
	Istuin:							
	Nilkkapehmuste:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Kahva:								
SELKÄ	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 12/12	Toistot: 12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12
	Niskapehmuste:							
	Kahva:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
JALKAPRÄSSI	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 15/15	Toistot: 12/12	Toistot: 12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12
	Istuin:							
		Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

Harjoituspäiväkirja – perusohjelma

(viikot 5–8)

	VIIKKO 5		VIIKKO 6		VIIKKO 7		VIIKKO 8	
	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:
KUNTOPYÖRÄ	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:
Satula:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:
CROSSTRAINER	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:
	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:
SOUTULAITE	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:
	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:
JUOKSUMATTO	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:
	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:
YLÄSELKÄ	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10
Istuin:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Rintapehmuste:								

	VIIKKO 5		VIIKKO 6		VIIKKO 7		VIIKKO 8	
	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:
REIDEN OJENNUS	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10
Istuin:								
Nilkkapehmuste:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Kahva:								
RINTA	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10
Istuin:								
Kahva:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
VATSA	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10
Istuin:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
REIDEN KOUKISTUS	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10
Istuin:								
Nilkkapehmuste:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Kahva:								
SELKÄ	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10
Niskapehmuste:								
Kahva:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
JALKAPRÄSSI	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 12/12/12	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10
Istuin:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

Harjoituspäiväkirja – perusohjelma

(viikot 9–12)

	VIIKKO 9		VIIKKO 10		VIIKKO 11		VIIKKO 12	
	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:
KUNTOPYÖRÄ	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:
Satula:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:
CROSSTRAINER	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:
	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:
SOUTULAITE	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:
	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:
JUOKSUMATTO	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:
	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:
YLÄSELKÄ	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10
Istuin:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Rintapehmuste:								

	VIIKKO 9		VIIKKO 10		VIIKKO 11		VIIKKO 12	
	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:
REIDEN OJENNUS	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10
Istuin:								
Nilkkapehmuste:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Kahva:								
RINTA	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10
Istuin:								
Kahva:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
VATSA	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10
Istuin:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
REIDEN KOUKISTUS	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10
Istuin:								
Nilkkapehmuste:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Kahva:								
SELKÄ	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10
Niskapehmuste:								
Kahva:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
JALKAPRÄSSI	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10	Toistot: 10/10/10
Istuin:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

Harjoituspäiväkirja – muokattu ohjelma

Kirjaa jokaisella harjoituskerralla muistiin toistojen määrä tai vastuksen taso. Tämä helpottaa edistymisen seuraamista.

Muokattu ohjelma kestää 4 viikkoa. Sen jälkeen jatkat harjoittelua saavuttamallasi vastuksella. Jos vastus tuntuu liian kevyeltä, voit lisätä sitä varovasti. Sinun pitäisi kuitenkin pystyä tekemään 20 toistoa mukavasti – ilman kipuja.

	VIIKKO 1		VIIKKO 2		VIIKKO 3		VIIKKO 4	
	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:
KUNTOPYÖRÄ	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:
	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:
Satula:								
CROSSTRAINER	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:
	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:
SOUTULAITE	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:
	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:
JUOKSUMATTO	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:	Aika:
	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:	Matka:
YLÄSELKÄ	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20
	Istuin:							
Rintapehmuste:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

	VIIKKO 1		VIIKKO 2		VIIKKO 3		VIIKKO 4	
	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Pvm:
REIDEN OJENNUS	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20
Istuin:								
Nilkkapehmuste:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Kahva:								
RINTA	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20
Istuin:								
Kahva:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
VATSA	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20
Istuin:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
REIDEN KOUKISTUS	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20
Istuin:								
Nilkkapehmuste:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Kahva:								
SELKÄ	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20
Niskapehmuste:								
Kahva:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
JALKAPRÄSSI	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20	Toistot: 20/20
Istuin:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

Muistiinpanoja

[illegible]

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

Kehitetty yhteistyössä Pohjoismaiden johtavien urologien, onkologien ja fysioterapeuttien kanssa.

Materiaalin ovat tarkistaneet:

Peter Busch Østergren

Ylilääkäri, ph.d.

Virtsatiesairauksien osasto

Herlevin ja Gentofthen sairaala

Tanska

Anne-Mette Ragle

Fysioterapeutti, MSch

Syöpähoidon osasto

Herlevin ja Gentofthen sairaala

Tanska

Maj-Britt Henriksen Krøyer

Eturauhassyövän sairaanhoitaja

Virtsatiesairauksien osasto

Herlevin ja Gentofthen sairaala

Tanska

Anna Cecilie Kjeld Jørgensen

Sairaanhoitaja ja seksologian maisteri

Virtsatiesairauksien osasto

Herlevin ja Gentofthen sairaala

Tanska





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

