



Treningsprogrammet NEXT

For deg som får antihormonell behandling for prostatakreft. Med trening, kan du redusere mange av bivirkningene som følge av behandlingen.



NEXT





Innhold

Innledning

Hvorfor bør du trene?	Side 4
Hvordan kommer du i gang?	Side 6
Hva er NEXT?	Side 8

Treningsprogrammer

Standardprogram	Side 10
Modifisert program	Side 12
Slik bruker du maskinene	Side 14

Treningslogger

Treningslogg – standardprogram	Side 20
Treningslogg – modifisert program	Side 26

Hvorfor bør du trene?

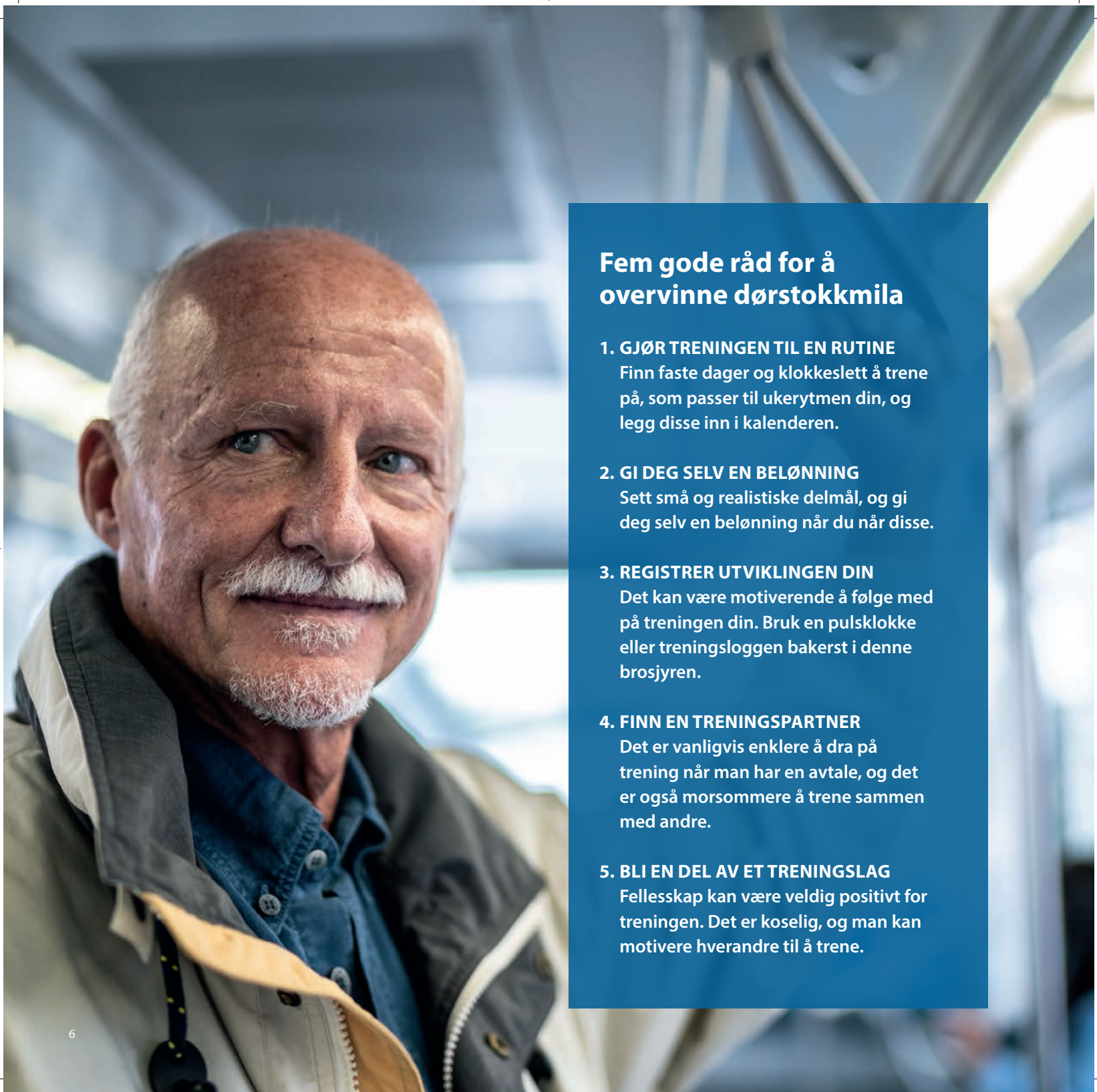
Fysisk aktivitet kan redusere bivirkningene

Fysisk aktivitet er viktig for å redusere bivirkningene som følge av antihormonell behandling. Når du trener regelmessig, kan du få mer energi, bedre humør og økt muskelstyrke, samtidig som du reduserer risikoen for følgesykdommer. Behandlingen er ofte livsvarig, og derfor er det viktig å gjøre treningen til en del av livsstilen og hverdagen din.

Trening kan motvirke bivirkningene som følge av antihormonell behandling

Bivirkninger som følge av antihormonell behandling		Positive effekter ved trening
Økt tretthet	➔	Mindre tretthet
Redusert muskelmasse og -styrke	➔	Forbedret muskelmasse og -styrke
Mer kroppsfett	➔	Mindre kroppsfett
Nedsatt bentetthet, og økt risiko for benbrudd (økt risiko for osteoporose)	➔	Økt bentetthet, og redusert risiko for benskjørhet/benbrudd
Økt risiko for diabetes og hjertesykdom	➔	Redusert risiko for diabetes og hjertesykdom
Redusert livskvalitet	➔	Bedre livskvalitet





Fem gode råd for å overvinne dørstokkmila

1. GJØR TRENINGEN TIL EN RUTINE

Finn faste dager og klokkeslett å trene på, som passer til ukerytmen din, og legg disse inn i kalenderen.

2. GI DEG SELV EN BELØNNING

Sett små og realistiske delmål, og gi deg selv en belønning når du når disse.

3. REGISTRER UTVIKLINGEN DIN

Det kan være motiverende å følge med på treningen din. Bruk en pulsklokke eller treningsloggen bakerst i denne brosjyren.

4. FINN EN TRENINGSPARTNER

Det er vanligvis enklere å dra på trening når man har en avtale, og det er også morsommere å trene sammen med andre.

5. BLI EN DEL AV ET TRENINGSLAG

Fellesskap kan være veldig positivt for treningen. Det er koselig, og man kan motivere hverandre til å trene.



Hvordan kommer du i gang?

Hvor kan jeg trene?

Det finnes mange treningssentre over hele landet. Søk på nettet for å finne et senter i nærheten. Eller undersøk hva kommunen eller det lokale idrettslaget kan tilby. Kreftforeningen tilbyr også trening.

Kan jeg få henvisning til trening?

Snakk med avdelingen som behandler deg, for å finne ut om du kan få en henvisning til kommunen din, der du muligens kan få tilbud om et treningsopplegg.

Er det noen som ikke bør trene?

I utgangspunktet kan alle trene, men hvis du tar sterke smertestillende medisiner eller har benskjørhet, må du trene mer skånsomt. Følg det tilpassede programmet på side 12. Det samme gjelder hvis du har en hjertesykdom og hjertelegen din har gitt deg begrensninger når det gjelder trening.

Hva gjør jeg hvis jeg aldri har trent før?

Det er ikke vanskelig å bruke maskinene. Følg instruksjonene på side 14. Der finner du også en QR-kode til videoer som viser maskinene i bruk. Du kan også ta med deg denne brosjyren til treningssenteret, slik at du har instruksjonene for hånden. På de fleste treningssentre kan du også bestille en personlig trener som kan vise deg hvordan du bruker maskinene.

Hva gjør jeg hvis jeg er for sliten eller ikke har overskudd?

Det er naturlig å være sliten på grunn av sykdommen og behandlingen. Det er nettopp derfor du bør trene. Det gir mer energi. Hver gang du trener, blir det litt enklere å dra på trening neste gang.

Hva er NEXT?

Trening som passer for deg

NEXT er spesialutviklet for deg som får antihormonell behandling for prostatakreft. Du kommer til å føle deg mindre sliten, det vil øke livskvaliteten din, og det vil også redusere noen av bivirkningene som følge av behandlingen. NEXT består av et standardprogram samt et modifisert program som er litt mer skånsomt.

Velg mellom to treningsprogrammer

Standardprogram

Velg standardprogrammet, hvis du ikke har benskjørhet, eller spredning fra prostatakreften til skjelettet som kan gi sterke smerter.

Modifisert program

Velg det modifiserte programmet, hvis du har benskjørhet, eller har spredning fra prostatakreften til skjelettet som kan gi sterke smerter.

Hvis du er i tvil om hvilket program du bør følge, kan du snakke med helsepersonellet på avdelingen din.





Standardprogram med to treningsøkter i uken

Velg standardprogrammet hvis du ikke har benskjørhet eller spredning fra prostatakreften til skjelettet som kan gi sterke smerter.

Oppvarming

Start hver treningsøkt med 5 minutter rolig oppvarming. Velg mellom crosstrainer, tredemølle, romaskin eller trimsykkel.

Kondisjonstrening

Fortsett med 25 minutter kondisjonstrening på den samme maskinen. Veksle mellom 30 sekunder med høy intensitet og 1 minutt i rolig tempo.

Hvis du har en hjertesykdom, må intensiteten reduseres. Du skal være andpusten, men du skal kunne føre en samtale.

Hjertesykdommer inkluderer en rekke tilstander, inkludert nedsatt blodtilførsel til hjertet (iskemisk hjertesykdom), hjerterytmeforstyrrelser (arytmier), hjertesvikt samt sykdommer i herteklaffene.

Styrketrening

Følg skjemaet til høyre, og bruk treningsmaskinene hver gang.

Hvis du opplever brystsmerter eller har besvimt under fysisk anstrengelse tidligere, bør du ikke følge dette programmet hvis du ikke har snakket med en lege først.

Styrketrening uke for uke

► Uke 1–2

Sett: 2

Repetisjoner: 15

Pause mellom hvert sett: 60 sekunder

Vekt: Så lav vekt at du kan utføre mer enn 15 repetisjoner.

► Uke 3

Sett: 2

Repetisjoner: 12

Pause mellom hvert sett: 60 sekunder

Vekt: 2–5 kilo mer enn i uke 1–2

Merk: De siste repetisjonene skal være utfordrende.

► Uke 4–6

Sett: 3

Repetisjoner: 12

Pause mellom hvert sett: 60 sekunder

Vekt: Bruk samme vekt til det føles enkelt, og øk deretter gradvis.

► Uke 7–12

Sett: 3

Repetisjoner: 10

Pause mellom hvert sett: 60 sekunder

Vekt: Øk belastningen gradvis hvis det blir for enkelt.

► Etter uke 12

Etter uke 12 fortsetter du treningen med den vekten du avsluttet med. Hvis det blir for enkelt å utføre ti repetisjoner, kan du senere øke vekten gradvis.

HUSK

- Bruk maskinene til styrketrening hver gang du trener.
- For å unngå skader bør styrketreningen utføres i maskiner, og ikke med frivekter.
- Det er normalt at musklene blir støle etter trening, men når du trener, skal du ikke oppleve smerter eller at eksisterende smerter forverres.
- Hvis du tar en lengre pause fra treningen, må du starte igjen med 2 sett à 15 repetisjoner og med redusert vekt.
- I tillegg til de to ukentlige treningsøktene er det lurt å være fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag. Du skal bli andpusten, men du skal fortsatt kunne snakke. For enkelte rekker det å gå en tur.

Modifisert program med to treningsøkter i uken

Velg det modifiserte programmet hvis du har benskjørhet eller spredning fra prostatakreften til skjelettet som kan gi sterke smerter.

Oppvarming

Start hver treningsøkt med 5 minutter rolig oppvarming. Velg mellom crosstrainer, tredemølle, romaskin eller trimsykkel.

Kondisjonstrening

Fortsett med 25 minutter kondisjonstrening på den samme maskinen. Veksle mellom 30 sekunder med høy intensitet og 1 minutt i rolig tempo.

Hvis du har en hjertesykdom, må intensiteten reduseres. Du skal være andpusten, men du skal kunne føre en samtale.

Hjertesykdommer inkluderer en rekke tilstander, inkludert nedsatt blodtilførsel til hjertet (iskemisk hjertesykdom), hjerterytmeforstyrrelser (arytmier), hjertesvikt samt sykdommer i herteklaffene.

Styrketrening

Følg skjemaet til høyre, og bruk treningsmaskinene hver gang.

Hvis du opplever brystsmerter eller har besvimt under fysisk anstrengelse tidligere, bør du ikke følge dette programmet hvis du ikke har snakket med en lege først.

Styrketrening uke for uke

► Uke 1–4

Sett: 2

Repetisjoner: 20

Pause mellom hvert sett: 60–90 sekunder

Vekt: Svært lav vekt, og gjerne samme vekt gjennom alle fire uker. Hvis det blir for enkelt, kan du øke vekten gradvis, men du skal fortsatt kunne utføre 20 repetisjoner på en komfortabel måte – og det skal ikke gjøre vondt.

► Etter uke 4

Etter uke 4 fortsetter du treningen med den vekten du avsluttet med. Hvis det blir for enkelt senere, kan du øke vekten gradvis, men husk følgende: Du skal fortsatt kunne utføre 20 repetisjoner, og det skal ikke gjøre vondt.

HUSK

- Bruk maskinene til styrketrening hver gang du trener.
- For å unngå skader bør styrketreningen utføres i maskiner, og ikke med frivekter.
- Det skal ikke gjøre vondt å trene.
- I tillegg til de to ukentlige treningsøktene er det lurt å være fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag. Du skal bli andpusten, men du skal fortsatt kunne snakke. For enkelte rekker det å gå en tur.

NEXT

Slik bruker du maskinene

Oppvarming og kondisjonstrening

CROSSTRAINER

1. **På- og avstigning:** Vær forsiktig, og bruk de faste håndtakene.
2. **Trening:** Beveg deg framover, og bruk de bevegelige håndtakene til å dra med armene.
3. **Fordeler:** Skånsom mot knær og hofter, og bra for ryggen.



TREDEMØLLE

1. **Sikkerhet:** Fest sikkerhetssnoren i klærne dine (da stopper tredemøllen automatisk hvis du er i ferd med å falle av).
2. **Balanse:** Hvis du ikke har brukt tredemølle tidligere, gå du i rolig tempo og holder deg fast i kantene. Øk hastigheten gradvis, og slipp kantene når du føler deg trygg.
3. **Helling:** Unngå for bratt helling.



ROMASKIN

1. **Motstand:** Still inn motstanden til mellom 1 og 4.
2. **Påstigning:** Før du setter deg, må du sørge for at du rekker håndtaket. Vær forsiktig ved av- og påstigning, siden setet beveger seg.
3. **Føtter:** Plasser føttene, og fest dem godt.
4. **Roing:** Ta tak i håndtaket. Kjør setet tilbake med bena, og trekk opp mot brystet med armene.
5. **Rytme:** Finn en god rytme, og gjenta bevegelsen.
6. **Avstigning:** Sørg for at setet ikke ruller framover ved avstigning.



TRIMSYKKEL

1. **Setehøyde:** Still inn setet i hoftehøyde.
2. **Føtter:** Bruk eventuelle stropper på føttene.
3. **Avstigning:** Husk å ta føttene ut av stroppene før du går av sykkelen.



NEXT

Slik bruker du maskinene

Styrketrening

LOW ROW

1. **Sete:** Still inn setehøyden.
2. **Vekt:** Velg ønsket vekt.
3. **Brystpute:** Still inn brystputen slik at du akkurat når håndtakene når du sitter.
4. **Bevegelse:** Trekk håndtakene bakover, og strekk armene sakte ut igjen i et kontrollert tempo.
5. **Holdning:** Hold ryggen rett gjennom hele øvelsen.



LEG EXTENSION

1. **Sete:** Still inn setet slik at putene er ved knehasene når bena er bøyd.
2. **Vekt:** Velg ønsket vekt.
3. **Håndtak:** Still inn håndtaket slik at du kan bøye bena mest mulig uten ubehag. Hvis du har problemer med knærne, kan du stille inn en mindre vinkel.
4. **Ankelpute:** Juster ankelputen slik at den ligger rett over ankelen.
5. **Bevegelse:** Strekk bena raskt ut, og bøy dem sakte tilbake i et kontrollert tempo.



BRYST

1. **Sete:** Still inn setet slik at håndtakene er på høyde med armhulene.
2. **Håndtak:** Velg en av de tre posisjonene. Hvis du har problemer med skuldrene, kan du vinkle framover.
3. **Bevegelse:** Press håndtakene framover og inn over brystet, og før dem tilbake igjen. Press framover i et godt tempo, og før dem sakte tilbake.
4. **Holdning:** Sørg for å la hodet hvile på støtten, slik at du unngår å belaste nakken.



MAGE

1. **Vekt:** Velg ønsket vekt.
2. **Stropper:** Trekk stroppene over skuldrene, slik at ryggputen ligger tett mot deg. Alternativt kan du krysse stroppene over brystet.
3. **Bevegelse:** Bøy deg framover og bakover i et rolig tempo.



NEXT

Slik bruker du maskinene

Styrketrening

KNEFLEKSJON

1. **Ankelpute:** Vipp håndtaket ned, sett deg, og still inn ankelputen slik at den ligger rett over akillessenen.
2. **Vekt:** Velg ønsket vekt.
3. **Sete:** Still inn setet slik at den øverste benputen ligger cirka 10 cm nedenfor kneskålen.
4. **Håndtak:** Vinkle håndtaket slik at bena er så rette som mulig.
5. **Bevegelse:** Bøy bena i et kontrollert tempo, og strekk de sakte ut igjen.
5. **Justering:** Hvis den øverste benputen på leggen ligger for nær kneskålen, justerer du setet.



RYGG

1. **Nakkepute:** Still inn nakkeputen slik at den ligger rett over skulderbladene.
3. **Vekt:** Sett deg opp mot nakkeputen, og still inn vekten.
3. **Håndtak:** Bruk håndtaket til å bøye deg framover så mye som mulig før du slipper det.
3. **Bevegelse:** Kryss armene over brystet, og len deg så langt tilbake som du klarer. Gjenta i et kontrollert tempo.



BENPRESS

1. **Vekt:** Velg ønsket vekt.
2. **Sete:** Plasser føttene, og kjør setet framover slik at knærne bøyes i 90 graders vinkel.
3. **Bevegelse:** Strekk bena uten å strekke dem helt ut, og bøy dem deretter igjen. Gjenta i et kontrollert tempo.
4. **Tips:** For å trene leggmusklene kan du avslutte bevegelsen med å gå opp på hælen.

Skann koden for
å se videoer av
maskinene i bruk



Treningslogg – standardprogram (uke 1–4)

Det kan være lurt å registrere treningsøktene dine, slik at du kan følge utviklingen din gjennom programmet.

Standardprogrammet varer i tolv uker. Deretter fortsetter du treningen med den vekten du avsluttet med. Hvis det blir for enkelt å utføre ti repetisjoner, kan du senere øke vekten gradvis.

	UKE 1		UKE 2		UKE 3		UKE 4	
	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
TRIMSYKKEL	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
Sete:	km:	km:	km:	km:	km:	km:	km:	km:
CROSSTRAINER	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:
ROMASKIN	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:
TREDEMØLLE	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:
LOWROW	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 12/12	Antall: 12/12	Antall: 12/12/12	Antall: 12/12/12
Sete:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
Brystpute:								

	UKE 1		UKE 2		UKE 3		UKE 4	
	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
LEGEX	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 12/12	Antall: 12/12	Antall: 12/12/12	Antall: 12/12/12
Sete:								
Ankelpute:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
Håndtak:								
BRYST	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 12/12	Antall: 12/12	Antall: 12/12/12	Antall: 12/12/12
Sete:								
Håndtak:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
MAGE	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 12/12	Antall: 12/12	Antall: 12/12/12	Antall: 12/12/12
Sete:								
	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
KNEFLEKS	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 12/12	Antall: 12/12	Antall: 12/12/12	Antall: 12/12/12
Sete:								
Ankelpute:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
Håndtak:								
RYGG	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 12/12	Antall: 12/12	Antall: 12/12/12	Antall: 12/12/12
Nakkepute:								
Håndtak:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
BENPRESS	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 15/15	Antall: 12/12	Antall: 12/12	Antall: 12/12/12	Antall: 12/12/12
Sete:								
	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:

Treningslogg – standardprogram (uke 5–8)

	UKE 5		UKE 6		UKE 7		UKE 8	
	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
TRIMSYKKEL	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
Sete:	km:	km:	km:	km:	km:	km:	km:	km:
CROSSTRAINER	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:
ROMASKIN	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:
TREDEMØLLE	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:
LOWROW	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	Antall: 10/10/10
Sete:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
Brystpute:								

UKE 5			UKE 6		UKE 7		UKE 8	
Dato:			Dato:		Dato:		Dato:	
LEGEX	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	Antall: 10/10/10
	Sete:							
	Ankelpute:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
Håndtak:								
BRYST	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	Antall: 10/10/10
	Sete:							
	Håndtak:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
MAGE	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	Antall: 10/10/10
	Sete:							
		kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
KNEFLEKS	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	Antall: 10/10/10
	Sete:							
	Ankelpute:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
Håndtak:								
RYGG	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	Antall: 10/10/10
	Nakkepute:							
	Håndtak:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
BENPRESS	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	Antall: 10/10/10
	Sete:							
		kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:

Treningslogg – standardprogram (uke 9–12)

	UKE 9		UKE 10		UKE 11		UKE 12	
	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
TRIMSYKKEL	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
Sete:	km:	km:	km:	km:	km:	km:	km:	km:
CROSSTRAINER	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:
ROMASKIN	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:
TREDEMØLLE	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:	Distanse:
LOWROW	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
Sete:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
Brystpute:								

	UKE 9		UKE 10		UKE 11		UKE 12	
	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
LEGEX	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
Sete:								
Ankelpute:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
Håndtak:								
BRYST	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
Sete:								
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
Sete:								
	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
KNEFLEKS	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
Sete:								
Ankelpute:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
Håndtak:								
RYGG	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
Nakkepute:								
Håndtak:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
BENPRESS	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
Sete:								
	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:

Treningslogg – modifisert program

Noter gjerne hvor mye du trener hver gang, eller hvor mye vekt du bruker. Da blir det enklere å følge utviklingen.

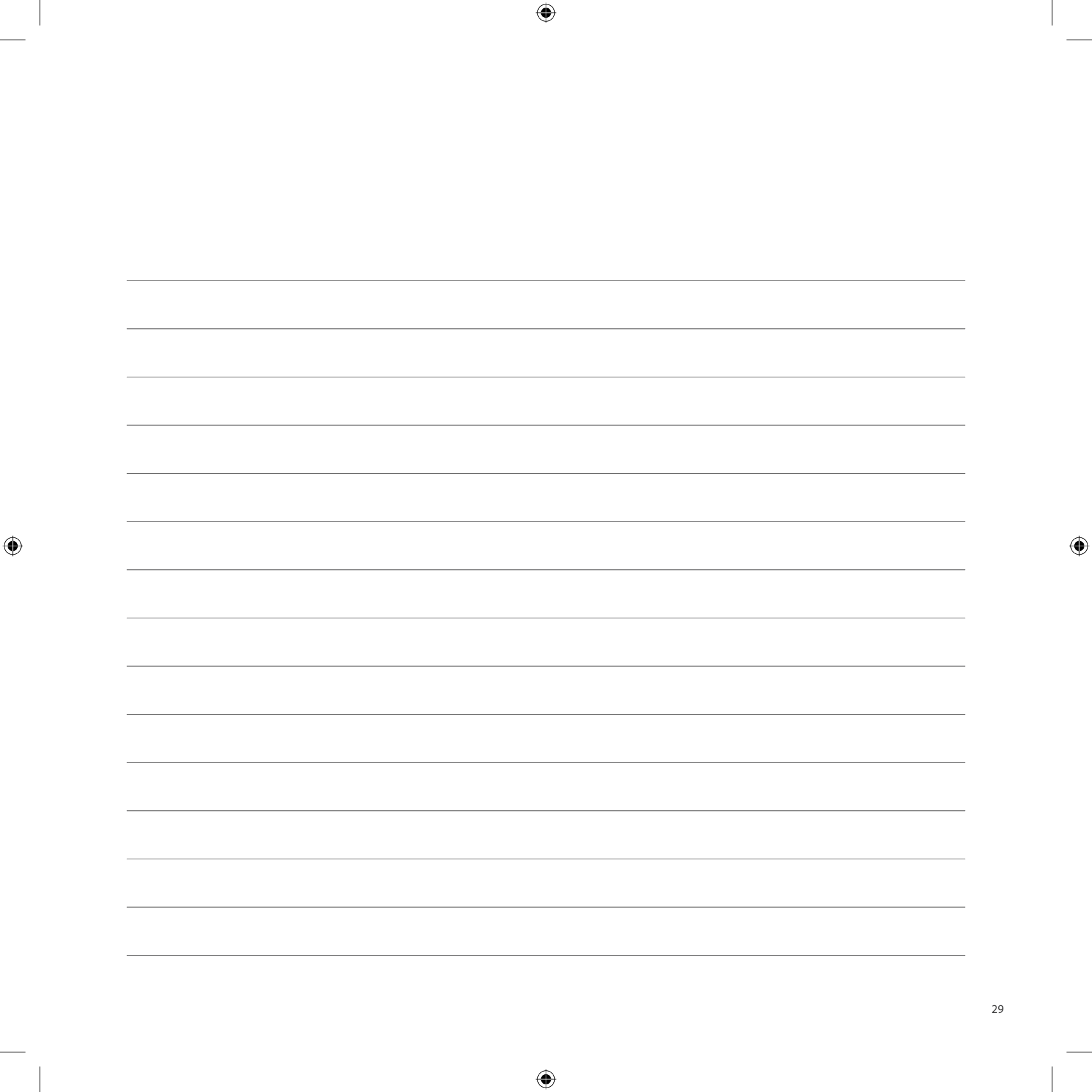
Det modifiserte programmet varer i fire uker. Deretter fortsetter du treningen med den vekten du avsluttet med. Hvis det blir for enkelt senere, kan du øke vekten gradvis, men du skal fortsatt kunne utføre 20 repetisjoner på en komfortabel måte – og det skal ikke gjøre vondt.

	UKE 1		UKE 2		UKE 3		UKE 4	
	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
TRIMSYKKEL	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Sete:	km:	km:	km:	km:	km:	km:	km:
CROSSTRAINER	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distance:	Distance:	Distance:	Distance:	Distance:	Distance:	Distance:	Distance:
ROMASKIN	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distance:	Distance:	Distance:	Distance:	Distance:	Distance:	Distance:	Distance:
TREDEMØLLE	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distance:	Distance:	Distance:	Distance:	Distance:	Distance:	Distance:	Distance:
LOWROW	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20
	Sete:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
Brystpute:								



UKE 1			UKE 2		UKE 3		UKE 4	
Dato:		Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
LEGEX	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20
	Sete:							
	Ankelpute:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
Håndtak:								
BRYST	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20
	Sete:							
	Håndtak:	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
	Sete:							
		kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
KNEFLEKS	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20
	Sete:							
	Ankelpute:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
Håndtak:								
RYGG	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20
	Nakkepute:							
	Håndtak:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:
BENPRESS	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20	Antall: 20/20
	Sete:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:	kg:

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.



Utviklet i samarbeid med ledende urologer, onkologer og fysioterapeuter i Norden.

Materialet er revidert av:

Peter Busch Østergren

Overlege, ph.d.
Avdeling for urinveissykdommer
Herlev og Gentofte Hospital
Danmark

Anne-Mette Ragle

Fysioterapeut, MScH
Avdeling for kreftbehandling
Herlev og Gentofte Hospital
Danmark

Maj-Britt Henriksen Krøyer

Prostatakreftsykepleier
Avdeling for urinveissykdommer
Herlev og Gentofte Hospital
Danmark

Anna Cecilie Kjeld Jørgensen

Sykepleier og master i sexologi
Avdeling for urinveissykdommer
Herlev og Gentofte Hospital
Danmark





next-move.me

MAT-NO-NON-2025-00007 01.2025

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

