



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



Si duket shpresa?

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: Shpresë e qëndrueshme

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 minuta**

Bëj ushtrimet e mëposhtme të nxemjes.

Dita
1

Qeni Junkyard

Një person ulet poshtë, me këmbë të shtrira përpara dhe duart e hapura lart vertikalisht.

Çdo person kercen duke kapërcyer një dorë, këmbët dhe pastaj dorën tjetër. Gjithsecili bën dy raunde dhe më pas ndëroni vendet në mënyrë që të gjithë të mund të realizojnë ushtrimin. Për më shumë shiko [junkyard dog video](#).

Dita
2

Ndiq drejtuesin

Shkoni për një vrap të shkurtër rreth shtëpisë ose oborrit ndërsa të gjithë ndjekin një drejtues të zgjedhur. Mundohuni të shkoni në çdo dhomë apo hapësirë. Drejtuesi mund të ndryshojë lëvizjet, p.sh. hapa anësorë ose gjunjët lart. Shkëmbeni drejtuesit.

Dita
3

Junkyard dog video

Përsëritni aktivitetin e ditës 1. 3 Raunde
Shiko [junkyard dog video](#).



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

A mund të kujtosh një rast kur diçka për të cilën shpresoje se do të ndodhte nuk ndodhi

Si u ndjeve në atë rast?

Për çfarë je duke shpresuar në këto momente?

Dita
2

Diskutoni

Cilat kanë qenë disa surpriza të paharrueshme në jetën tuaj?

Çfarë i ka bërë ato kaq të veçanta dhe të paharrueshme?

Dita
3

Diskutoni

Nëse shpresoni për diçka dhe nuk ndodh, ju do të zhgënjeheni. Atëherë pse duhet të kemi shpresë? Si mund të keni shpresë kur ajo që dëshironi është jashtë kontrollit tuaj?



Hapi 3 | Lëvizni

Lëviz dhe bëj lunges 5 minuta

Mëso dhe praktiko lunges për të ndihmuar forcimin e muskujve të trupit.

Dita
1

Praktiko lunge

Shiko [Lunge video.](#)

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

Dita
2

Lunge Stafetë

Një person bën një rrotullim rreth një karrige dhe kthehet ,pastaj prek një person tjetër për të bërë ecjen e lunge.Të gjithë bëjnë kërcime të skive së bashku. 2 raunde.

Shiko [Lunge relay video.](#)

DAY
3

Squat në çift

Qëndro përballë një partneri. Mbahuni tek njëri – tjetri duke kapur kyçin e duarve të partnerit. Bëni ulje-ngritje në të njëjtën kohë

3 raunde nga 10. Shiko videon.

[See video.](#)



Hapi 4 | Sfidohuni

Sfidoni familjen që të lëvizë **10 minuta**

Të sfiduarit e njëri- tjetrit ju ndihmon dhe ju jep energji.

Dita
1

Sfida Familjare

Shiko videon [Family Challenge](#).

Shkruani etiketa për 6 lëvizjet më poshtë (një për çdo kartë) dhe vendosini në një rreth. Një person rrotullon një shishe dhe bën lëvizjen që tregon shishja kur ndalon së rrotulluari. Pastaj kaloje tek anëtari tjetër i familjes. Sfidë: 100 lëvizje si familje. 5 lunges, 5 squats , 5 kërcime së larti , 10 hedhje skish, 5 ulje- ngritje, 10 kërcime me gjunjët lart.

DAY
2

Tabata

Dëgjoni [Tabata music](#). Gjithësecili bën ulje- ngritje për 20 sekonda pastaj pushon për 10 sekonda. Gjithësecili bën squats për 20 sekonda pastaj pushon për 10 sekonda. 8 raunde.

DAY
3

Sfida familjare

Përsëritni aktivitetin e **Ditës 1**. Sfidë: Bëni 150 lëvizje.



Step 5 | Eksploroni

Eksploroni Biblën së bashku **5 minuta**

Eksploroni për të mësuar rreth dhe pyetjes- “Si duket shpresa? Lexo fjalët e Jezusit nga **Gjoni 3** (faqja tjetër).

Dita
1

Lexoni dhe diskutoni sëbashku

Shpresa u shua.

Gjatë jetës që Jezusi jetoi në tokë, turma njerëzish u mbledhën të shikonin dhe të dëgjonin Jezusin. Pse njerëzit ishin aq shumë të interesuar për Jezusin?

Për çfarë po shpresonin ata?

A mund të imagjinosh disa nga ndjesitë e tyre ditën që ai vdiq?

Dita
2

Rilexoni dhe diskutoni

Shpresa e gjallë.

Zoti kishte një plan shumë më të madh kur Jezusi vdiq në kryq. Si ringjallja e Jezusit nga vdekja të jep ty shpresë? Lexojeni të gjithë më rradhë ose recitojini fjalët e theksuara nga pjesa e leximit (Vargu 16), shtoni veprimet tuaja si një kujtim të shpresës që Perëndia na ka dhënë përmes Jezusit.

Shpresë e përjetshme.

Çfarë do të thotë shpresa ose çfarë mendimi keni ju si familje për të? "Përjetësia" nuk është një fjalë e përdorur gjerësisht. Si do ta shpjegoni?

Në dritën e rrethanave me të cilat përballemi sot, si mund të formësojë premtimi i jetës së përjetshme jetën tuaj?

Fjalë Shprese

Më poshtë është shkruar ajo që tha Jezusi. Vargu gjendet në kapitullin 3 të Librit të Gjonit në Bibël. Nëse doni të lexoni tregimin në një Bibël ose vizitoni Bible Gateway (ose shkarkoni Programin e Biblës).

Dhe ashtu si Moisiu e ngriti lart gjarprin në shkretëtirë, kështu duhet të ngrihet biri i njeriut, që kushdo që bëson në te të mos humbasë, por të ketë jetë të përjetshme. Sepse Perëndia nuk e dërgoi Birin e vet në botë që ta dënojë botën por që bota të shpëtohet prej tij.

(Gjoni 3:14-17 NIV)

**Ju mund ta gjeni këtë histori në Numrat 21:4-9 për ta lexuar më vonë.*



Hapi 6 | Lutuni

Lutuni dhe qetësohuni **5 minuta**

Merrni kohë për të parë jashtë dhe për t'u lutur për të tjerët.

Dita
1

Krijoni një kryq

Provoni të krijoni dhe të bëni kryqin tuaj prej letre. Ndërsa secili prej personave në shtëpi formon letrën e tij në një formë kryqi në heshtje, në mënyrën tuaj kujtoni dhe falenderoni Jezusin. Shikoni [paper folding video](#).

Dita
2

Lutja e Shpresës

Shkruaj një lutje, në të cilën çdo fjalë të fillojë me gërmën e fjalës “SHPRESË”. Ti mund ta shkruash në kryqin tënd. Lexojini së bashku çfarë keni shkruar ndërkohë luteni.

Dita
3

Lutu dhe bëj stretching

Jezusi u ofron shpresë të gjithëve atyre që besojnë tek ai. Por shumë njerëz sot ende nuk e njohin Atë dhe nuk e kanë këtë shpresë. Lutuni për veten, ose dikë në familjen tënde apo që miqtë e tu të gjejnë shpresë tek Jezusi.



HAPI 7 | Luani

Luani së bashku 5 minuta

Luajmë së bashku në sfida aktive. Argëtohuni!

Dita
1

Tag

Një lojtar është në mes. Ky person vrapon rreth një zone dhe përpiqet të prekë një person tjetër. Personi që preket digjet dhe është personi i ri që do ndjekë të tjerët, ai përpiqet të etiketojë një tjetër. Nëse një lojtar po bën squats, ata nuk mund të preken (3 squats maksimumi). Ndryshoni rregullisht lojtarët.

Dita
2

Flip-flop stafetë



Shikoni [flip flop video](#). Punoni në çift. Njëri do të jetë personi që do ecë, dhe personi tjetër do lëvizë shapkat. Personi ecën ngadalë nëpër dhomë ndërsa personi tjetër lëviz shapkat në mënyrë që personi që ecën të shkelë mbi një shapkë. Ndërroni vendet. 3 raunde. Në raundin e fundit Personi që ecën mund t'i ketë mbyllur sytë. Si e bëri kësaj here?

Dita
3

Besim I verbër

Personi më i vogël i familjës rrëzohet mbrapsht dhe personat e tjerë e kapin me rradhë. [Trust Fall 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** – levizjet 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!





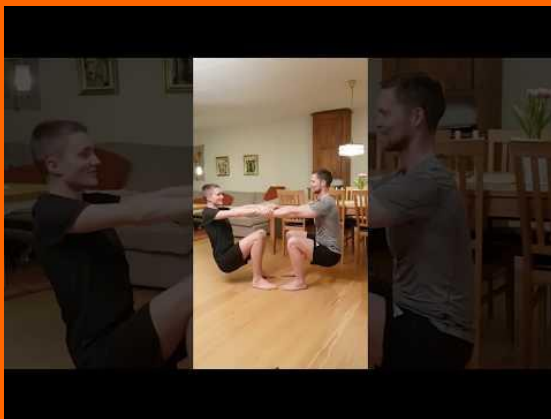
Video links

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'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> ose www.family.fit.

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.

