

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	Kettlebell-et janë një mjet i shkëlqyer për forcimin e pjesës së poshtme të trupit! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/kettlebell-et-jane-nje-mjet-i-shkelqyer-per-forcimin-e-pjeses-se-poshtme-te-trupit/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

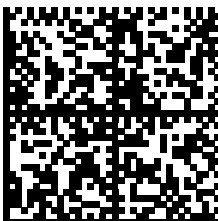
KAPUR NGA NE	29 shtator 2026, 17:56:52 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	29 shtator 2026, 17:54:58 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	45785273ea416a0647dfd64fd8cdedb1212560efb14859e7acfc836156bd2496
TEKSTI	1acca6559b528f06d7517be58376b8ed83f8e4d2418aa404e87e9841c2a0a864
PAMJA	f93980fff7a7e785f5f3a51fa6c21c93c37db94d737a84920b2353fc4cfbe45b

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	13152c86310f8a945f29e28aea37555513178cb96d0e6142dd06d120ae4f279e
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	08511f5805b349094b838d57052f67bab67d275ee763f0fbecfee8033e511ac2
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/13152c86310f8a945f29e28aea37555513178cb96d0e6142dd06d120ae4f279e>

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



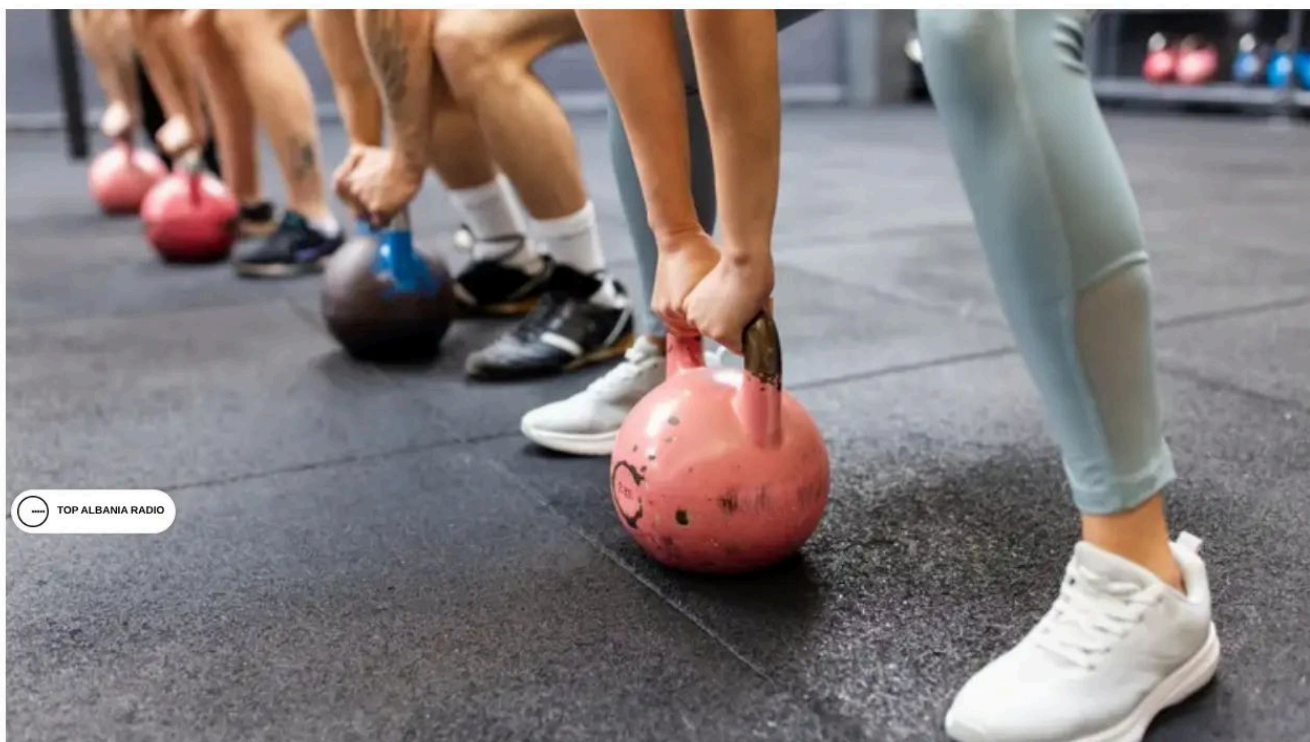
Health & Beauty Lifestyle

Kettlebell-et janë një mjet i shkëlqyer për forcimin e pjesës së poshtme të trupit!



Gleria Liço

29 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Kettlebell-et janë mjete të gjithanshme që mund të ndihmojnë në përmirësimin e forcës së pjesës së poshtme të trupit, ekuilibrit, stabilitetit të trungut dhe lëvizjeve funksionale.

Ushtrimet me kettlebell mund të përshtaten sipas aftësive të çdo personi, ndërsa zgjedhja e peshës dhe ushtrimit të duhur është e rëndësishme për një stërvitje të sigurt dhe efektive. Nëse po punoni për të rritur forcën e këmbëve dhe pjesës së poshtme të trupit, kettlebell-et mund të jenë një mjet shumë i dobishëm. **Ato mund të përdoren gjithashtu** për të përshtatur ushtrimet sipas nivelit tuaj, për të përmirësuar ekuilibrin, stabilitetin e trungut dhe cilësinë e lëvizjeve funksionale.

Ushtrime me kettlebell për forcimin e pjesës së poshtme të trupit

Ka shumë mënyra për të përfshirë kettlebell-et në një program stërvitjeje. Stephen Binckes, fiziolog ushtrimesh në Hospital for Special Surgery, shpjegon se kettlebell-et ofrojnë rezistencë të jashtme që mund të përdoret në një shumëllojshmëri modelesh lëvizjeje për pjesën e poshtme të trupit. Mënyra se si vendoset pesha gjatë një lëvizjeje ndikon në mënyrën se si muskujt reagojnë ndaj rezistencës. Një nga përfitimet kryesore të kettlebell-it është fleksibiliteti që ofron, pasi pozicioni i peshës dhe mënyra e kryerjes së ushtrimit mund të përshtaten sipas qëllimit dhe aftësisë së personit.

Një ushtrim shumë i dobishëm është goblet squat. Tammy Stokes, trajnere personale e certifikuar dhe drejtoreshë e fitnessit dhe lëvizjes në The Well, e konsideron goblet squat një nga ushtrimet më të mira me kettlebell. Mbajtja e peshës përpara trupit krijon një kundërpeshë natyrale, e cila mund të ndihmojë në arritjen e një përkuljeje më të thellë të ijeve duke ruajtur një pozicion më të drejtë të

shtyues kurizore dhe duke aktivizuar tringun. Ky ushtrim mund te ndihmoje gjuashtu ne perrmirrsimin e qendrimit.

Kettlebell swing estht nj tjetrr ushtrim i rndrsishrm, vcanrrisht pr lvizjet e tipit hinge. Fuqia dhe shpejtësia e lvizjes duhet t gjenerohen kryesisht nga muskujt e vitheve dhe pjesa e pasme e kofshëve, në vend që pesha t ngrihet kryesisht me pjesën e sipërme t trupit. Kettlebell deadlift estht gjithashtu nj ushtrim i dobishrm. **Lëvizjet e tipit hinge, si deadlift me nj ose dy kettlebell-e**, ngarkojnë zinxhirin e pasm t trupit dhe forcojn muskujt e vitheve, pjesën e pasme t kofshëve dhe pjesën e poshtme t shpinës.

Split lunges janë nj mënyrë e mirë pr t filluar punën me nj këmbë në nj kohë. Mbatja e nj kettlebell-i në dorën e kundërt me këmbën që po punon e sfidon më shumë ekuilibrin dhe përfshirjen e muskujve t trungut. Ndërsa mbajtja e kettlebell-it në t njëjtën anë me këmbën që po punon mund t lejoj nj fokus më t madh në zhvillimin e forcës. Mund t përdoren t dyja mënyrat pr t zhvilluar nj mënyrë t kombinuar stabilitetin dhe forcën. Në përgjithësi, kettlebell-et mund t jenë shumë efektive pr ndërtimin e forcës së pjesës së poshtme t trupit, por ato ofrojnë edhe përfitime t tjera, si përmirrsimi i ekuilibrit, stabilizimi i trungut, fuqisë dhe cilësisë së lvizjeve funksionale.

Çfarë duhet t merrni parasysh para se t filloni?

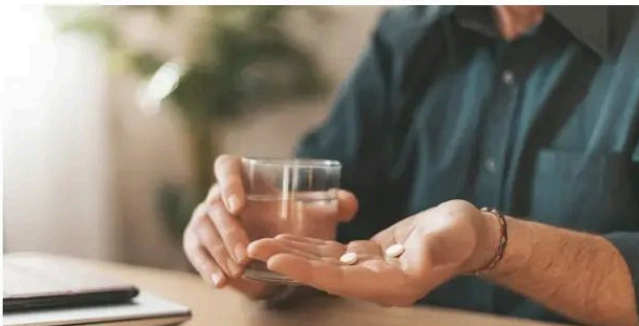
Efektiviteti i ushtrimeve me kettlebell mund t ndikohet nga disa faktorë, duke përfshirë peshën e përdorur, zgjedhjen e ushtrimit dhe mënyrën se si rritet gradualisht vështirësia e stërvitjes. Këta faktorë duhet t përshtaten me aftësitë aktuale t personit dhe me objektivat që dëshiron t arrijë. Kur zgjidhni peshën e kettlebell-it, duhet t merrni parasysh jo vetëm forcën tuaj, por edhe ushtrimin që do t kryeni. Një peshë që estht sfiduese kur mbahet në pozicionin front-rack mund t mos jetë po aq sfiduese kur mbahet në pozicionin goblet. Gjithashtu, përdorimi i nj dore në vend t t dyja duarve mund ta përfshijnë grupe t ndryshme muskujsh, estht e dobishme t mendoni paraprakisht se cilat ushtrime përputhen me qëllimet tuaja.

Ushtrimi duhet t zgjidhet duke marrë parasysh përshtatjen që dëshironi t arrini, aftësinë tuajllimi estht rritja e forcës, estht e dobishme ta sfidoni gradualisht veten, por estht e rndrsishme t mos e teproni. **Përparimi në stërvitjen me kettlebell nuk do t thotë domosdoshmërisht** që duhet t përdorni nj kettlebell më t rndë çdo javë. Përparimi mund t arrihet edhe duke ndryshuar ushtrimin, teknikën, pozicionin e peshës, numrin e disa kufizime. Krahasuar me shtangat klasike dhe makineritë e palestrës, kettlebell-et mund t ofrojnë më pak mundësi pr përdorimin e ngarkesave shumë t mëdha, pr rritje shumë t saktë t rezistencës ose pr izolimin e nj grupi specifik muskujlloimin e ushtrimit. Nuk ekziston nj nivel i caktuar force, përvojë stërvitjeje ose peshë kettlebell-i në t cilën kjo ndodh pr t gjithë.

Kjo varet nga sigurt nëse duhet t filloni stërvitjen me kettlebell ose nuk dini se cila mënyrë do t ishte më e përshtatshme pr ju, mund t jetë e dobishme t flisni me nj trajner profesionist pr qëllimet tuaja. Në fund t fundit, kettlebell-i mund t jetë nj zgjedhje e dobishme pr shumë njerëz, pr sa kohë që mënyra e përdorimit t tij përshtatet ndryshojë ndjeshëm vështirrsinë e ushtrimit. Meqenëse ushtrimet e ndryshme me kettlebell përfshijnë grupe t ndryshme muskujsh, estht e dobishme t mendoni paraprakisht se cilat ushtrime përputhen me qëllimet tuaja. Ushtrimi duhet t zgjidhet duke marrë parasysh përshtatjen që dëshironi t arrini, aftësinë tuaj aktuale dhe mënyrën se si pesha mund t përdoret **në mënyrë t sigurt dhe efektive**.

Një qëllimi estht rritja e forcës, estht e dobishme ta sfidoni gradualisht veten, por estht e rndrsishme t mos e teproni. Përparimi në stërvitjen me kettlebell nuk do t thotë domosdoshmërisht që duhet t përdorni nj kettlebell më t rndë çdo javë. Përparimi mund t arrihet edhe duke ndryshuar ushtrimin, teknikën, pozicionin e peshës, numrin e përsëritjeve ose mënyrën se si kryhet lvizja.

LAJME TË NGJASHME



Çfarë ndodh me nivelet e vitaminës B12 ndërsa plakeni?!

4 MIN



Çfarë ndodh me trupin tuaj kur pini mjaftueshëm ujë çdo ditë?

2 MIN

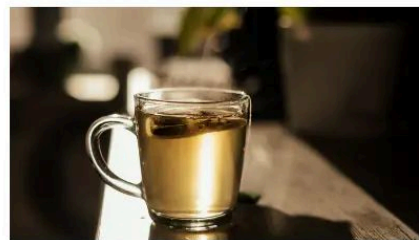
Nutricionisti zbulon çfarë e dallon dietën e Cristiano Ronaldos nga të tjerat?

2.5 MIN



Një ndryshim në urinën mund të jetë shenjë e hershme e problemeve me veshkat?

2.5 MIN



6 çajra që mund të ndihmojnë lëkurën të duket më e pastër dhe e hidratuar...

4 MIN

MË TË LEXUARAT



"Destinacionet që vlejné", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!



Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryeshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!



Kryeministri Rama në Bruksel, merr pjesë në Samitin e Euronews për Turizmin!



Nuk ka kompromise me ta/Shenjat e ZODIAKUT që kanë pak miq!



Pranoi se është homoseksual, habit me deklaratën aktori i njohur: "E kishin më të lehtë të më shihnin si një..."



"Dashuria ma ngroh zemrën, shumica e vajzave janë të padashuruara"/Amber Candy: Kur sheh krevatin bosh në mëngjes...



Kuqezinjtë me ndryshime, sot për goleadë në San Marino/Gjithçka live në Digitalb!



Shkencëtarët kapin sinjale radioje nga një planet 63 vite dritë larg Tokës!

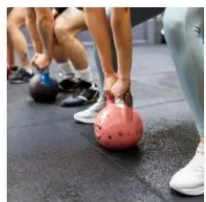


Këshilli Bashkiak kërkoi pjesëmarrjen e Veliajt në mbledhje, SPAK-u refuzon!

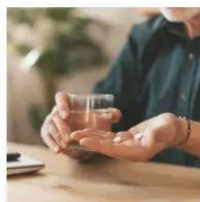


"Villa Sol Lumière", një oaz paqeje larg kaosit të qytetit!

EDITORI SUGJERON



Kettlebell-et janë një mjet i shkëlqyer për forcimin e pjesës së poshtme të trupit!



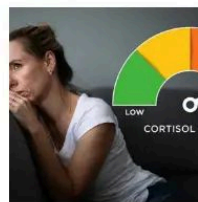
Çfarë ndodh me nivelet e vitaminës B12 ndërsa plakeni?!



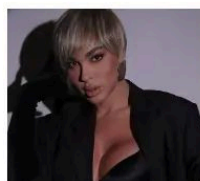
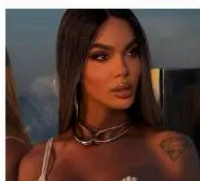
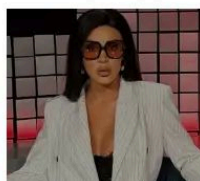
6 çajra që mund të ndihmojnë lëkurën të duket më e pastër dhe e hidratuar...



Zemërimi, ankthi dhe frika nuk vijnë kot? Çfarë po përpiqen t'ju tregojnë emocionet tuaja?



Çfarë është në të vërtetë kortizoli? Si prodhohet dhe pse trupi nuk mund të funksionojë pa të?

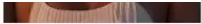




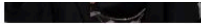
“Destinacionet që vlejnë”, One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!



“Dashuria ma ngroh zemrën, shumica e vajzave janë të padashuruara”/Amber Candy: Kur sheh krevatin bosh në mëngjes...



Televizioni hapi i radhës? Amber zbulon ekskluzivisht projektin e ri: Njerëzit duan lumturi, një show që...



“Ku ka më mirë se të kesh një jetë të lirë?”/Amber: Djemtë shqiptarë kanë kompleks...



“Një njeri që ka ndryshuar identitetin...”/Amber Candy: Jam shumë e fortë për t’ia dalë në Shqipëri!

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

Kontaktoni
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

JavaScript is required for [tabnav widget](#) to work properly.

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.