



























# Iran On Air :: ØSÛŒØ±ØSÛ† ØŒÛ† ØSÛŒØ±

<http://www.iranonair.com>

Ø±Û•Ø¹ ØSÛŒÛ† ØSÛ†Û,Ø±ØSØŒ Û†ØSØ±Ø-ØS Ø±ØSØ¹Ø« ÛŒØSÛ±Ø´ Ø±Ø±Ø´ Û...ÛŒØ Ø´Û´Û†Ø´.

4- ØŒØ´ Ø±Ø±Ø´Û±ØSÛŒØ ØSÛ¼ÛŒÛ´Ø;ÛŒØ´ÛŒØ´: Û...ÛŒØ Ø±Û´ØSÛ†Û†Ø´ Ø±Ø±Ø´ ÛŒØSÛ±Ø´ Ø±Ø±Ø´ Û...Û•ÛŒØØ´ Ø±ØSØ´Û†Ø´ ØSÛ´Ø± Û†Û± Ø²Û...ØSÛ† Ø´Û±Ø´Û´Ø´ÛŒØ´ Ø±ØS Ø±ØS Ø±ØSÛŒØ´ Û†Û...ÛŒØ ÛŒÛ†Û†Ø´. ØSÛŒÛ† Ø±ØSØ±Û´Û±ØS Û...ÛŒØ Ø±Û´ØSÛ†Û†Ø´ Ø±Ø´Ø´ ÛŒØ´Û´Ø±Ø±ØŒ Û´ØSØ´Ø±Ø±ÛŒØ Û´ ÛŒØSÛ±Ø´ Û¼ØSØ³ØŒ Ø´Û± Û...Ø±Ø±ÛŒØ Ø´Û´Û†Ø´. ØSØ¹Ø±Û,ØSØ´ Ø´Ø± ØSÛŒÛ† ØSØ³Ø± ÛŒÛ± ØSØ³Ø±Û•ØSØ´Û± ÛŒÛ´Ø±ØSÛ± Û...Ø±Ø± ØSØ² ØSÛŒÛ† Ø±ØSØ±Û´Û±ØS Û...Û•ÛŒØØ´ ØSØ³Ø±.

5- ØSØ³Ø±Ø±Û´Ø;ÛŒØ´Û±ØS ( ÛŒÛ´Ø±Ø±Û´Û† ): ØSØ³Ø±Ø±Û´Ø;ÛŒØ´Û±ØSÛŒØ ØŒÛ´Ø±ØSÛŒØÛŒØ Ø±Ø±Ø´ Ø±Ø±Û...ØSÛ† Û†Ø±ØSØ±Û†Ø´. Ø±Ø±Ø±ÛŒØ, Ø±Ø± Û•ØŒØSÛŒØ Û...Û•ØŒÛ,ÛŒØ ØŒÛ,Û•ÛŒØ Û...ÛŒØ Ø±Û´ØSÛ†Ø´ Ø±Ø± ØSÛ¼Ø±ØSØ´ÛŒØ ÛŒÛ± Ø´Û†ØSØ± Ø±Ø±Ø´ Û...Ø²Û...Û† Ø±ÛŒØSØ±ÛŒØÛŒØ ØSÛ†Ø´ Û...Û•ÛŒØØ´ Ø±ØSØ´Ø´.

Ø±Ø±ØSØ´ÛŒØ:

Û´ØSÛ±ÛŒØ Ø´Û±Ø± Ø±Ø±Û...ØSÛ† Ø±Ø±Ø´ Ø±ÛŒØSØ±ÛŒØÛŒØ Û´ Û†ÛŒØ² Ø±Ø±Ø´ Ø´ØŒÛ´ÛŒØ Û¼ÛŒØØ±Û´Û†Ø´Û± Û†ØSØ´ÛŒØ ØSØ² Û•Ø±Û, Ø´ÛŒØ³ÛŒØ ØŒØ±Û´Ø±Ø±Ø´ Ø±ØSØ±Ø´.

Û¼ÛŒØ´Û´ÛŒØ±ÛŒØ ØSØ² ÛŒÛ...Ø±Ø´Ø±Ø´

•; ØSÛ†Ø´ØSÛ... Û´Ø±Ø±Ø´Û±ØSÛŒØ Ø´ØS Ø±Û...ØSØ³ Û¼ØSØ;ÛŒØ´Û† Û...Ø«Û, Ø´Û†ØSØŒ Û¼ÛŒØØSØ´Û± Ø±Û´ÛŒØ Û´ Ø´Û´Û†Ø±ØŒÛ± Ø±Û´ØSØ±ÛŒØ Ø´ØS ØSÛ¼Ø±ØSÛŒØ´ Û...ÛŒØ²ØSÛ† Ø±Û†ØSØ³Ø´ Û´ Ø±Û´ØSÛ† Û...ÛŒØ Ø±Û´ØSÛ†Û†Ø´ Ø±Ø± ÛŒØSÛ±Ø´ ØSØ´Ø±Û,ØS Ø´Û± ÛŒÛ...Ø± Ø±Ø±Ø´ Û...Û•ÛŒØØ´ Ø±ØSØ´Û†Ø´.

•; Ø±Û,Û´ÛŒØ± Ø´ØŒÛ,ØSØ± Ø´ÛŒÛ... Û...ÛŒØ²ØSÛ† ØSØ´Ø±Û,ØS Ø´Û± ÛŒÛ...Ø± Ø±Ø±Ø´ Û´ Ø±Ø± Û...Û´ØSØ±Ø´ Û´Ø´Û´Ø´ ÛŒÛ...Ø± Ø±Ø±Ø´ Ø´Ø´Ø± ØŒÛ†Ø±ØS ÛŒØSÛ±Ø´ Û...ÛŒØ Ø´Û±Ø´.

•; ØSÛ¼Ø±ØSØ´ÛŒØ ÛŒÛ± ÛŒØSØ± ØŒÛ†Û±ØS Û...Ø³Ø±Û,Ø²Û... Ø´Û,Û†Ø´ ÛŒØ±Ø´Û† ØSØ´Ø³ØSÛ... Ø³Û†Û´ÛŒØ´ ØSØ³Ø± ÛŒØS Û´Ø±Ø±Ø´ÛŒØSØ±ØSÛ†ÛŒØ ÛŒÛ± Ø´ØS Û´Ø²Û†Û± Ø±Ø±Û´ ÛŒØSØ± Ø±ØSØ±Û†Ø´ Ø´ØSÛŒØØ´ Ø±Ø±Û...ØSÛ¼, ØSØ² ÛŒÛ...Ø±Ø´Û†Ø´Û±ØSÛŒØ Û¼Û±Û† Û...Ø-ØSÛ¼Ø, ÛŒÛ...Ø± ØSØ³Ø±Û•ØSØ´Û± ÛŒÛ†Û†Ø´.

•; Û±Ø±Û´Ø² ØSØ² ÛŒÛ•Ø´Û±ØSÛŒØ Û¼ØSØ´Û†Û± Ø´Û,Û†Ø´ Ø´Û...Ø±Ø± Ø´Û´Û,ØSÛ†ÛŒØ ØSØ³Ø±Û•ØSØ´Û± Û†ÛŒÛ†ÛŒØ´.

•; Ø±Ø± Û±Û†Û´ØSÛ... ØSÛŒØ³Ø±ØSØ´Û† Ø´Û´Û,ØSÛ†ÛŒØ Û...Ø±Ø± Û±Ø± ØSØ² Û´ØSÛ±ÛŒØ Ø´Û± Ø±Û´ÛŒØ ÛŒØŒØ Ø±ÛŒØÛŒØ´ Û´ØSÛ± ÛŒØS Ø´ÛŒØ´ØSØ± Ø±ÛŒØÛŒØ´ ÛŒÛ†ÛŒØ´ Ø±ØS ØSØ² Û•Ø´ØSØ± Ø´Ø± Ø±Û´ÛŒØ ÛŒÛ...Ø± ÛŒØSØ³Ø±Û± Ø´Û´Ø´.

•; Û±Û... Ø±Ø´ÛŒØ Û±ØSÛŒØ ØŒÛŒØ,ÛŒØ Û†Ø±Û... Û´ Û±Û... Ø±Ø´ÛŒØ Û±ØSÛŒØ Ø±Û´Ø± Ø±Ø´Ø´ ÛŒÛ...Ø± Ø±Ø±Ø´ Û...ÛŒØ Ø´Û´Û†Ø´ Û,Ø´ØS ØSØ² Ø±Ø´ÛŒØ Û...Û†ØSØ³Ø´ ØSØ³Ø±Û•ØSØ´Û± Û†Û...ØSØ;ÛŒØ´.

•; Û±Ø±Û´Ø² ØSØ´Ø³ØSÛ...ÛŒØ Ø±ØS ÛŒÛ± Ø´Ø±ØSÛŒØ Ø´Û...ØS Ø³Û†Û´ÛŒØ´ Û±Ø³Ø±Û†Ø´ Ø´Û,Û†Ø´ Û†ÛŒÛ†ÛŒØ´. Ø±Ø± Û±Û†Û´ØSÛ... Ø´Û,Û†Ø´ ÛŒØ±Ø´Û† ØSØ´Ø³ØSÛ... ÛŒÛ...Ø± Ø´ØSÛŒØØ´ Ø´Û...Û´Ø´ Ø´Ø± Ø²Û...ÛŒØ´Û´ Û´ Û†Û± ØŒÛ... Ø´Ø´Û± Ø´Û± Ø´Û,Û´Ø´Ø´Ø´.

Ø´ØSÛŒØØ´ ØSØ´Ø³ØSÛ... Ø±ØS Ø±Ø± Ø-ØSÛ,ÛŒØÛŒØ´ Û†Ø±Ø´ÛŒØÛŒØ Ø´Ø´Û† Ø´Û...ØS Û±Ø³Ø±Û†Ø´ Ø´ØS Ø²ØSÛ†Û´Û±ØS Ø´Û,Û†Ø´ ÛŒÛ†ÛŒØ´. Stärk ryggen och slipp värk

Smärta i ryggen blir allt vanligare. Med stillasittande arbeten och felaktig träning är det lätt att få skador.

Hälsa visar rörelser som stärker både rygg och mage.

De flesta får ont i ryggen någon gång i

livet. För många är ryggont en konstant plåga.

Ett viktigt sätt att förebygga stelhet och värk i ryggen är att röra på

sig.

Och om du känner att du har lite ont är det oftast bättre att hålla i gång i stället för att vila. Har du stora

problem däremot bör du förstås få hjälp av läkare, naprapat eller sjukgymnast.

Övningarna här intill är till för att

stärka ryggen. Det allra bästa är också att träna sina magmuskler - en stark muskelkorsett, ett stabilt centrum ger dig en starkare kropp.

Hinner du inte eller känner att du inte kan göra övningarna så låt inte bli att i alla fall kliva upp ur

kontorsstolen.

Sträck ut ryggen, sträck ut höftens framsida - sätt kroppen i rörelse.

Petra Thorén är

journalist och aerobicsinstruktör

[Petra Thorén](#)

## 1. Uppvärmning

Börja träningspasset med att värma upp i minst tio

minuter på cykel, roddmaskin eller genom att jogga alternativt promenera raskt.

Du bör vila två till tre dygn

mellan passen.

## 2. Träna med gummiband

**Läge 1:** Här behöver

du ett gummiband. Sätt dig ner på golvet, ha benen lätt böjda rakt framför kroppen. Sätt gummibandet under båda

fötterna och låt tårna peka lite framåt, så att bandet inte kan rulla upp över foten. Korsa bandet framför kroppen och håll

ett handtag i varje hand. Dra i handtagen så att armbågarna pekar bakåt.

**Läge 2:** Stanna när det känns

ordentligt mellan skulderbladen och gå sakta tillbaka. Tänk på att ha ryggen rak och axlarna sänkta.

**Repetitioner:** 15.

**Omgångar:** 3.

## 3. Träna med hantel

**Läge 1:** Ställ dig på "fyra

fötter", håll in magen utan att svanka med ryggen. Håll en hantel i höger/vänster hand och låt armen vara böjd.

**Läge 2:** Lyft armen så att armbågen pekar rakt upp mot taket. Gå så långt att armbågen är i axelhöjd. Gå tillbaka till

utgångsläget. Denna övning stärker musklerna kring skulderbladet.

**Repetitioner:** 15.

**Omgångar:** 2 på

varje arm.

## 4. Stabiliseringsövning

Detta är en så kallad

bålstabiliserande övning som tar på både mag- och ryggmusklerna. Lagg dig på mage. Ta stöd med underarmarna mot

golvet, gå upp på tå och sträck benen. Du ska ha en rak linje från axeln, via höften ner till foten. Spänn nu magen allt

vad du kan och håll så länge du orkar. Vill du ha ett lättare alternativ så ställer du dig på knäna.

**Repetitioner:** En

gång - håll så länge du orkar.

## 5. Styrketräna ryggen

**Läge 1:** Ligg ner på

mage. Placera händerna på rumpan eller vid öronen ifall du vill ha tyngre motstånd. Spänn magen och lyft sakta upp

överkroppen från golvet.

**Läge 2:** Stanna när du känner att du tar i rejält med ryggen, men översträck inte. Gå

sakta tillbaka till utgångsläget. Se till att

tårna är i golvet hela tiden och att du har din blick fäst vid golvet så att

nacken är rak genom hela övningen.

**Repetitioner:** 12.

**Omgångar:** 3.

## 6. Stretcha ryggen

Ställ dig axelbrett med

benen som du har lätt böjda. Böj försiktigt ner hela din överkropp mot benen och trä armarna i kors mellan benen och

fatta tag bakom knäna.

Skjut försiktigt upp din rygg i det här läget, känn så du rundar kora för kora och försök

slappna av i nacken. Håll i 20 sekunder, släpp försiktigt taget och räta ut din rygg. Håll händerna på låren och rulla kora

för kora upp till stående igen.

## 7. Sträck ut

Stå axelbrett med benen och ha lätt böjda ben. Sträck ut armarna

rakt framför kroppen och fatta tag med ena handen om den andra handleden. Runda din överkropp och sträck försiktigt

ut mellan skulderbladen.