



Sådan træner du, når du er i behandling for kræft

GØR EN FORSKEL FOR DIG SELV

Når du får behandling for kræft, er der stor risiko for, at du mister muskelstyrke, og at din kondition falder. Dette gør, at du bliver mere træt og ikke kan det samme fysisk, som før din behandling.

Al forskning viser, at du sagtens kan træne, selvom du er i behandling for kræft. Den viser også, at styrke- og konditionstræning vil være godt for dig både fysisk, ved at du bliver stærkere, og psykisk, ved at du får det bedre.

Kom godt i gang

Husk, at lidt aktivitet er bedre end ingen aktivitet.

Hvordan kommer du så i gang? Det kan øvelserne i denne pjece hjælpe dig med.

Øvelserne er delt op i let, middel og svær, så de bliver mere udfordrende, når du går et trin op. Således kan du øge et trin eller antallet af gentagelser, når du kan mærke, du godt kan blive lidt mere udfordret. Ligeledes kan du gå et trin ned eller sætte antal gentagelser ned, hvis du ikke har det så godt.

Sidst i pjecen er der øvelser, du kan lave, hvis du gerne vil træne ude.

Du skal helst træne hver dag, men du kan med fordel skifte mellem at træne inde og ude, så du får lidt variation i øvelserne.

Husk proteinrig mad og drikke

Afslut træningen med et proteinrigt mellemmåltid, da proteiner i kosten er vigtige for bevarelse af muskelmassen. Eksempelvis mælk, kakaomælk, koldskål, proteindrik (fx fra apotek, supermarked eller hjemmelavet), surmælksprodukt (fx ymer) eller æg.

KONTAKT OG MERE VIDEN

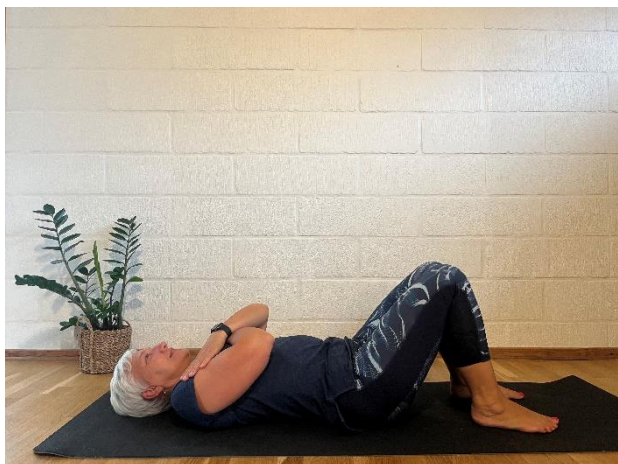
Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Kontakt det afsnit, som du er tilknyttet.

TRÆNING AF MAVEN



TRIN 1: LET

- Lig på ryggen med fødderne i gulvet og armene krydset over brystet (eventuelt bag nakken).



- Løft hovedet og overkroppen op og sænk langsomt igen.
- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.

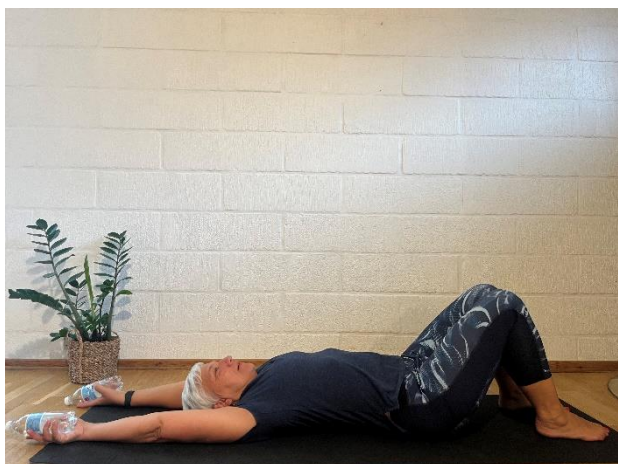


TRIN 2: MIDDEL

- Lig på ryggen med armene krydset over brystet og knæene bøjet. Løft ikke fødder fra gulvet.



- Løft overkroppen, så du kommer helt op at sidde.
- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.



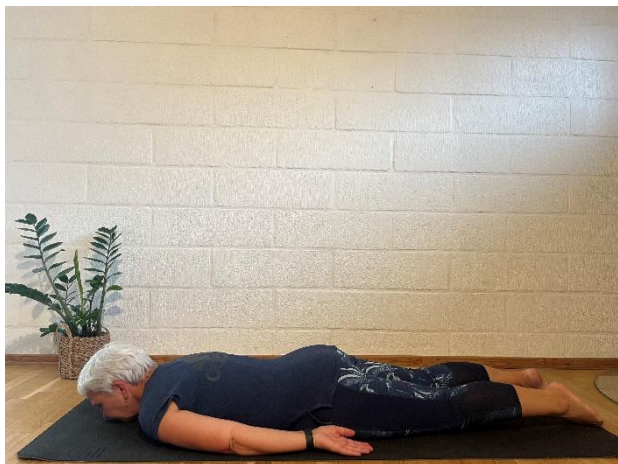
TRIN 3: SVÆR

- Lig på ryggen.



- Løft overkroppen med strakte arme, eventuelt med en flaske i hver hånd.
- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.

TRÆNING AF RYG



TRIN 1: LET

- Lig på maven med armene ned langs siden af kroppen.



- Løft hovedet og skuldrene og sænk langsomt igen.
- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.



TRIN 2: MIDDEL

- Stå på alle fire.



- Løft modsatte arm og ben og skift efterfølgende.
(Har du dårlige knæ, kan du lave øvelsen, mens du ligger på maven).
- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.



TRIN 3: SVÆR

- Lig på maven.



- Løft begge arme og ben på samme tid.
- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.

TRÆNING AF BEN



TRIN 1: LET

- Rejs dig fra stolen ved at sætte hænderne på armlænet.



- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.



TRIN 2: MIDDEL

- Rejs dig fra en stol uden armlæn. Hold hænderne foran kroppen.



- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.



TRIN 3: SVÆR

- Rejs dig med fx 2 flasker vand i hænderne.



- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.

TRÆNING AF LÅR OG BALLER



TRIN 1: LET

- Hold ved en stoleryg eller et bord.



- Tag et skridt frem med venstre fod, gå ned i knæ og før venstre fod tilbage.
- Tag derefter et skridt frem med højre fod.
- Skift fod og gør det samme.
- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.



TRIN 2: MIDDEL

- Tag et langt skridt frem med højre fod og gå ned i knæ.



- Skift fod og gør det samme.
- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.



TRIN 3: SVÆR

- Tag et langt skridt frem og gå ned i knæ.



- Tag derefter et langt skridt bagud med højre.
- Skift fod.
- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.

TRÆNING AF ARMMUSKLER



TRIN 1: LET

- Placer hænderne på væggen, og hold armene ind til kroppen.



- Bøj og stræk albuerne.
- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.



TRIN 2: MIDDEL

- Stå på alle fire med bøjede knæ.



- Bøj og stræk dine albuer.
- Hold armene ind til kroppen.
- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.



TRIN 3: SVÆR

- Stå i planke.
- Bøj og stræk albuerne.
- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.

TRÆNING AF BRYSTMUSKLER



TRIN 1: LET

- Stå med armen strakt i skulderhøjde.



- Før armene stille og roligt ind foran kroppen og tilbage til udgangsstillingen.
- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.



TRIN 2: MIDDEL

- Lav samme øvelse med en flaske i hver hånd.



- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.



TRIN 3: SVÆR

- Sid tilbagelænet med en flaske i hver hånd og lav øvelsen.



- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.

TRÆNING, DER FÅR PULSEN OP



TRIN 1: LET

- Lav høje knæløft i højt tempo – gerne ved at træde op på en trappe eller en skammel.
- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.



TRIN 2: MIDDEL

- Lav sprællemænd.



- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.



TRIN 3: SVÆR

- Lav englehop.



- Lav 5-10 gentagelser af øvelsen.

Husk dit proteinrige mellemmåltid
Se inspiration ovenfor.

UDENDØRS TRÆNING



GÅ EN TUR

- Let: Gå en tur i hurtigt tempo – gerne skiftevis 2 minutter hurtigt og 2 minutter i almindeligt tempo.
- Middel: Gå en tur, hvor der er nogle bakker, så du kan blive forpustet.



- Svær: Gå en tur, hvor der er trapper, som du kan gå op og ned ad flere gange.



TRÆNING AF BENMUSKLER

- Find en træstamme.
- Træd op på stammen og træd ned igen.



- Husk at skifte, så du både starter med højre og med venstre fod.



TRÆNING AF ARME

- Placér dine hænder på træstammen.
- Du skal ikke sætte dig, men kun have hænderne på stammen.



- Bøj og stræk albuerne langsomt.



TRÆNING AF MAVEMUSKLER

- Sid på en træstamme.
- Støt eventuelt med hænderne på stammen.



- Løft benene op til maven og sænk dem langsomt ned igen.



TRÆNING AF ARME

- Placér hænderne på en træstamme.



- Læn dig frem, mens du bøjer albuerne.
- Stræk derefter albuerne.



TRÆNING AF LÅR OG BALLER

- Find en lille, liggende træstamme.



- Hop over træstammen med begge ben.



TRÆNING, DER FÅR PULSEN OP

- Løb eller gå hurtigt mellem to træer.



- Gå i almindeligt tempo tilbage.
- Gentag nogle gange.

Husk dit proteinrige mellemmåltid

Følgende kan være nemt at medbringe i lommen eller tasken: Brik-kakaomælk, proteindrik (fra apotek eller supermarked) eller proteinbar.