

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Ecja nuk mjafton për kocka të forta, cilat ushtrime japin më shumë efekt – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/ecja-nuk-mjafton-per-kocka-te-forta-cilat-ushtrime-japin-me-shume-efekt-3/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

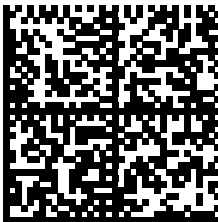
KAPUR NGA NE	7 shtator 2026, 05:14:37 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	29 gusht 2026, 19:29:04 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	41639c60b5ecb6e04333793d469de3bf46de91571944ea1960a5d118a566f7ce
TEKSTI	f7ae4a445a4da886e17867b7e8cc2816dab61a1e78775f9d8601964d9ceae2b6
PAMJA	6e2d0368a8a6ad9bde289acd2ba40452281a3043251402a3ae074ee396887366

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	69c5535875b4507758fc418b004f9017e045533b138d24019d0e3650df7d51c2
E MËPARSHMJA	7328050f4700ab570bd9d13622d299e3eb1d167dac6e7e393846525f7d35c266
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/69c5535875b4507758fc418b004f9017e045533b138d24019d0e3650df7d51c2>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



densitetin kockor.

Sipas fizioterapistëve kockat përshtaten me ngarkesat mekanike që marrin. Sa më i përshtatshëm dhe i strukturuar të jetë stimuli, aq më i fortë është sinjali për ruajtjen dhe forcimin e masës kockore.

Ecja, vrapi apo peshat?

Ecja mbetet shumë e dobishme për shëndetin e përgjithshëm, ekuilibrin dhe lëvizshmërinë, por efekti i saj në densitetin kockor zakonisht është i kufizuar, veçanërisht kur është forma e vetme e aktivitetit fizik. Vrapi ofron një stimul më të fortë për skeletin, pasi përfshin goditje të përsëritura të këmbëve me tokën dhe krijon ngarkesa më të mëdha mekanike mbi kocka. Ndërsa ushtrimet me peshë konsiderohen ndër format më efektive për shëndetin e kockave. Rritja graduale e rezistencës, përmes ushtrimeve, ngritjet dhe shtytjet, mund të ndihmojë në ruajtjen e forcës muskulore dhe kockore.

Kombinimi më efektiv

Një kombinim i ushtrimeve me rezistencë dhe aktiviteteve me ngarkesë ose impakt, si vrapi apo kërcimet, mund të japë një stimul edhe më të plotë për kockat. Për një të rritur të shëndetshëm, pa kufizime të rëndësishme ortopedike, një program praktik mund të përfshijë: Peshë 2-3 herë në javë, me rritje graduale të ngarkesës;

Vrap ose aktivitete me impakt, në varësi të gjendjes fizike;

5 Elbasani nuk ranë Egnatia peson humbjen e parë të sezonit

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

#EdicioniInformativ

#VizionPlus

#Vrap



Redaksia Web

Gazetar/e · Vizion Plus · Redaksia e Vizion Plus.

Të gjithë artikujt

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

"Nuk doja të largohesha, ika duke..."

Xhuljana
Zhuleku

15 minuta
më parë

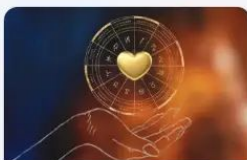


LIFESTYLE

Kush janë shenjat më besnike dhe më...

Xhuljana
Zhuleku

Dje
21:32



LIFESTYLE

"Një surprizë mund t'ju ndryshojë..."

Xhuljana
Zhuleku

Dje
10:32



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

LIVE



Lajme

Politikë

Bota

Vendi

Kronikë

Lifestyle

Programe

Programe

Seriale

Guida TV

Video

Ekipi i Vizion Plus

Rrjeti

Rreth nesh

Karriera

Kontakt

Reklamo me ne

Dërgo lajmin tënd

Ligjore

Kushtet e përdorimit

Privatësia

Cookies

Politika editoriale

© 2026 Vizion Plus · Të gjitha të drejtat e rezervuara

vizionplus.tv

Kthehu lart ↑

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.