

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-4/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

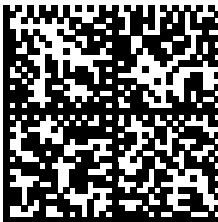
KAPUR NGA NE	10 shtator 2026, 16:37:17 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	10 shtator 2026, 16:32:47 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	b9a266add4e2c64cae4d36c373d52a861109d6268a290f1ae2152ae5564e2b9c
TEKSTI	f7ae4a445a4da886e17867b7e8cc2816dab61a1e78775f9d8601964d9ceae2b6
PAMJA	7a735ba8c00ba541e02206e7524c1411b6619705d0218315d8a1bcc62bd00fd0

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	7973b56371c87c1e02a1706d9a4aa6b65629edfdb0bc26b864f6a4a3c36bedca
E MËPARSHMJA	d0ba4282fb803e0c2439e97bae8b516aa8a158d472e64a654b2abf63a2e75cf3
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/7973b56371c87c1e02a1706d9a4aa6b65629edfdb0bc26b864f6a4a3c36bedca>

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 pesha 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:

5 **Rëforma territoriale, Rama takim në Berat: Investimet komunave iu erdh...**

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

Pesha 2-3 herë në javë, me rritje graduale të ngarkesës;
Vrap ose aktivitete me impakt, në varësi të gjendjes fizike;

#ecja #VizionPlus



Redaksia Web

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

Të gjithë artikujt

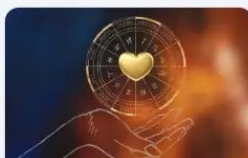
Vazhdo të lexosh



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



LIFESTYLE

Pse gërhitja e partnerit mund të...

Taulant Halili 12 Sht



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.