



NEXT

TRAININGSLOGBOEK

VOORWOORD

Lichaamsbeweging heeft veel voordelen - ook als u prostaatkanker heeft.

Er wordt veel onderzoek gedaan naar de effecten van sport en beweging bij kanker. Hieruit blijkt dat lichaamsbeweging behoud van lichamelijke conditie bevordert, en de prognose kan verbeteren bij mannen bij wie de ziekte is gediagnosticeerd. Hoewel de resultaten niet tot eenduidige conclusies leiden, lijkt het er sterk op dat beweging een positief effect heeft.

Om dit positieve effect te bereiken, is het belangrijk om de volgende adviezen te volgen:

- Begin pas met sporten na overleg met een oncologisch geschoolde fysiotherapeut of uw behandelaar.
- Het is beter voorzichtig beginnen dan te enthousiast.
- Het is belangrijk om op het juiste niveau te starten: raadpleeg een oncologisch geschoolde fysiotherapeut, uw behandelaar of een sportarts.
- Heeft u een blessure, consulteer dan eerst een arts.

INTRODUCTIE

Het NEXT-programma kan u helpen als u met trainen wilt beginnen. In deze brochure vindt u een introductie van vier apparaten die u kunt gebruiken als onderdeel van uw warming-up en fitnessstraining (ook wel cardiotraining genoemd): de hometrainer, crosstrainer, loopband en het roeiapparaat (blz. 6). We raden u aan om elke keer dat u traint minimaal 30 minuten te besteden aan de warming-up en fitnessstraining (ofwel cardio), en dan krachttraining te doen. Als krachttoename het primaire doel is, overleg dan of voor u (na een warming-up van 10 minuten) eerst starten met de krachttraining een betere volgorde is. Voor deze training bespreken we hoe u de krachttrainings-apparaten kunt gebruiken. Vervolgens geven we een oefenprogramma (trainingschema, blz. 19) dat u kunt volgen.

Het belangrijkste van krachttraining is dat het oplopend in zwaarte is, dat wil zeggen dat u naarmate de tijd verstrijkt het gewicht c.q. de weerstand verzwart.

Er is ook een aangepast oefenprogramma. Dit is bedoeld voor degenen die de oefeningen moeten aanpassen, vanwege bijvoorbeeld botontkalking of meerdere of grotere botuitzaaiingen. Als dit voor u geldt, bespreek dan voor u gaat sporten de noodzakelijke aanpassingen met een oncologisch geschoolde fysiotherapeut en/of uw arts.

Als u symptomen heeft van hart- en vaatziekten of flink overgewicht, en daarnaast niet recent intensief heeft bewogen, wordt aangeraden om een inspanningstest te doen bij een sportarts of cardioloog alvorens intensief te gaan sporten.

Opwarmen en fitnessstraining (cardio)

Het programma bestaat uit vier oefeningen waarbij u vier apparaten gebruikt om uw conditie te verbeteren.

De oefeningen doet u met behulp van de crosstrainer, loopband, roeiapparaat en de hometrainer. Deze oefeningen kunt u ook als warming-up doen.

Bij fitnessstraining is het goed om met interval-oefeningen te werken, d.w.z. het tempo afwisselen. Bijvoorbeeld 30 seconden met zwaardere weerstand fietsen, gevolgd door 1 minuut met een lagere weerstand. Start pas met intervaltraining als u 15-20 minuten deze duurtraining aankunt. Ter variatie kunt u regelmatig afwisselen tussen de vier apparaten.

Alleen tijdens intervaltraining mag u momenten hebben dat u zo buiten adem bent, dat u niet meer hele zinnen kunt zeggen. Als u lijdt aan een hart- en vaatziekte of andere aandoening, moet u uzelf niet te veel belasten - met andere woorden, tempo en intensiteit moeten lager zijn. U mag best zwaar ademen, maar moet wel in staat zijn om te blijven praten.

Bijhouden van resultaten:

De fitnessapparaten kunnen variëren per sportlocatie, maar noteer bijvoorbeeld hoe lang u bezig bent geweest, de afstand die u afgelegd heeft in meters of kilometers. Dat kunt u in het trainingschema doen.

Krachttraining

1. Standaardprogramma

Er zijn talloze apparaten, maar met de zeven die we hebben geselecteerd (blz. 11), traint u alle belangrijke spiergroepen.

De opbouw

De eerste 2 trainingssessies:

Het oefenprogramma is zo samengesteld dat u begint met 2 sets van 15 herhalingen met daartussen een rust van 60-90 seconden.

Doe het de eerste keren dat u traint rustig aan (lage belasting), zodat u geen blessures oploopt. Dit betekent dat u misschien een paar meer dan 15 herhalingen kunt doen als het u erg gemakkelijk afgaat.

Vanaf de 3e trainingssessie kunt u wat meer weerstand gaan toevoegen - begin met 2-5 kg extra. Dit in 2 sets van 12 herhalingen. De laatste paar herhalingen zijn misschien een beetje zwaar.

Vanaf week 4 kunt u de oefening weer verzwaren door een extra set toe te voegen. Dus 3 sets van 12 herhalingen. Wanneer u van 2 naar 3 sets gaat, kunt u de weerstand hetzelfde houden tot u het niet langer zwaar vindt.

Naarmate uw spierkracht toeneemt, kunt u de weerstand langzaam weer verhogen.

In week 7 van uw programma zakt u terug naar 3 sets van 10 herhalingen en verhoogt u



daarbij langzaam de weerstand. Blijf daarna vasthouden aan 3 sets van 10 herhalingen. U kunt het gewicht langzaam verhogen als het te gemakkelijk wordt.

Belangrijk:

Uw spieren mogen wat gevoelig aanvoelen in de dagen na de training. Maar lichaamsbeweging mag geen pijn veroorzaken of bestaande pijn verergeren.

Het is het beste om alle 7 fitnessapparaten te gebruiken elke keer dat u traint.

Als u een tijdje niet kunt trainen, begin dan daarna weer met 2 sets van 15 herhalingen in een lagere weerstand.

2. Aangepast programma

Het aangepaste programma (zie ook blz. 11 van de brochure NEXT - In Beweging) kan worden gebruikt als bij u de diagnose osteoporose (botontkalking) is gesteld, of als uw arts beperkte krachttraining aanbeveelt, in het geval van bijvoorbeeld grotere of meerdere metastasen (uitzaaiingen) in de botten door uw prostaatkanker. Als u uitzaaiingen in de botten heeft, overlegt u dan met een deskundige fysiotherapeut en/of uw arts welke oefeningen u veilig kunt doen, en welke u beter achterwege kunt laten of vervangen door een andere oefening. Bij een aangepast programma is het belangrijk om meer herhalingen te doen in een lagere weerstand

dan in het oorspronkelijke programma. U kunt hiervoor dezelfde 7 krachtapparaten gebruiken uit het standaardprogramma. Hiermee traint u alle belangrijke spiergroepen. Soms kunt u het advies krijgen een alternatieve oefening te doen.

Het oefenprogramma is zo opgebouwd, dat u traint met 2 sets van 20 herhalingen. Rust 60-90 seconden tussen elke set. Het mag geen pijn doen om te oefenen. Dit is een programma van 4 weken, waarin u dezelfde weerstand gebruikt tijdens alle trainingssessies. Als u na een tijdje voelt dat het te gemakkelijk wordt, kunt u de weerstand langzaam verhogen, maar houd daarbij wel vast aan de 20 herhalingen.

OPWARMING EN FITNESS

VOOR ELK VAN DE 4 APPARATEN GELDT:
WARMING-UP: 5-10 MINUTEN

Start in het begin met steeds hetzelfde tempo. Op een later moment kunt u overgaan naar intervaltraining, d.w.z.:

- 30 seconden in een zwaardere weerstand
- Dan 1 minuut in een lichte weerstand
- Ga met dit schema door (hoog vs. rustig tempo) tot de totale duur van de cardiotraining bereikt is (individueel bepaald)

HOMETRAINER



Instructie

Fietsen is een belangrijk onderdeel van circuittraining. Stel de zithoogte in op uw heupniveau. Sommige hometrainers hebben voetriemen, wat handig kan zijn.

Warm een paar minuten rustig op en verhoog vervolgens het tempo en de weerstand. Het is een goed idee om te schakelen tussen constante en snellere intervallen om uw conditie te verbeteren. Vergeet niet om uw voeten los te maken (als van toepassing) voordat u van de fiets stapt.

CROSS TRAINER



Instructie

De crosstrainer is een goede manier om uw hartslag te verhogen. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen en gebruik hiervoor de vaste handgrepen - niet de beweegbare.

Loop naar voren en gebruik uw armen om aan de beweegbare handgrepen te trekken. Verhoog het tempo na een paar minuten opwarming. De crosstrainer is knie- en heupvriendelijk, omdat u niet uw eigen gewicht draagt. En het is ook goed voor uw rug.

LOOPBAND



Instructie

De loopband is een goede manier om uw hartslag te verhogen. Begin altijd door het veiligheidskoord aan uw kleding te bevestigen. Als u niet gewend bent een loopband te gebruiken, houd u dan stevig vast aan de zijkanten en vergeet niet dat de loopband een noodstop heeft.

Loop vooruit in een rustig tempo. Als u zich comfortabel gaat voelen op de loopband, kunt u de snelheid verhogen en de zijkanten loslaten. Een hoge ademfrequentie is prima. Op de meeste loopbanden is het mogelijk om de helling te vergroten. Maar als uw prostaatkanker zich naar de botten heeft verspreid, kunt u beter een te steile helling te vermijden.

ROEIMACHINE



Instructie

De roeimachine is ideaal voor fitnessstraining. Stel de weerstand altijd in tussen 1 en 4. Zorg ervoor dat u de trekstang kunt bereiken voordat u gaat zitten. Wees voorzichtig met op- en afstappen. Plaats uw voeten en zet ze stevig vast met de voetriemen. Pak het handvat vast. Beweeg de stoel naar achteren met uw benen en trek op het laatst uw armen naar u toe. Als u terug beweegt, gaat het andersom: eerst uw armen, en dan de stoel naar voren bewegen. Herhaal dit en vind een goed ritme. Zorg ervoor dat de stoel niet naar voren rolt wanneer u afstapt.

KRACHTTRAINING

VOOR ELK VAN DE 7 APPARATEN GELDT:
START: 2 SETS VAN 15 HERHALINGEN

- Verhoog langzamerhand de weerstand
- Ga van 2 naar 3 sets van 12 herhalingen (zie trainingsschema)
- Verhoog de weerstand verder, en eindig met 3 sets van 10 herhalingen

LOW ROW



Instructie

Met dit apparaat oefent u het bovenste deel van de rug. Stel de zithoogte in. Kies dan de gewenste weerstand. Stel tot slot het borstkussen in. U moet net bij de handgrepen kunnen komen als u gaat zitten.

Trek de hendels naar u toe en strek de armen vervolgens langzaam uit. Herhaal in een gecontroleerd tempo. Houd tijdens de oefening uw rug recht.

LEG EXTENSION



Instructie

Met dit apparaat oefent u de dijspieren. Stel eerst de zitting zo in, zodat het kussen bij gebogen benen in de knieholte past. Kies dan de gewenste weerstand. Stel de steun zo af dat u uw been makkelijk kan buigen. Als u knieproblemen heeft, moet u een iets kleinere hoek gebruiken. Stel het enkelkussen zo af dat het precies over de enkel rust.

Strek nu uw been snel uit en buig het langzaam terug. Herhaal in een gecontroleerd tempo.

BORST



Instructie

Hiermee oefent u de borstspieren. Stel de stoel zo af dat de handgrepen op ongeveer gelijke hoogte zijn met uw oksels. De handgreep kan in verschillende posities worden ingesteld. Als u problemen heeft met uw schouders, moet het handvat naar voren worden gekanteld.

Duw het handvat naar voren en naar binnen over uw borst en weer terug. Voorwaarts in een snel tempo en dan gestaag en voorzichtig terug. Gebruik steeds de hoofdsteun, zodat u uw nek niet belast.

BUIK



Instructie

Met dit apparaat oefent u de buikspieren. Het enige dat moet worden ingesteld, is de weerstand. Doe de riemen over uw schouders, zodat het rugkussen zo dicht mogelijk bij u is. Buig dan in een rustig tempo naar voren en terug. Misschien vindt u het comfortabeler om de riemen over de borst te laten kruisen. Beide varianten van de oefening zijn even goed.

KNEE FLEX



Instructie

Hiermee oefent u de hamstrings. Het is het gemakkelijkst als u op het apparaat gaat zitten als de hendel omlaag is. Stel het enkelkussen zo af dat het zich recht boven de achillespees bevindt. Stel dan de weerstand in. De stoel moet naar voren of naar achteren worden gezet, zodat het bovenste beenkussen ongeveer 10 centimeter onder de knieschijf ligt. Om het meeste uit deze oefening te halen, moet de hendel zo worden geplaatst dat de benen zo recht mogelijk zijn. Buig de benen in een vlot tempo en rek ze langzaam weer uit. Herhaal in een gecontroleerd tempo. Als het kussen op het scheenbeen te dicht bij de knieschijf is, is het niet mogelijk om het been goed te buigen en moet de zitting worden aangepast.

RUG



Instructie

Hiermee oefent u de diepe rugspieren. Stel het rugkussen zo af dat het precies over de schouderbladen rust. Ga rechtop zitten tegen het rugkussen en stel de weerstand af. Buig vervolgens met de hendel naar voren. U moet zo ver mogelijk naar voren buigen, maar houd daarbij contact met het rugkussen. Kruis uw armen over de borst en leun zo ver mogelijk naar achteren. Herhaal in een gecontroleerd tempo.

LEG PRESS








Instructie

Met dit apparaat oefent u de billen en dijen. Stel de stoel en de weerstand in. Plaats uw voeten en laat de stoel naar voren glijden, tot uw knie in een hoek van 90 graden is gebogen. Streck uw benen zonder ze volledig uit te rekken en buig ze dan opnieuw. Herhaal in een gecontroleerd tempo. Als u aan het einde van de beweging op uw hiel gaat staan, oefent u ook meteen de kuitspieren (zie de linkerpijl in de illustratie hierboven).






TRAININGSSCHEMA

STANDAARDPROGRAMMA

		Weeknummer	Week 1		Week 2		Week 3		Week 4	
		Datum								
FITNESS-TRAINING		HOMETRAINER	Zithoogte:	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
			Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand
		CROSSTRAINER	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	
			Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand
		LOOPBAND	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	
			Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand
		ROEMACHINE	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	
			Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand
KRACHTTRAINING		LOW ROW	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
			Borstkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg

		Weeknummer	Week 1		Week 2		Week 3		Week 4	
		Datum								
	LEG EXTENSION	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
		Enkelkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
		Hendel:								
	BORST	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
		Hendel:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	BUIK		Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
			Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	KNEEFLEX	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
		Enkelkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
		Hendel:								
	RUG	Rugkussen:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
		Weerstand:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	LEG PRESS	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
			Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg

STANDAARDPROGRAMMA

Weeknummer		Week 5		Week 6		Week 7		Week 8	
Datum									
 HOMETRAINER	Zithoogte:	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
		Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand
 CROSSTRAINER		Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
		Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand
 LOOPBAND		Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
		Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand
 ROEMACHINE		Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
		Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand
 LOW ROW	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
	Borstkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg

Weeknummer		Week 5		Week 6		Week 7		Week 8	
Datum									
 LEG EXTENSION	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
	Enkelkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	Hendel:								
 BORST	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
	Hendel:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
 BUIK		Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
 KNEEFLEX	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
	Enkelkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	Hendel:								
 RUG	Rugkussen:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
	Weerstand:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
 LEG PRESS	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg

STANDAARDPROGRAMMA

FITNESS-TRAINING



HOMETRAINER



CROSSTRAINER



LOOPBAND



ROEIMACHINE

KRACHTTRAINING



LOW ROW

Weeknummer	Week 9		Week 10		Week 11		Week 12	
Datum	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Zithoogte:	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Afstand:	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Zithoogte:	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Afstand:	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Zithoogte:	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Afstand:	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand	Afstand
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
<input type="text"/>	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10
Borstkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

KRACHTTRAINING



LEG EXTENSION



BORST



BUIK



KNEEFLEX



RUG











LEG PRESS

Weeknummer	Week 9		Week 10		Week 11		Week 12	
Datum	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
<input type="text"/>	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10
Enkelkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hendel:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
<input type="text"/>	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10
Hendel:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
<input type="text"/>	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10
Enkelkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hendel:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Rugkussen:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
<input type="text"/>	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10
Weerstand:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
<input type="text"/>	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10	10-10-10
Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>






AANGEPAST PROGRAMMA







Het aangepaste programma kan worden gebruikt als bij u de diagnose osteoporose (botontkalking) is gesteld. Als u uitzaaiingen in de botten heeft, overlegt u dan met een deskundige fysiotherapeut, uw arts of sportarts welke oefeningen u veilig kunt doen, en welke u beter kunt laten of vervangen door een andere oefening. Bij een aangepast programma is het belangrijk om meer herhalingen te doen met minder weerstand dan in het oorspronkelijke programma.

		Weeknummer	Week 1		Week 2		Week 3		Week 4	
		Datum								
	HOMETRAINER	Zithoogte:	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
		Afstand:								
	CROSSTRAINER	Zithoogte:	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
		Afstand:								
	LOOPBAND	Zithoogte:	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
		Afstand:								
	ROEIMACHINE	Zithoogte:	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
		Afstand:								
	LOW ROW	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
		Borstkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg






		Weeknummer	Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		
		Datum									
	LEG EXTENSION	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	
		Enkelkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
		Hendel:									
	BORST	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	
		Hendel:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	BUIK	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	
		Enkelkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
		Hendel:									
	KNEEFLEX	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	
		Enkelkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
		Hendel:									
	RUG	Rugkussen:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	
		Weerstand:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	LEG PRESS	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	
		Enkelkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
		Hendel:									







AANGEPAST PROGRAMMA

		Weeknummer	Week 5		Week 6		Week 7		Week 8	
		Datum								
	HOMETRAINER	Zithoogte:	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
		Afstand:								
	CROSSTRAINER	Tijd:	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
		Afstand:								
	LOOPBAND	Tijd:	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
		Afstand:								
	ROEIMACHINE	Tijd:	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
		Afstand:								
	LOW ROW	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
		Borstkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg

		Weeknummer	Week 5		Week 6		Week 7		Week 8		
		Datum									
	LEG EXTENSION	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	
		Enkelkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
		Hendel:									
	BORST	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	
		Hendel:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	BUIK		Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	
			Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	KNEEFLEX	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	
		Enkelkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
		Hendel:									
	RUG	Rugkussen:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	
		Weerstand:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	LEG PRESS	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	
			Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg

AANGEPAST PROGRAMMA

Weeknummer		Week 9		Week 10		Week 11		Week 12	
Datum									
 HOMETRAINER	Zithoogte:	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
	Afstand:								
 CROSSTRAINER	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
	Afstand								
 LOOPBAND	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
	Afstand								
 ROEIMACHINE	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd	Tijd
	Afstand								
 LOW ROW	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
	Borstkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg

Weeknummer		Week 9		Week 10		Week 11		Week 12	
Datum									
 LEG EXTENSION	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
	Enkelkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	Hendel:								
 BORST	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
	Hendel:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
 BUIK		Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
 KNEEFLEX	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
	Enkelkussen:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	Hendel:								
 RUG	Rugkussen:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
	Weerstand:	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
 LEG PRESS	Zithoogte:	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen	Herhalingen
		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg

Bekijk ook de **NEXT**-video



Scan de QR-code, of ga naar
<https://www.astellas.com/nl/nextprogramma>

INKIJKEXEMPLAAR

Astellas Pharma B.V.

Sylviusweg 62
2333 BE Leiden
Telefoon 071 545 5050
www.astellas.nl

