

**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 | Synimi për posturën e trupit: stërvitja me “efektin e mjellmës”!   Top Albania Radio                                                                                                                      |
| ADRESA  | <a href="https://www.topalbaniaradio.com/synimi-per-posturen-e-trupit-stervitja-me-efektin-e-mjellmes/">https://www.topalbaniaradio.com/synimi-per-posturen-e-trupit-stervitja-me-efektin-e-mjellmes/</a> |
| BURIMI  | topalbaniaradio.com                                                                                                                                                                                       |
| GJENDJA | online                                                                                                                                                                                                    |

## KOHA

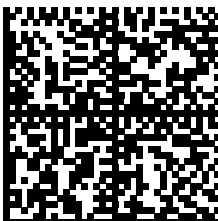
|                       |                                                                                                                                                        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KAPUR NGA NE          | 2 tetor 2026, 08:41:30 UTC<br><i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>                            |
| DEKLARUAR NGA PORTALI | 2 tetor 2026, 08:40:19 UTC<br><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 | 26d131275d40267fd4950baffa0ed98a0231288d018564967cf338e0450bc3b5 |
| TEKSTI     | a482ce273eae88edddf54bc11d040c154eff14ae481865e5f57954f40015e4e2 |
| PAMJA      | 040c088d5a865d1619138170263a876e51448c9fc447349346c6c82629059379 |

## ZINXHIRI I PROVËS

|               |                                                                                                                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KJO HYRJE     | 2adb2f0ab7c4b437e404ffa712195bba279cdf7050cbf158e594fa816b476e22                                                                                                   |
| E MËPARSHMJA  | —                                                                                                                                                                  |
| RRËNJA MERKLE | —                                                                                                                                                                  |
| ANKORIMI      | nuk është ankoruar ende<br><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/2adb2f0ab7c4b437e404ffa712195bba279cdf7050cbf158e594fa816b476e22>

## 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

### Synimi për posturën e trupit: stërvitja me “efektin e mjellmës”!



Dorjana Lato

02 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

**Q**ëndrimi i mirë, i karakterizuar nga një shpinë e drejtë, shpatulla të hapura dhe një qafë e drejtë është bërë një gur themeli i mirëqenies dhe një kartëvizitë që sinjalizon shëndet të mirë, elegancë e madje edhe sukses personal.

Në epokën e teknologjisë, ku ne përkulemi gjithnjë e më shumë përpara, me qafën e përkulur, gjendje e njohur si “qafë teknologjike” ndërsa shikojmë ekrane të madhësive të ndryshme, ndjekja e një shtrirjeje posturale më të shëndetshme e më estetikisht të këndshme është bërë një trend masiv.

“

Kjo lëvizje përfshin gjithçka, nga rutinat dhe pajisjet e specializuara të fitnesit deri te dizajni i pajisjeve që synojnë të ofrojnë lehtësim për ata që kalojnë orë të gjata duke punuar në një pozicion të përkulur.

Për pasojë, njerëzit po i drejtohen gjithnjë e më shumë balerinëve të baletit klasik, mjeshtra të qëndrimit të drejtë, ekuilibrit dhe lëvizjes së këndshme për të mësuar sekretet dhe metodat e tyre të stërvitjes.

Qëllimi nuk është të bëhesh balerin profesionist, por të riprogramosh trupin për të lëvizur me elegancë, ekuilibër dhe kontroll në jetën e përditshme.

Ndryshe nga stërvitja tradicionale me pesha, e cila tenton të tkurrë ose vizualisht të “shkurtojë” zinxhirët muskulozë, kjo qasje mbështetet në zgjatjen nën tension:

Çdo ushtrim është projektuar për të dekompresuar shtyllën kurrizore dhe për të krijuar hapësirë midis rruzave, duke kundërshtuar në mënyrë aktive kompresimin e shkaktuar nga graviteti dhe një

stil jetese sedentar.

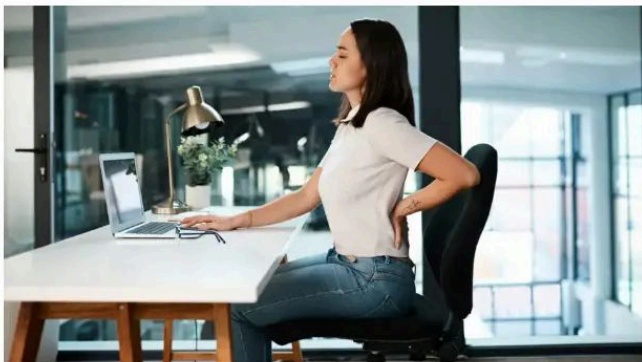
Imitimi i teknikës së një balerine angazhon muskujt më të thellë stabilizues, veçanërisht muskujt transversalë të barkut; nuk ka të bëjë thjesht me “thithjen e stomakut”, por më tepër me të mësuarit për të tërhequr kërthizën nga brenda dhe lart, duke krijuar një korse natyrale që mbështet pjesën e poshtme të shpinës dhe hap menjëherë gjoksin.

Për më tepër, stërvitja zbatuar ose me çorape të thjeshta jo-rrëshqitëse riaktivizon ndjesinë në shputat e këmbëve, duke rikthyer një ndjenjë të një baze të fortë dhe ekuilibri të qëndrueshëm në trup.

Është një udhëtim riedukimi lëvizjeje që shkon përtej thjesht të mësuarit për të qëndruar drejt para një pasqyre.

“Transformon qëndrimin në një gjendje dinamike dhe fluide që mund të lehtësojë dhimbjen kronike dhe të projektojë një ndjenjë besimi natyror në çdo lëvizje të përditshme.

## LAJME TË NGJASHME



Ushtimet që përmirësojnë qëndrimin nëse punoni ulur për më shumë se 6 orë!

1.5 MIN

## MË TË LEXUARAT



Venusi hyn në retrogradë më 3 tetor! Dashuritë e vjetra rikthehen? Ja çfarë na pret deri në nëntor...



Gjendja misterioze që shkakton dhimbje nga grumbullimi i yndyrës në këmbë dhe krahë



“Vetëm patronazhistët e besojnë”/Klotiana Lala: Fjalimi i Ramës në Rinas, më i dobëti në histori...



“Shqipëria ka prekur fundin”/Klotiana Lala: Duhet të ringrihem, ka nevojë për mobilizim të njerezve që e duan këtë vend...



I kanë para syve, por burrat nuk i shohin dhe ka një arsye!



ATTINI – Urban by Design: Një mënyrë e re për ta jetuar kohën, pa rregulla!





"Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi COVID-1"/ Heidi Baci rrëfhet në "Tech Talk": Fama më erdhi papritur, falënderuese për...



Vinicius zëvendësohet nga një sozi? Teoria e çuditshme që po çmend rrjetin: Ylli i Realit është zhdukur në mënyrë të papritur pas Botërorit...

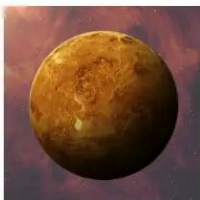


"Destinacionet që vlejnë", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!



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

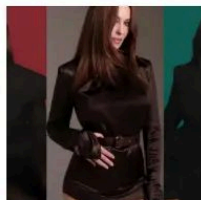
#### EDITORI SUGJERON



Venusi hyn në retrogradë më 3 tetor! Dashuritë e vjetra rikthehen? Ja çfarë na pret deri në nëntor...



6 ushqimet më të mira të bulmetit për të mbajtur tensionin e gjakut të shëndetshëm!



Si të keni një trup si Monica Belluci në moshën 62-vjeçare? Aktorja italiane zbulon dietën dhe sekretet e saj: Ha mirë, qesh shumë...



Pjeshkët apo mollët: Cili frut është më i mirë për shëndetin e tretjes?



6 perimet më të mira për të mbajtur diabetin në nivele të shëndetshme...



Këto ushqime duhet t'i kombinoni patjetër me vezën për të pasur...



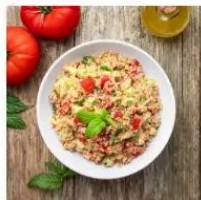
Ta falin gabimin, por nuk e harrojnë kurrë! 4 shenjat e horoskopit që mbajnë mend çdo zhgënjim...



Jemi të sigurt se keni përgatitur sanduiç më parë, por na besoni se ju duhen 4 këshilla që të jetë perfekt!



Sa uthull molle duhet të pini çdo ditë?!



Të hani bullgur rregullisht?! Ja se çfarë ndodh me trupin tuaj...

#### 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: [email protected]

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

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.