



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 të zhvilloj guximin?

Një vaksinë për ditët e izoluar!

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

JAVA

1

www.family.fit





Si mund t'a bësh mbajtjen e trupit në formë një pjesë të rëndësishme në familjen tënde:

Bëje gallatë

- Bëhuni aktiv së bashku
- Luani lojëra
- Përfshi të gjithë pjesëtarët e familjes
- Shko jashtë ose brenda
- Tregohu krijues dhe improvizo me atë cka ke

Bëni stërvitje disa herë në javë. Gjeni një kohë që do funksionojë për të gjithë.





Sfidoni njëri - tjetrin

- Lejo nivele të ndryshme sfidash, duke u bazuar tek aftësia, përmasa dhe mosha
- Respektoni njëri - tjetrin
- Tregohu i vëmëndshëm
- Shpërndaje progresin e familjes! është falas
- Mos bëj ushtrime të cilat shkaktojnë dhimbje
- Mos bëj ushtrime në rast se je i sëmurë. Lajduart para dhe pas ushtrimeve.

Vendosni qëllime personale.

Krahaso
përmirësimet e tua
me më të mirën që
keni bërë deri tani.



Këtë javë

Tema: Të jesh i guximshëm

Si funksionon?

Si familje, bëni tre herë në javë disa ushtrime fizike (edhe një herë në javë është e dobishme).

Nëqoftëse mund t'a bësh më shpesh, atëherë bëj disa lloje ushtrimesh të tjera - si ecje - vrap, patinazh ose not.

Çdo javë fitnesi i familjes ka një temë. Vëmendja këtë javë është se si mund të zhvillojmë kurajon. Çdo hap i mëposhtëm, ndihmon për t'a zbuluar temën së bashku.

Çdo sesion është një aventurë e përbërë nga **7 hapa**. Janë **3 opsione** për secilin hap, të cilat japin një program ushtrimesh **prej 3 ditësh**.

Mbaj mend që kushdo në shtëpi mund t'a marrë telefonin për të drejtuar një hap tjetër në aventurë.

Argëtohuni së bashku!

7 hapa të family.fit



1. Nxemje



2. Bisedoni



3. Lëviz



4. Sfida



5. Eksploro



6. Lutu



7. Luaj



Hapi 1 | Nxemje

Fillo të lëvizësh të gjithë trupin për 5 minuta.

Bëj ushtrimet e mëposhtme të nxemjes.

Dita
1

Nxemje me muzikë

Vendos një këngë ritmike dhe bëj ushtrimet e mëposhtme (5 raunde):

- 20 hapa të shpejtë nga vendi
- 5 ulje - ngritje
- 20 ulje - ngritje të gjurit
- 5 ulje - ngjitje nga lart poshtë

Shiko videon [Warm-up video.](#)

Dita
2

Nxemje me muzikë

Bëj të njëjtat ushtrime si ditën e parë.

Dita
3

Sistemo me një këngë

Vendos një këngë ritmike. Ndërkohë që muzika luhet, të gjithë duhet të marrin diçka - lodra, letra, gota dhe t'i vendosin në vend. Vepro shpejt dhe shijo punën për rreth 4 minuta.



Hapi 2 | Flisni së bashku

Pusho dhe fillo një bisedë **5 min**

Uluni ose qëndroni së bashku në këmbë dhe filloni një bisedë. Këtu keni disa pyetje për të filluar.

Dita
1

Diskutoni

Cfarë të frikëson?

Si je përpjekur të jesh i patrembur gjatë përballjes me një frikë?

Dita
2

Diskutoni

Trego një moment kur ke ndihmuar dikë që ka patur frikë. Ose kur dikush të ka ndihmuar ty.

Cfarë ndryshimi ka të jesh i patrembur për dikë tjetër, sesa për veten tënde?

Dita
3

Diskutoni

Për cfarë kurajo ke nevojë sot ose gjatë kësaj jave?

Mund të mendosh për mënyra sesi mund ta ballafaqojmë si familje, dhe të gjes kurajon që ke nevojë?



Hapi 3 | Lëviz

Lëviz dhe bëj ulje - ngritje **5 min**

Mëso dhe praktiko ulje - ngritje për të ndihmuar muskujt kryesorë.

Dita
1

Praktiko ulje - ngritjen

Praktiko levizjet në grup. Fillo me kujdes dhe ngadalë.

Dita
2

Ulje - ngritje

Puno në grup. Një person bën ulje - ngritjet dhe më pas e kalon radhën tek personi tjetër. Alternoji ushtrimet.

5 raunde

Dita
3

Provo lloje të ndryshme të ushtrimit

Shiko [Advanced sit-ups.](#)

Praktikojini ato së bashku

- Bëj ushtrimet e barkut
- Bëj ulje ngritje me duar



Hapi 4 | Sfida

Lëviz në një sfidë familjare 10 min

Duke sfiduar njëri - tjetrin fitoni energji.

Dita
1

Sfida familjare

Shiko videon [Family Challenge](#).

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.

Bëj 3 raunde nga 50.

Dita
2

Kalimi i ngjyrave

Zgjidhni një ngjyrë të preferuar së bashku. Cdo person duhet të vrapoj dhe të mbledh 5 copa rrobash ose objektesh me radhë me ngjyrën që keni zgjedhur.

Dita
3

Sfida familjare

Përsërisni aktivitetin e ditës së parë por provoni të bëni 5 raunde.



Step 6 | Zbulo

Zbuloni Biblën së bashku **5 min**

Zbuloni Pyetjen e Jetës - "Si mund të zhvillosh kurajo?" Lexo historinë nga Marku 4 (faqja tjetër).

Dita
1

Lexoni dhe diskutoni së bashku

Imagjinoje veten në një varkë...si mendon se do ndiheshe? Cfarë mendon rreth Jezusit?

Me çfarë po përballesh tani që të bën të ndihesh si dishepujt?

Lexoje përsëri dhe diskutoni së bashku

Dita
2

Aktroni historinë dhe përdorni gjithcka që keni afër si ndihmë.

Kur gjërat vështirësohen, tek kush mbështetesh? Çfarë mendon se kjo histori na tregon rreth Jezusit?

Dita
3

Lexo përsëri vargun biblik

Shkruaj një histori për një situatë ku mund të kesh nevojë për kurajo në ditët e ardhshme. Zhubrose letrën dhe hidhe sa më larg që mundesh. Ndërkohë që e bën, ndoshta mund të lutesh dhe t'i kërkosht Perëndisë që të jetë me ty dhe të të jap kurajo.

Një histori rreth guximit

Më poshtë është një histori e Jezuit nga kapitulli 4i librit të Markut në Bibël. Nëse doni të lexoni historinë shikoni në Bibël ose shkoni [BibleGateëay](#) (or doënlod the [Bible App](#)).

Video opsiön | Jezusi qetëson stuhinë

Tani po atë ditë, si u ngrys, u tha atyre: ``Kalojmë te bregu matanë! Dhe dishepujt, si e nisën popullin, e morrën me vete Jezusin, ashtu si ishte, në barkë. Me të ishin edhe disa barka të tjera të vogla. Ndërkaq shpërtheu një furtunë e madhe dhe valët përplaseshin mbi barkë aq shumë sa ajo po mbushej. Ai ndërkaq po flinte në kiç mbi një jastëk. Ata e zgjuan dhe i thanë: ``Mësues, a nuk merakosesh që ne po marrim fund?``. Dhe ai si u zgjua, e qortoi erën dhe i foli detit: ``Pusho dhe fashitu!``. Dhe era pushoi dhe u bë qetësi e madhe. Atëherë u tha atyre: ``Pse jeni ju aq frikacakë? Vallë, si nuk keni besim?``Dhe ata i zuri një frikë e madhe dhe i thoshnin njëri-tjetrit: ``Vallë, kush është ky, që po i binden edhe era edhe deti?`` - Marku 4:35-41.



Hapi 6 | Lutu

Qetësohu dhe Lutu **5 min**

Shiko përreth dhe lutu për të tjerët.

Dita
1

Lutje në stretching

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

Lutu për të tjerët ndërkohë që bën ushtrimin. Mendo për një shok ose familjar. Imagjino se çfarë mund t'i frikësojë ata. Lutu për ta. Më pas dërgojuni një mesazh inkurajimi.

Dita
2

Lutu për miqtë ose fqinjët

Mendoni për miqtë ose fqinjët tuaj. Imagjinoni se çfarë mund ti frikësojë ata. Lutuni për ta. Pastaj telefononi ose shkruani një letër për ti inkurajuar.

Dita
3

Shëndeti dhe ushqimi

Shikoni një gotë më ujë të pastër së bashku, është e pastër, e lirë dhe e bollshme. Mendoni për gjërat që na jep uji i freskët. Gjej pse uji është i mirë për trupin.

Fakt: shumica e trupit tënd është e përbërë nga uji. Ti duhet të zëvendësosh ujin që humbet çdo ditë. Sa gota të mëdha uji duhet të pish çdo ditë?



Hapi 7 | Luani së bashku

Luani lojra si familje **5 min**

Luani së bashku në sfida aktive (duke përfshirë shkathtësi, shpejtësi dhe kardio) dhe lojra të qeta.

Dita
1

Kalimi i radhës

Shënoni gjatësinë e kalimit të radhës. Çdo person duhet të bëj një etapë për çdo lëvizje dhe më pas të kaloj radhën. Shembull: Vrapo, kërce, shmangu, hidhu, vrapo mbrapsht.

Mbaj kohën e familjes me kronometër
Shiko [Relay video](#).

Dita
2

Luani një lojë të qetë

Luani një lojë aktive (ose një lojë me letra). Argëtohuni!

Dita
3

Shtegu i Ninxhas

Vendos një shteg të ri për të ndjekur. Përdor hapësirën që ke brenda ose jashtë. (shembull: vrapo tek pemët / karrigia, tapeti etj.) Tregohu krijues!
Ndërro radhën për t'a kaluar sa më shpejt shtegun e Ninxhas. Përdor një kronometër për të matur kohën e secilit.

Shiko [Ninja Video](#).

Terminologji

- Një **nxemje** është një veprim i thjeshtë që i bën muskujt të ngrohen, marrin frymë më thellë dhe pompojnë gjak. Luaj muzikë zbavitëse për aktivitetet e tua të ngrohjes. Bëni një varg lëvizjesh për 3-5 minuta.
- **Lëvizjet** e stërvitjes mund ti shikoni në video në mënyre që të mësoni ushtrimin e ri dhe ta praktikoni atë më mirë. Një fillim i ngadaltë me një përqëndrim në teknikë do t'iu lejojë të shkoni më shpejt dhe më fortë në ushtrimet më vonë.



- **Stretches** kanë më pak të ngjarë të shkaktojnë dëmtim kur bëhen pas ngrohjes së muskujve. Përdor një muzikë të qetë për të bërë stretching.

Bëni butësisht stretching- mbaje 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, fishkëllime, mbyllje syri) Krijoje ti!



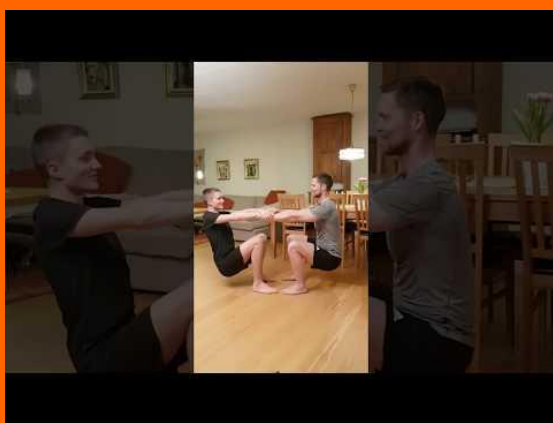
Linku I video

Find all the videos for family.fit
at <https://family.fit/> or at the
[family.fit YouTube® channel](#)

family.fit promo video



[family.fit video](#)



[family.fit mobile video](#)



Ju lutem qëndroni në kontakt

Shpresojmë t'a keni pëlqyer këtë 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 ëëbin e faqes.

Webi ka informacionet më të fundit, mënyra se si mund t'i vlerësosh mendimet e tua, dhe vendi ku mund të lidhesh me fitnesin e familjes.

Në qoftë se e keni shijuar këtë program, ju lutem shpërndajeni tek miqtë ose tek ata që duan të marrin pjesë.

Ky burim jepet falas, dhe ka qëllimin t'u jepet falas edhe njerëzve të tjerë.

Në rast se e përktheni këtë program në gjuhën tuaj, ju lutem shpërndajeni në webin e faqes, ose dërgojeni në emailin : info@family.fit



Web: www.family.fit
Ose www.femijetkudo.al
Email: info@family.fit