

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	3 zakone fitnesi që duhet të filloni në moshën e mesme për një plakje të shëndetshme! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/3-zakone-fitnesi-qe-duhet-te-filloni-ne-moshen-e-mesme-per-nje-plakje-te-shendetshme/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

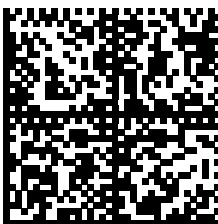
KAPUR NGA NE	23 shtator 2026, 19:01:06 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	23 shtator 2026, 16:45:15 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	02d4174cfa87f72dcebe8baa06e7f7ca74b2f73d579589000ea8608fce15e284
TEKSTI	fc21ed688e7853786716077a71169f422b8f7ce332f0af1d4c3a97ab1098a35b
PAMJA	5840f404c00a061d3c5f39089633de3fc7628994027470720133e8d256997630

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	91846e35f77815d2a683f3597ae549064bcc82ce15e1e4c14e467dd4f208d364
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	0a84bfe3f4510e3e6e98dba2fbf96359a912d940176f0d9eba05fd7152dcd223
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</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/91846e35f77815d2a683f3597ae549064bcc82ce15e1e4c14e467dd4f208d364

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



Food & Drink Lifestyle

3 zakone fitnesi që duhet të filloni në moshën e mesme për një plakje të shëndetshme!



Gleria Liço

23 Shtator 2026



Pse ka rëndësi: Forca, ekuilibri, shpejtësia dhe kapaciteti aerobik mund të fillojnë të bien gjatë moshës së mesme, duke i bërë aktivitetet e përditshme më të vështira me kalimin e moshës.

Çfarë mund të bëni: Ndërtoni gradualisht një rutinë që kombinon stërvitjen e forcës, ushtrimet për ekuilibrin dhe shpejtësinë, si dhe aktivitetin aerobik.

Përfitim: Ruajtja e këtyre aftësive mund t'ju ndihmojë të qëndroni aktivë, të pavarur dhe më të aftë për t'u përballur me sfidat fizike edhe në moshë më të madhe.

Mund të filloni të vini re ndryshime të vogla në trup gjatë moshës së mesme. Ndoshta nuk ndiheni më aq të fortë ose të qëndrueshëm sa më parë, ose lodheni dhe ju merret fryma më shpejt. Presioni i gjakut ose niveli i sheqerit në gjak mund të fillojë gjithashtu të rritet. Megjithatë këto ndryshime bëhen më të zakonshme me kalimin e moshës, ato nuk janë domosdoshmërisht të pashmangshme. Ndërtimi i zakoneve të duhura të fitnesit që tani mund t'ju ndihmojë të **ruani shëndetin dhe aftësitë fizike për shumë vite.**

1. Filloni stërvitjen e forcës

Masa muskulore fillon të ulet që në të 30-at, duke e bërë stërvitjen e forcës veçanërisht të rëndësishme gjatë moshës së mesme. Lajmi i mirë është se mund të ndërtoni muskuj në çdo moshë me një program të mirëplanifikuar dhe duke ndjekur disa parime bazë të stërvitjes. Ka shumë mënyra për të organizuar një program stërvitjeje, por mund të punoni në mënyrë efikase me të

gjitha grupet kryesore muskulore duke përdorur një program për të gjithë trupin (full-body), në vend që t'i ndani stërvitjet sipas pjesëve të trupit.

Zgjidhni një ushtrim për secilin model kryesor të lëvizjes:

Shtytje vertikale: shtypje mbi kokë me shtangë dore ose makineri.

Tërheqje vertikale: lat pulldown ose pull-up.

Shtytje horizontale: bench press ose chest press në makineri.

Tërheqje horizontale: cable row ose tërheqje me një shtangë dore.

Përkulje të gjurit: squats ose lunges.

Lëvizje nga ijet (hip hinge): deadlift ose glute bridge.

Rrotullim: cable woodchops.

Ju ndërtoni forcë dhe muskuj përmes ngarkesës progresive (progressive overload), që do të thotë t'i sfidoni muskujt gradualisht gjithnjë e më shumë me kalimin e kohës. Pasi të filloni një program full-body, përqendrohuni në përmirësimin e një ose më shumë elementeve kryesore të stërvitjes. Nuk është e nevojshme të përparoni në çdo stërvitje, por në përgjithësi duhet të shihni një tendencë përmirësimi me kalimin e kohës.

Mënyrat për të zbatuar ngarkesën progresive përfshijnë:

2. Shtoni stërvitje për stabilitetin, ekuilibrin dhe shpejtësinë

Një tjetër fushë që fillon të bjerë gjatë moshës së mesme është stabiliteti, ekuilibri dhe shpejtësia. Ekuilibri ka të bëjë me ruajtjen e pozicionit të trupit, ndërsa stabiliteti nënkupton kontrollin dhe rezistimin ndaj lëvizjeve të padëshiruara ndërkohë që qëndroni në atë pozicion. Shpejtësia lidhet me aftësinë për të lëvizur shpejt dhe për të reaguar me shpejtësi.

Peshat dhe stabiliteti

Ngritja e peshave në mënyrë natyrale ndihmon në ndërtimin e stabilitetit, por ushtrimet e synuara mund t'u japin mbështetje shtesë shpatullave, ijeve, gjunjëve dhe kyçeve të këmbëve. Mund t'i shtoni këto ushtrime para, gjatë ose pas stërvitjes së forcës për të përmirësuar kontrollin dhe për t'i bërë lëvizjet tuaja më të sigurta. Shembuj janë split squats, plank dhe step-ups.

Praktikoni ekuilibrin

Shtimi i disa ushtrimeve specifike për ekuilibrin mund të përmirësojë koordinimin, ndërgjegjësimin për pozicionin e trupit dhe aftësinë për të qëndruar të qëndrueshëm gjatë lëvizjeve të përditshme.

Mund t'i përfshini ato në rutinën tuaj të zakonshme të stërvitjes.

3. Përmirësoni kapacitetin aerobik

Fitness kardiorespirator është i rëndësishëm për një jetë më të gjatë dhe më të shëndetshme. Ushtrimet me intensitet më të ulët, si stërvitja Zone 2, ndërtojnë qëndrueshmërinë dhe ndihmojnë trupin të prodhojë energji në mënyrë më efikase, duke mbështetur shëndetin metabolik me kalimin e moshës. Ky lloj stërvitjeje të vazhdueshme për qëndrueshmëri rekomandohet idealisht disa herë në javë, për 45 minuta deri në 1 orë. Ritmi duhet të jetë i tillë që të mund të zhvillonin një bisedë gjatë gjithë kohës, por duke marrë frymë disi më rëndë. Artikulli e vendos këtë afërsisht në 70–80% të ritmit maksimal të zemrës. Mund ta bëni në biçikletë statike, eliptike, tapis roulant, makinë kanotazhi ose duke notuar. Nga ana tjetër, stërvitja me intensitet të lartë mund të përmirësojë VO_2 max, një tregues i rëndësishëm i fitnessit kardiorespirator që lidhet me jetëgjatësinë.

VO_2 max mat shkallën maksimale me të cilën trupi mund të marrë, transportojë dhe përdorë oksigjen gjatë ushtrimeve intensive. Kjo lloj stërvitjeje ju ndihmon gjithashtu të përballoni situata të vështira të përditshme, si për shembull të vraponi me nxitim në aeroport për të kapur një fluturim. Ky lloj trajnimi rekomandohet idealisht 1–2 herë në javë, duke përdorur metodën 4×4: katër minuta ushtrim intensiv, katër minuta rikuperim, të përsëritura katër herë. Ritmi duhet të jetë intensiv, rreth 85–95% të ritmit maksimal të zemrës, dhe duhet të jetë një ritëm që mund ta mbani gjatë gjithë intervalit prej katër minutash, por jo shumë më gjatë, përpara se të rikuperoheni dhe ta përsërisni. Mund ta bëni në biçikletë statike, eliptike, tapis roulant, makinë kanotazhi ose duke notuar.

Çelësi është të filloni me pak dhe të përparoni gradualisht. Nëse nuk keni ushtruar për një kohë të gjatë, filloni me një stërvitje full-body për forcë dhe një seancë aerobike me intensitet të ulët në javë. Me kalimin e kohës, synoni të arrini në tre seanca stërvitjeje force dhe tre deri në katër ditë aktivitet aerobik në javë, duke përfshirë një ose dy stërvitje me intensitet më të lartë. Përshtatni këtë plan me nivelin tuaj të fitnesit dhe mbani mend se kalimi nga asnjë aktivitet fizik në njëfarë aktiviteti shpesh sjell përfitimet më të mëdha.

LAJME TË NGJASHME



Kombëtarja vijon përgatitjet për Nations League, stërvitet me grupin e plotë

1.5 MIN



S'kanë fund dëmtimet në kombëtaren shqiptare, futbollisti i cili luan në La Liga mungon në stërvitje...

1.5 MIN



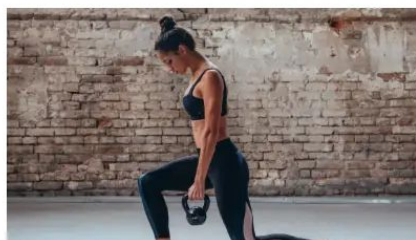
Kuqezinjtë nisin përgatitjet, zhvillohet seanca e parë stërvitore përpara ndeshjes me Bjellorusinë

1.5 MIN



Mos u ankoni për kujtesën, ndiqni këto teknika për ta forcur!

3.5 MIN



"Flet" shkenca/A duhet ta përshtatim stërvitjen me ciklin menstrual?

2.5 MIN

MË TË LEXUARAT



"E kam nisur nga terreni, më pelqen më shumë..." /Gazetarja Trevisa Tufa: Kur të jetë mundësia më e mirë në kohën e duhur...



Ish-banorja e "BBV", Amber surprizon me transformimin e ri/FOTO!



Parkim me pagesë nga 5 tetori në Durrës, ja sa do të paguajnë qytetarët dhe çfarë përfitojnë rezidentët



Njihuni me ishullin ku derrat notojnë me turistët!



Seriali kriminal që po çmend Netflix-in, 12.2 milionë shikime në vetëm katër ditë? Cili është?



Shërbëtorët e dytë të futbollit



Shërbëtorët e dytë të futbollit

UEFA ka bërë dukë i jep mundësi
në Serie A mbrojtësit të
Kombëtares shqiptare Mario
Mitaj!

UEFA ka bërë dukë i jep mundësi
City është i pandalshëm, tre pikë
edhe për Liverpoolin!



Serie A/ Fiorentina frenon
Napolin në barazimin 1-1!



Dënimi i ish-krerëve të UÇK në
Hagë, Tedi Blushi kërkon
interpelancë me Ramën: Duhet
hapa konkrete nga qeveria!



"Duhet të sillen mirë"/ Trump
paralajmëron Iranin: Ose
marrëveshje, ose do t'ju
shkatërrojmë!

EDITORI SUGJERON



3 zakone fitnesi që duhet të
filloni në moshën e mesme për
një plakje të shëndetshme!



Mos e konsumoni kreatinën
pluhur të thatë, një dietolog
shpjegon mënyrën më të mirë për
ta marrë!



Farat chia kundrejt farave të lirit,
cilat kanë më shumë fibra dhe
yndyra të shëndetshme?!



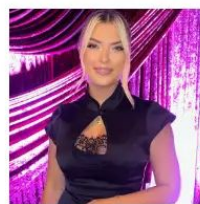
Lëng portokalli apo kafe: cili
është më i mirë në mëngjes?!



Somelieri Fatjon Tila: Historia e
një pastioni për verën e lindur në
Itali...



"Pin territorin, jo vetëm verën..."/
Fatjon Tila, udhëtimi ekskluziv i
një somelieri shqiptar në kantinat
italiane...



Trevisa Tufa analizon
Kombëtaren: Çfarë pritet nga
trajneri Maran në Ligën e
Kombeve...



"Jam shumë e brishtë, kam
nevojë për prindërit..."/A do të
hynte Trevisa Tufa në Big
Brother? "Do kaloja në nivel
super sajan..."



"E kam nisur nga terreni, më
pëlqen më shumë..."/Gazetarja
Trevisa Tufa: Kur të jetë
mundësia më e mirë në kohën e
duhur...



Avokado apo gjalpë arrash në
tost: cili ka më shumë proteina
dhe fibra?!

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania

Email:

Tel: +355 69 208 0500

+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

[Kontaktimi](#)

[Marketing](#)

[Frekuencat](#)

[Aksesueshmëria](#)

[Mundësi Punësimi](#)

[Privacy Policy & Terms](#)



TOP ALBANIA RADIO

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.