



f a m i l j e . f i t n e s . b e s i m . a r g ë t i m



Si mund t'i shërbej të tjerëve?

Një vaksinë për ditët e izolimit!

Ndihmoni familjen tuaj të jetë në formë dhe e shëndetshme, të qëndrojë e lidhur me njëri-tjetrin dhe të rritet në karakter.







*Si mund t'a bëni fitnesin një pjesë të jetës tuaj
familjare?*

Bëjeni argëtuese

- Bëhuni aktiv së bashku
- Luani lojëra
- Përfshini të gjithë pjesëtarët e familjes
- Shkoni jashtë ose rrini brenda
- Jini krijues dhe sajoni me çfarë ju keni

Bëni ushtrime disa
herë në javë.

Gjeni kohë të
përshtatshme për
të gjithë.





Nxisni njëri-tjetrin

- Lejoni shkallë të ndryshme sfidash sipas aftësive, madhësisë dhe moshës
- Respektoni njëri-tjetrin
- Dëgjoni me vëmendje
- Ndani **family.fit!** Është falas.
- Mos bëni ushtrime që shkaktojnë ose që përkeqësojnë dhimbjet që tashmë keni.
- Mos bëni ushtrime në rast se jeni i sëmurë. Lani duart para dhe pas ushtrimeve.

Vendosni qëllime personale.
Krahasoni përmirësimet e tua me arritjet e tua më të mira.



Këtë Javë

Tema: Shërbeji të tjerëve

Si funksionon?

Si familje, bëni tre herë në javë disa ushtrime fizike (edhe një herë në javë është e dobishme). Nëse mund t'a bëni më shpesh, atëherë bëni disa lloje ushtrimesh të tjera - si ecje - vrap, patinazh ose not.

Çdo javë **family.fit** ka një **temë**. Fokusi i kësaj jave është “shërbeji të tjerëve”. Çdo hap i mëposhtëm, ndihmon për t'a eksploruar temën së bashku.

Çdo sesion është një aventurë me **7 hapa**.

Janë **3 opsione** për secilin hap, të cilat japin një program ushtrimesh **3 ditore**. Mbani mend **që kushdo në shtëpi** mund t'a marrë telefonin për të drejtuar një hap tjetër në aventurë.

Argëtohuni së bashku!

7 hapat e family.fit



1. Nxemje



2. Bisedoni



3. Lëvizni



4. Sfidohuni



5. Eksploroni



6. Lutuni



7. Luani



Hapi 1 | Nxemje

Filloni duke levizur të gjithë trupin **5 min**

Bëni ushtrimet e mëposhtme të nxemjes.

DITA
1

Nxemje me muzikë

Bëni këto ushtrime (Përsëriteni):

- 20 kërcime duke hapur këmbët dhe duart njëkohësisht
- 20 kërcime në pozicion për ski
- 10 pompa
- 10 kërcime së larti

Shikoni [Videon e Nxemjes.](#)

Dita
2

Ndiq Drejtuesin

Bëni një vrap të shkurtër rreth shtëpisë ose në kopësht ndërkohë të gjithë duhet të ndjekin drejtuesin e zgjedhur.

Përpiquni të shkoni në çdo dhome ose hapësirë që keni. Drejtuesi mund të ndryshoj lëvizjet, p.sh. hapa anash ose duke kërcyer me gjunjë. Ndryshoni drejtuesit.

DITA
3

Nxemje me Muzikë

Bëni ushtrimet si më poshtë (Përsëriteni):

- Vrapim në vënd
- Kërcim në pozicion ski
- Ulje-Ngritje
- Vrapim me gjunjët lart



Hapi 2 | Bisedoni

Pushoni **5 min** dhe filloni një bisedë

Uluni bashkë dhe filloni një bisedë. Ja disa pyetje për te filluar bisedën.

DITA
1

Diskutoni

Çfarë do të thotë ti shërbeni dikujt?

Si i keni shërbyer dikujt në familjen
tënde këtë javë?

A të ka shërbyer dikush në familjen
tënde këtë javë?

DITA
2

Diskutoni

Si i keni shërbyer dikujt në shkollë,
punë, apo në komunitetin tënd këtë
kohë?

Tregoni për dikë jashtë shtëpisë tënde
që të ka shërbyer ty.

DITA
3

Diskutoni

Përshkruani si u ndjetë ndërsa i keni
shërbyer dikujt.

Po kur dikush ju shërbyer juve?

Cili nga dy veprimet më lart ju bëri të
ndiheni më mirë?



Hapi 3 | Lëvizni

Lëvizni dhe bëni ulje-ngritje duke shtrirë duart përpara **5 min**

Mësoni dhe praktikoni ulje-ngritje për të ndihmuar muskujt kryesorë.

DITA
1

Praktikoni Ulje - Ngritjen

Shikoni [videon](#).

Praktikoni këtë lëvizje në sete. Filloni me ngadalë dhe me kujdes.

DAY
2

Përkuluni dhe mblidhni objekte

Bëni këtë garë: Shpërndani 15 objekte të ndryshme në dysHEME. Bëjeni me radhë të vraponi për të mbledhur të gjitha objektet. Vendosini në një kovë në mes të dhomës. Kush i mbledh në më pak se 30 sekonda? Shikoni kush kap rekordin më të mirë.

DITA
3

Provoni lloje të tjera ushtrimesh aerobike

Shikoni [Videon me ushtrime Aerobike](#).

Praktikojini së bashku.

- Bëni kërcimet Aerobike.
- Bëni kurriz në kurriz kërcime



Hapi 4 | Sfidohuni

Lëvizni në sfidën familjare **10 min**

Duke sfiduar njëri-tjetrin fitoni energji.

DAY
1

Sfida familjare

Shikoni videon [Sfida Familjare.](#)

Uluni në një rreth me fytyrë nga njëri - tjetri. Bëni 50 ulje-ngritje si familje. Një person udhëheq grupin. Kaloje radhën tek dikush tjetër kur ke nevojë për pushim.

Pas 50 ulje-ngritjesh, vraponi si familje tek një vend i caktuar, para dhe mbrapa. Më pas filloni muskujt e barkut.

Bëni 3 raunde nga 50.

DITA
2

Bëj 3 raunde nga 50 Tabata

Dëgjoni muzikën Tabata. Secili vrapon tek vendi për 20 sekonda dhe pushon për 10 sekonda. Secili bën ulje-ngritje për 20 sekonda pastaj pushoni 10 sekonda. Përsëriteni 4 herë.

Shikoni [Videon me Muzikën Tabata.](#)

DITA
3

Sfida Familjare

Përsërisni ushtrimin Ulje-Ngritje nga **Dita 1.**



Hapi 5 | Eksploroni

Eksploroni Biblën së bashku **5 min**

Zbuloni Pyetjen e Jetës - “Si tu shërbej të tjerëve?”
Lexoni historinë nga **Gjoni 13** (faqja tjetër).

DITA
1

Lexoni dhe diskutoni së bashku

Lexoni historinë e ditës bashkë.

Larja e këmbëve të një vizitori ishte një gjë e zakonshme gjatë kohës të Jezusit. Pse ndodhte kjo? Çfarë tregonte kjo për të zotin e shtëpisë?

Përshekruaj ndjenjat tuaja nëse ti do ishe atje dhe dikush do të lante këmbët e tua.

DITA
2

Rilexoni dhe diskutoni bashkë

Zgjidhni rolet dhe aktroni historinë.

Jezusi tha, “**Unë kam dhënë një shembull për ju. Çfarë kam bërë unë, bëjeni dhe ju.**” Mësoni këto fjalë përmendësh dhe inkurajoni njëri-tjetrin ti kujtojnë dhe jetojnë ato.

DITA
3

Lexoni përsëri vargun e Biblës

Larja e këmbëve në kohën që kjo histori ndodhi ishte diçka normale. Bisedoni për disa nga mënyrat që mund të “lani këmbët e dikujt” sot dhe në ditët në vazhdim.

Përshkruaj si u ndjeve ndërsa ti lave këmbët e dikujt tjetër?

Çfarë mund të bëni së bashku si një familje për ti shërbyer të tjerëve?

Një histori se si të shërbesh

Kjo është një histori e Jezusit nga kapitulli 13 nga Gjoni në Bibël. Nëse dëshironi të lexoni të gjithë historinë, shikoni në Bibël.

Jezusi u ngrit nga darka dhe hoqi rrobat e tij, mori një peshqir dhe u ngjesh.⁵ Mbasi hodhi ujë në një legen, filloi të lante këmbët e dishepujve dhe t'ua fshinte me peshqirin, me të cilin ishte ngjeshur.

Kështu, mbasi ua lau këmbët, mori përsëri rrobat e tij, zuri vend rishtas në tryezë dhe u tha atyre: ``A e kuptoni këtë që ju kam bërë? Ju më quani Mësues dhe Zot, dhe mirë thoni, sepse Unë jam. Në qoftë se Unë, Zoti dhe Mësuesi, ju kam larë këmbët, edhe ju duhet t'i lani këmbët njëri-tjetrit. Unë, në fakt, ju kam dhënë shëmbullin që ashtu siç kam bërë unë, bëni edhe ju. Në të vërtetë, në të vërtetë po ju them: Shërbëtori nuk është më i madh se padroni i tij, as i dërguari më i madh se ai që e ka dërguar. Po t'i dini këto gjëra, të lumtur jeni ju nëse do t'i bëni.

(Gjoni 13:4-5,12-17)



Hapi 6 | Lutuni

Lutuni dhe qetësohuni **5 min**

Shikoni përreth dhe lutuni për të tjerët.

DITA
1

Lutje në stretching

Shiko [video on stretching](#) dhe bëj disa ushtrime për stretching e trupit.

DITA
2

Lutuni për miqtë ose fqinjët

Mendoni për miqtë ose fqinjët tuaj. Imagjinoni cilat mund të jenë nevojat e tyre.

Lutuni për ata. Pastaj merrini në telefon ose dërgoni një mesazh për ti inkurajuar ata.

DAY
3

Gatim dhe Ushqim

Zgjidhni një perim ose frut që familja juaj e ka qejf. (p.sh. një *banane*, ose *karotë*). Konusmojeni bashkë pas stërvitjes.

Lutuni dhe falenderoni për frutin ose perimen dhe lumturinë që sjell.

Bëni një poster çfarë ty të pëlqen prej këtij fruti ose perime. Gjeni informacione pse është e mirë për trupin. Kërkoni për receta për ta gatuar në diçka. Shijojeni duke e ngrënë dhe pastaj ndajeni me fqinjët.



Hapi 7 | Luani

Luani lojëra si familje 5 min

Luani së bashku duke sfiduar njeri-tjetrin (duke përfshirë shkathtësi, shpejtësi, ushtrime kardio) dhe lojëra te qeta

DITA
1

Ulje Ngritje dhe Vrap

Njëri është vrapues ndërsa tjetri bën ulje-ngritje. Vrapuesi lëviz objektet nga një kuti tek tjetra 5m larg. Personi tjetër bën ulje-ngritje deri sa vrapuesi mbaron. Pastaj vrapuesi thërret dikë tjetër, dhe personi që bënte ulje ngritje behet vrapuesi. Shikoni [video për lojën](#).

DITA
2

Luani një Lojë të qetë

Luani lojëra që e gjithë familja i di Kënaquni!

DITA
3

KURSI NINXHA

Vendosni një shteg të ri për të ndjekur. Përdorni hapësirën që keni brenda ose jashtë (p.sh hipni mbi një pemë/karrige, kaloni pengesat). Jini kreativ!

Ndërroni radhën për t'a kaluar sa më shpejt shtegun e Ninxhas. Përdorni një kronometër për të matur kohën e secilit. Shikoni [Ninja Video](#).



Terminologji

- Një **nxemje** është një veprim i thjeshtë që i bën muskujt të ngrohen, marrin frymë më thellë dhe pompojnë gjak. Luani muzikë zbavitëse për aktivitetet tuaja të nxehjes. Bëni një varg lëvizjesh për 3-5 minuta.
- **Stërvitje** – lëvizjet mund ti shikoni tek videot keshtu që ju mund të mësoni ushtrimin e ri dhe ta praktikoni mirë. Duke filluar me ngadalë të fokusoheni tek teknika do t'iu mundësojë të jeni më të fortë dhe më shpejt më vonë.
- **Stretches** kanë më pak të ngjarë të shkaktojnë dëmtim kur bëhen pas ngrohjes së muskujve. Përdorni një muzikë të qetë për të bërë stretching. Bëni butësisht stretching dhe mbani frymën për 5 sekonda.
- **Pushoni** dhe rikuperohuni pas lëvizjes energjike. Bisedat janë të shkëlqyeshme në këtë hap.
- **“Bëni një veprim”** është një mënyrë e mirë për të kaluar ushtrimin te personi tjetër. Ju mund të zgjidhni mënyra të ndryshme për ta kaluar veprimin (p.sh shtrëngim dore, fishkëllimë, mbyllje syri). Krijoje vete!



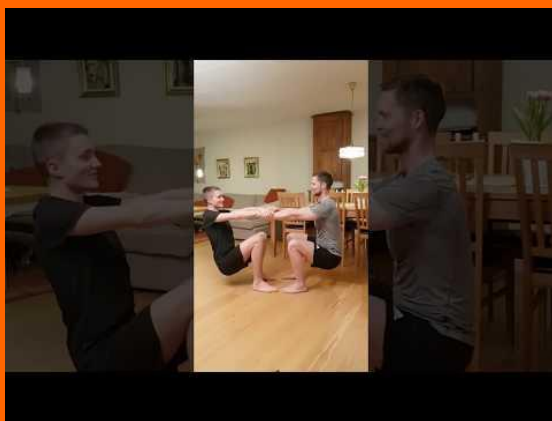


Këtu gjeni të gjitha videot për
family.fit at <https://family.fit/>
or tek kanali në [family.fit](#)
YouTube® channel

family.fit promo video



family.fit video



family.fit mobile video



Ju Lutem qëndroni në kontakt

Shpresojmë t'iu ketë pëlqyer kjo broshurë rreth fitnesit të familjes. Është përgatitur nga vullnetarë nga e gjithë bota. Të gjitha fitneset e reja të familjes mund t'i gjeni në <https://femijetkudo.al>.

Kjo faqe ka informacionet më të fundit, mënyra për të reaguar për mendimet e tua dhe është një vend ku mund të qëndrosh i lidhur me **family.fit**!

Nëse ju ka pëlqyer, ju lutem ndajeni me miqtë tuaj dhe të tjerët që ju njihni të cilët do t'u pëlqente te merrnin pjesë. Ky burim është falas dhe ka për qëllim të jepet falas tek të tjerët pa asnjë kosto.



Web: www.family.fit

Ose www.femijetkudo.al

Email: info@family.fit