



Träningsprogrammet NEXT

För dig som har prostatacancer och genomgår antihormonell behandling. Genom regelbunden träning kan du lindra flera av de biverkningar som behandlingen medför.





Innehållsförteckning

Introduktion

Varför ska du träna?	sid 4
Hur kommer du igång?	sid 6
Vad är NEXT?	sid 8

Träningsprogram

Standardprogram	sid 10
Modifierat program	sid 12
Så använder du maskinerna	sid 14

Träningsloggar

Träningslogg/standardprogram	sid 20
Träningslogg/modifierat program	sid 26

Varför ska du träna?

Fysisk aktivitet kan minska biverkningar

Fysisk aktivitet är viktigt för att minska biverkningarna vid antihormonell behandling. Att träna regelbundet kan ge dig mer energi, bättre humör, ökad muskelstyrka samt minska risken för följsjukdomar. Behandlingen är ofta livslång, så det är viktigt att göra träningen till en del av din livsstil och vardagliga rutin.

Träning kan motverka biverkningarna vid antihormonell behandling

Biverkningar vid antihormonell behandling

Ökad trötthet

Mindre muskelmassa och styrka

Mer kroppsfett

Nedsatt bentäthet och risk för benbrott
(ökad risk för benskörhet)

Större risk för diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar

Lägre livskvalitet



Positiva effekter vid träning

Mindre trötthet

Större muskelmassa och styrka

Mindre kroppsfett

Ökad bentäthet och mindre risk för benskörhet/benbrott

Mindre risk för diabetes och hjärtsjukdom

Högre livskvalitet





Fem användbara tips för att hitta motivationen att lämna hemmet

1. GÖR TRÄNINGEN TILL EN RUTIN

Hitta fasta dagar och tidpunkter att träna på, som passar ditt veckoschema, och lägg in dem i kalendern.

2. BELÖNA DIG SJÄLV

Sätt upp små realistiska delmål, och ge dig själv en belöning när du når dem.

3. LOGGA DINA FRAMSTEG

Det kan vara motiverande att följa din träning. Använd en pulsklocka eller träningsloggen längst bak i denna broschyr.

4. HITTA EN TRÄNINGSKOMPIS

Det är i regel lättare att komma iväg när man har bestämt möte med någon, och så är det roligare att träna tillsammans.

5. GÅ MED I ETT LAG

Gemenskap kan göra underverk för träningen. Det är roligt och man kan motivera varandra att träna.



Hur kommer du igång?

Var kan jag träna?

Det finns ett stort antal gym runt om i landet. Sök på internet för att hitta ett som ligger nära dig. Du kan också undersöka vad din kommun eller lokala idrottsföreningar erbjuder.

Kan jag få träning på recept?

Prata med din behandlande avdelning om möjligheten att få ett träningsrecept, vilket kan ge dig tillgång till ett träningsprogram genom din kommun.

Är det någon som inte bör träna?

Alla kan i princip träna, men du ska träna mer skonsamt om du tar stark smärtstillande medicin eller har benskörhet – följ det modifierade programmet på sidan 12. Detsamma gäller om du är hjärtsjuk och din hjärtläkare har gett dig restriktioner i samband med träning.

Jag har aldrig tränat förut – vad gör jag?

Det är inte svårt att använda maskinerna. Följ instruktionerna på sidan 14, där du också hittar en QR-kod till videor som visar hur maskinerna används. Ta gärna med denna broschyr till gymmet så har du instruktionerna nära till hands. Många gym erbjuder dessutom möjlighet att boka en personlig tränare som kan visa dig hur du använder maskinerna på rätt sätt.

Vad gör jag om jag är för trött eller inte orkar?

Det är naturligt att vara trött på grund av sjukdomen och behandlingen. Just därför är träning viktig – den ger mer energi. Varje gång du tränar blir det lite lättare att komma iväg nästa gång.

Vad är NEXT?

Träning som passar dig

NEXT är särskilt utvecklat för dig som får antihormonell behandling för prostatacancer. Programmet hjälper dig att känna dig mindre trött, förbättrar din livskvalitet och minskar vissa biverkningar från behandlingen. NEXT består av ett standardprogram och ett modifierat, skonsammare alternativ.

Välj mellan två träningsprogram

Standardprogram

Välj standardprogrammet om du INTE har benskörhet och om din prostatacancer INTE har spridit sig till skelettet, vilket kan orsaka kraftiga smärtor.

Modifierat program

Välj det modifierade programmet om du har benskörhet eller om din prostatacancer har spridit sig till skelettet, vilket kan orsaka kraftiga smärtor.

Om du funderar över vilket program du ska välja kan du rådfråga vårdpersonalen på din avdelning.





Standardprogram med två träningstillfällen i veckan

Välj standardprogrammet om du INTE har benskörhet och om din prostatacancer INTE har spridit sig till skelettet, vilket kan orsaka kraftiga smärtor.

Uppvärmning

Börja varje träningstillfälle med 5 minuters lugn uppvärmning. Välj mellan crosstrainer, löpband, roddmaskin eller motionscykel.

Konditionsträning

Fortsätt med 25 minuters konditionsträning på samma maskin. Byt mellan 30 sekunders hög intensitet och 1 minut i lugnt tempo.

Om du har en hjärtsjukdom bör intensiteten vara lägre – du ska fortfarande bli andfådd, men kunna föra ett samtal samtidigt.

Hjärtsjukdom omfattar en rad tillstånd, bland annat nedsatt blodtillförsel till hjärtat (ischemisk hjärtsjukdom), störningar i hjärtrytmen (arytmier), hjärtsvikt samt sjukdomar i hjärtklaffarna.

Styrketräning

Följ schemat till höger och använd träningsmaskinerna varje gång.

Om du känner bröstsmärtor eller tidigare har svimmat vid fysisk ansträngning, bör du rådfråga en läkare innan du påbörjar detta program.

Styrketräning vecka för vecka

► Vecka 1-2

Set: 2

Repetitioner: 15

Paus mellan varje set: 60 sekunder

Vikt: Så lätt vikt att du skulle kunna göra fler än 15 repetitioner.

► Vecka 3

Set: 2

Repetitioner: 12

Paus mellan varje set: 60 sekunder

Vikt: 2-5 kilo MER än vecka 1-2

Observera: De sista repetitionerna ska kännas utmanande.

► Vecka 4-6

Set: 3

Repetitioner: 12

Paus mellan varje set: 60 sekunder

Vikt: Behåll samma vikt tills det känns enkelt, och öka därefter gradvis.

► Vecka 7-12

Set: 3

Repetitioner: 10

Paus mellan varje set: 60 sekunder

Vikt: Öka belastningen långsamt om det blir för lätt.

► Efter vecka 12

Efter vecka 12 fortsätter du träningen med den vikt du har nått. Om det blir för lätt att göra 10 repetitioner kan du successivt öka vikten.

KOM IHÅG

- Använd maskinerna till styrketräningen varje gång du tränar.
- Styrketräningen bör göras i maskiner utan fria vikter för att undvika skador.
- Det är normalt att vara öm i musklerna efter träningen, men du ska inte göra något som utlöser smärta eller förvärrar befintliga smärtor när du tränar.
- Om du tar en paus från träningen under en längre period, så börja igen med 2 set à 15 repetitioner och minska på vikten.
- Utöver de två träningarna i veckan är det en bra idé att vara fysiskt aktiv minst 30 minuter varje dag. Du ska bli andfådd, men fortfarande kunna prata. För en del räcker det att ta en promenad.

Modifierat program med två träningar i veckan

Välj det modifierade programmet om du har benskörhet eller om din prostatacancer har spridit sig till skelettet, vilket kan orsaka kraftiga smärtor.

Uppvärmning

Börja varje träningstillfälle med 5 minuters lugn uppvärmning. Välj mellan crosstrainer, löpband, roddmaskin eller motionscykel.

Konditionsträning

Fortsätt med 25 minuters konditionsträning på samma maskin. Byt mellan 30 sekunders hög intensitet och 1 minut i lugnt tempo.

Om du har en hjärtsjukdom bör intensiteten vara lägre – du ska fortfarande bli andfådd, men kunna föra ett samtal samtidigt.

Hjärtsjukdom omfattar en rad tillstånd, häribland nedsatt blodtillförsel till hjärtat (ischemisk hjärtsjukdom), störningar i hjärtrytmen (arytmier), hjärtsvikt samt sjukdomar i hjärtklaffarna.

Styrketräning

Följ schemat till höger och använd träningsmaskinerna varje gång.

Om du känner bröstsmärtor eller tidigare har svimmat vid fysisk ansträngning, bör du rådfråga en läkare innan du påbörjar detta program.

Styrketräning vecka för vecka

► Vecka 1-4

Set: 2

Repetitioner: 20

Paus mellan varje set: 60-90 sekunder

Vikt: Mycket lätt vikt, och gärna samma vikt under alla 4 veckor. Om det blir FÖR lätt kan du försiktigt öka vikten, men du ska fortfarande kunna göra 20 repetitioner utan problem – och det får inte göra ont.

► Efter vecka 4

Efter vecka 4 fortsätter du träningen med den vikt du har nått. Om det senare blir FÖR lätt kan du försiktigt öka vikten, men glöm inte: Du ska fortfarande kunna utföra 20 repetitioner utan problem, och det får inte göra ont.

KOM IHÅG

- Använd maskinerna till styrketräningen varje gång du tränar.
- Styrketräningen bör göras i maskiner utan fria vikter för att undvika skador.
- Det får inte göra ont att träna.
- Utöver de två träningarna i veckan är det en bra idé att vara fysiskt aktiv minst 30 minuter varje dag. Du ska bli andfådd, men fortfarande kunna prata. För en del räcker det att ta en promenad.

NEXT

Så använder du maskinerna

Uppvärmning och konditionsträning

CROSSTRAINER

1. **På- och avstigning:** Var försiktig och använd de fasta handtagen.
2. **Träning:** Luta dig framåt och använd de rörliga handtagen för att dra med armarna.
3. **Fördelar:** Skonsamt för knän och höfter, bra för ryggen.



LÖPBAND

1. **Säkerhet:** Sätt fast säkerhetssnöret i kläderna (så stannar bandet automatiskt om du håller på att tappa balansen).
2. **Balans:** Gå i lugnt tempo och håll tag i kanterna om du är ny på löpbandet. Öka hastigheten gradvis och släpp kanterna när du känner dig trygg.
3. **Lutning:** Undvik för brant lutning.



RODDMASKIN

1. **Motstånd:** Ställ in motståndet till mellan 1 och 4.
2. **Påstigning:** Se till att du kan nå handtaget innan du sätter dig. Var försiktig vid av- och påstigning, eftersom sitsen rör sig.
3. **Fötter:** Placera och spänn fast fötterna ordentligt.
4. **Rodd:** Ta tag i handtaget. För tillbaka sitsen med benen och dra uppåt mot bröstet med armarna.
5. **Rytm:** Hitta en bra rytm och upprepa rörelsen.
6. **Avstigning:** Se till att sitsen inte rör sig framåt vid avstigning.



MOTIONS CYKEL

1. **Sadelhöjd:** Ställ in sadeln i höjd med höften.
2. **Fötter:** Använd eventuella spännen till fötterna.
3. **Avstigning:** Kom ihåg att ta ur fötterna ur spännena innan du kliver av cykeln.



NEXT

Så använder du maskinerna

Styrketräning

LÅG RODD

1. **Sits:** Ställ in höjden på sätet.
2. **Vikt:** Välj önskad vikt.
3. **Bröstkudde:** Ställ in bröstkudden så att du precis når handtagen när du sitter ner.
4. **Rörelse:** Dra handtagen bakåt och sträck långsamt ut armarna igen i ett kontrollerat tempo.
5. **Hållning:** Håll ryggen rak under hela övningen.



BENSTRÄCK

1. **Sits:** Ställ in sitsen så att kudden är precis vid knävecken när benen är böjda.
2. **Vikt:** Välj önskad vikt.
3. **Handtag:** Ställ in handtaget så att du kan böja på benen så mycket som möjligt utan obehag. Vid knäproblem, ställ in i en mindre vinkel.
4. **Vristkudde:** Ställ in vristkudden precis över anklarna.
5. **Rörelse:** Sträck ut benen snabbt och böj tillbaka dem långsamt i ett kontrollerat tempo.



BRÖST

1. **Sits:** Ställ in sitsen så att handtagen är i höjd med armhålorna.
2. **Handtag:** Välj en av de tre positionerna. Vinkla framåt vid axelproblem.
3. **Rörelse:** Pressa handtagen framåt och in över bröstet, och för tillbaka dem igen. Pressa framåt i ett bra tempo och för långsamt tillbaka.
4. **Hållning:** Se till att vila huvudet på stödet för att undvika spänningar i nacken.



MAGE

1. **Vikt:** Välj önskad vikt.
2. **Band:** Dra banden över axlarna så att ryggkudden sitter nära ryggen. Alternativt korsa banden över bröstet.
3. **Rörelse:** Böj dig fram och tillbaka i ett lugnt tempo.



NEXT

Så använder du maskinerna

Styrketräning

KNÄFLEXION

1. **Vristkudde:** Vippa ner handtaget, sätt dig och ställ in vristkudden över hälsenan.
2. **Vikt:** Välj önskad vikt.
3. **Sits:** Ställ in sitsen så att den översta benkudden är ca 10 cm under knäskålen.
4. **Handtag:** Vinkla handtaget så att benen är så raka som möjligt.
5. **Rörelse:** Böj benen i ett kontrollerat tempo och sträck långsamt ut benen igen.
5. **Justering:** Om översta benkudden på skenbenet sitter för nära knäskålen så justera sitsen.



RYGG

1. **Nackkudde:** Ställ in nackkudden precis över skulderbladen.
3. **Vikt:** Sätt dig upp mot nackkudden och ställ in vikten.
3. **Handtag:** Använd handtaget för att böja dig ner så långt fram som möjligt innan du släpper det.
3. **Rörelse:** Korsarmarna över bröstet och luta dig så långt bakåt du kan. Upprepa i ett kontrollerat tempo.



BENPRESS

1. **Vikt:** Välj önskad vikt.
2. **Sits:** Placera fötterna och kör fram sitsen så att knäna böjs i 90 graders vinkel.
3. **Rörelse:** Sträck ut benen utan att sträcka ut dem helt, och böj sedan på dem igen. Upprepa i ett kontrollerat tempo.
4. **Tips:** För att träna vadmuskulaturen, gå upp på hälen i slutet av rörelsen.

**Skanna koden
och se videor
med maskinerna
när de används**



Träningslogg - Standardprogram (Vecka 1-4)

Det kan vara en bra idé att registrera din träning, så att du kan följa dina framsteg genom programmet.

Standardprogrammet varar i 12 veckor. Därefter fortsätter du träningen med den vikt du har nått. Senare kan du löpande öka vikten om det blir för lätt att göra 10 repetitioner.

	VECKA 1		VECKA 2		VECKA 3		VECKA 4	
	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
MOTIONS CYKEL	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
Sadel:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:
CROSSTRAINER	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:
RODDMASKIN	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:
LÖPBAND	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:
LÅG RODD	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
Sits:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Bröstkudde:								

	VECKA 1		VECKA 2		VECKA 3		VECKA 4	
	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
BENSTRÄCK	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
	Sits:							
	Vristkudde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Handtag:								
BRÖST	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
	Sits:							
	Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
MAGE	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
	Sits:							
		Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
KNÄFLEXION	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
	Sits:							
	Vristkudde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Handtag:								
RYGG	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
	Nackkudde:							
	Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
BENPRESS	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
	Sits:							
		Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

Träningslogg - Standardprogram (Vecka 5-8)

	VECKA 5		VECKA 6		VECKA 7		VECKA 8	
	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
MOTIONS CYKEL	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
Sadel:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:
CROSSTRAINER	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:
RODDMASKIN	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:
LÖPBAND	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:
LÅG RODD	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
Sits:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Bröstkudde:								

	VECKA 5		VECKA 6		VECKA 7		VECKA 8	
	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
BENSTRÄCK	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
Sits:								
Vristkudde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Handtag:								
BRÖST	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
Sits:								
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
MAGE	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
Sits:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
KNÄFLEXION	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
Sits:								
Vristkudde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Handtag:								
RYGG	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
Nackkudde:								
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
BENPRESS	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
Sits:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

Träningslogg - Standardprogram (Vecka 9-12)

	VECKA 9		VECKA 10		VECKA 11		VECKA 12	
	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
MOTIONS CYKEL	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
Sadel:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:
CROSSTRAINER	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:
RODDMASKIN	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:
LÖPBAND	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:
LÅG RODD	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
Sits:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Bröstkudde:								

	VECKA 9		VECKA 10		VECKA 11		VECKA 12	
	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
BENSTRÄCK	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
Sits:								
Vristkudde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Handtag:								
BRÖST	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
Sits:								
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
MAGE	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
Sits:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
KNÄFLEXION	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
Sits:								
Vristkudde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Handtag:								
RYGG	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
Nackkudde:								
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
BENPRESS	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
Sits:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

Träningslogg - Modifierat program

Skriv gärna ner hur mycket du tränar varje gång, eller hur mycket vikt du använder. Då är det enklare att följa dina framsteg.

Det modifierade programmet varar i 4 veckor. Därefter fortsätter du träningen med den vikt du har nått. Om det senare blir för lätt kan du försiktigt öka vikten, men du ska fortfarande kunna göra 20 repetitioner utan problem – och det får inte göra ont.

	VECKA 1		VECKA 2		VECKA 3		VECKA 4	
	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
MOTIONS CYKEL	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
Sadel:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:
CROSSTRAINER	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:
RODDMASKIN	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:
LÖPBAND	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:	Distans:
LÅG RODD	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20
Sits:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Bröstkudde:								

	VECKA 1		VECKA 2		VECKA 3		VECKA 4	
	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
BENSTRÄCK	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20
Sits:								
Vristkudde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Handtag:								
BRÖST	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20
Sits:								
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
MAGE	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20
Sits:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
KNÄFLEXION	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20
Sits:								
Vristkudde:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
Handtag:								
RYGG	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20
Nackkudde:								
Handtag:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:
BENPRESS	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20	Antal: 20/20
Sits:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:	Kg:

This image shows a single 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.

This image shows a single 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.

Utvecklat i samarbete med ledande urologer,
onkologer och fysioterapeuter i Norden.

Materialet är reviderat av:

Peter Busch Østergren

Överläkare, ph.d.

Avdelningen för urinvägssjukdomar

Herlev och Gentofte Hospital

Danmark

Anne-Mette Ragle

Fysioterapeut, MScH

Avdelningen för cancerbehandling

Herlev och Gentofte Hospital

Danmark

Maj-Britt Henriksen Krøyer

Sjuksköterska prostatacancer

Avdelningen för urinvägssjukdomar

Herlev och Gentofte Hospital

Danmark

Anna Cecilie Kjeld Jørgensen

Sjuksköterska och Master i sexologi

Avdelningen för urinvägssjukdomar

Herlev och 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

