



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 gjejmë paqe?

Një vaksinë për ditët e izolimit!

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



www.family.fit





*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. Lajduart para dhe pas ushtrimeve.

Vendosni qëllime personale.

Krahasoni përmirësimet e tua me arritjet e tua më të mira.



KËTË JAVË

Tema: Të gjesh paqen

Si funksionon?

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

Çdo javë **family.fit** ka një **temë**. Fokusi i kësaj jave është se si mund të zhvillojmë kurajon. Çdo hap i mëposhtëm, ndihmon për t'a eksploruar temën së bashku. Çdo sesion është një aventurë e me **7 hapa**

Janë **3 opsione** për secilin hap, të cilat japin një program ushtrime **3 ditore**.

Mbaj 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. Bisedoni



Hapi 1 | Nxemje

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

Bëni ushtrimet e mëposhtme të nxehjes

Dita
1

Karrige me rrota dhe Krimbi

Karrige me rrota: Punoni me një partner. Ecni 10 metra, pastaj shkëmbeni vendet.

Krimbi: Përkuleni belin dhe vendosni duart në tokë. Filloni të ecni me duart përpara derisa të jeni në një pozicion për të bërë pompa dhe trupi juaj është plotësisht i shtrirë. Pastaj filloni të lëvizni këmbët sa më afër të mundeni në drejtim të duarve. Përsëriteni për 10 m. 3 raunde. [Shikoni video](#)

Rrotullim krahësh dhe forma e trupit

Dita
2

Rrotullimi i krahëve: Qëndroni në një rreth dhe së bashku bëni 15 lëvizje të secilit krah. Rrotullime të vogla përpara, dhe rrotullime të vogla prapa, rrotullime të mëdha të krahëve përpara dhe mbrapa.

Format e trupit: Shtrihuni me fytyrën poshtë, krahët lart dhe pëllëmbët përballë njëri-tjetrit. Zhvendosni krahët në forma të ndryshme.

3 raunde. [Shikoni video](#).

Dita
3

Karrige me rrota dhe Krimbi

Përsëritni aktivitetin e ditë së parë.
Bëni tre raunde për secilën.



Hapi 2 | Bisedoni

Pushoni dhe filloni një bisedë 5 min

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

Dita
1

Diskutoni

Çfarë të vjen në mendje kur nuk ke asgjë tjetër për të menduar?

Çfarë lloj shqetësimesh keni? Flisni për këto së bashku.

Si i përballoni këto shqetësime?

Dita
2

Diskutoni

Mendoni për disa shembuj kur ju keni ndihmuar dikë që ishte në ankth ose i shqetësuar. Ose kur dikush ju ka ndihmuar juve.

A keni një vend të veçantë që ju relaxon apo një vend ku ndiheni në paqe? Çfarë e bën atë vend të veçantë për ju?

Dita
3

Diskutoni

Si përballeni me shqetësimin si familje?

A ka të tjerë që njihni që po përballen me shqetësime? A mund të mendoni për mënyra që së bashku si familje të mund t'i ndihmoni.



Hapi 3 | Lëvizni

Lëvizni dhe bëni pompa 5 min

Mësoni dhe praktikoni pompat për të ndihmuar në forcimin e muskujve tuaj, të shpatullave dhe të krahëve.

Dita
1

Praktikoni pompat

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

Më e Lehtë: Gjunjët në tokë ose vendosni duart në një mur.

Më e vështirë: Vendosni këmbët në tokë.

[Shikoni video.](#)

Dita
2

Pompa dhe ulje-ngritje

Punoni në çift. Një person bën 5 pompa dhe 5 ulje- ngritje dhe pastaj ia kalon rradhën personit tjetër. 5 raunde

Dita
3

Pompa të vështira

Shikoni versione të tjera.

Pompa me përplasje duarsh.

Vendosja e këmbëve në një karrige.

[Shikoni video.](#)



Hapi 4 | Sfidohuni

Lëvizni në sfiden familjare **10 min**

Duke sfiduar njëri-tjetrin fitoni energji.

Dita
1

Sfida familjare

Do t'ju duhen 10 artikuj (p.sh. lodra, çorape, këpucë). Vendosini ato në mes të rrethit tuaj. Në “NISU”, personi i parë bën 5 pompa dhe më pas heq një nga artikujt. Më pas shkon personi tjetër. Qëllimi është të zbrazni grumbullin, pastaj ta 'rimbushni' përsëri. 5 pompa të barabarta 1 artikull tek grumbulli. [Shikoni Video.](#)

Dita
2

Pompa dhe sfida e topit

Rreshtohuni në pozicionin për të bërë pompa. Vendosni një top në fund të rreshtit. Personi 1 bën një pompë dhe më pas ia kalon topin personit tjetër. Vazhdoni përgjatë vijës për 1 minutë dhe shihni sa herë mund ta merrni topin nga fillimi në fund. 3 raunde.

Pushoni 1 minutë midis raundeve.

[Shikoni Video.](#)

Dita
3

Sfida familjare

Përsërisni aktivitetin e ditës së parë.

Sfidë: Zgjateni kohën e aktivitetit ose bëni më shumë raunde.



Hapi 5 | Eksploroni

Eksploroni Biblën së bashku **5 min**

Zbuloni Pyetjen e Jetës - “Si mund të gjejmë paqen?
Lexo fjalët enjë kënge të vjetër - Psalmi 23, e
shkruar nga mbreti David.

DAY
1

Lexoni dhe diskutoni së bashku

Ndërkohë që je duke lexuar këtë Psalm,
çfarë imazhi të krijohet në mendje?
Si të bën të ndihesh kjo gjë?

Si mendon çfarë do të thotë për Zotin të
jetë bariu yt?

Dita
2

Lexoni dhe diskutoni së bashku

Zgjidh një varg nga Psalmi. Në çift,
përdorni trupat tuaj për të krijuar një
pozë dhe lërinë të tjerët të supozojnë me
mend se çfarë është. Bëjeni të gjithë me
rradhë derisa çdokush të ketë bërë
vargun e tij .Cili imazh ju pëlqeu më
shumë Pse? Vizatoni një fotografi të atij
imazhi duke shtuar vargun nën të.

Dita
3

Ri lexoni vargun e Bibles

Psalmi 23 është një fotografi me fjalë
që Zoti është me ne, shkruar nga
mbreti David. Ky është i njëjti David që
ishte i famshëm për luftimin e gjigantit
Goliath kur ishte i ri. Ai ishte një bari

para se të mbretëronte dhe me siguri e shkruajti këtë këngë atëherë. Punoni së bashku për të shkruar diçka të ngjashme për Zotin që lidhet me jetën tuaj si familje.

Fjalë Paqeje

Më poshtë është ajo që shkroi mbreti David. Është Psalmi i 23-të në Librin e Psalmeve në Bibël. Nëse dëshironi t'i lexoni këto fjalë të këngës shikoni në një Bibël.

Zoti është bariu im, asgjë nuk do të më mungojë.

Ai më çon në kullota me bar të njomë, më drejton pranë ujërave që të çlodhin.

Ai ma përtërin shpirtin, më çon nëpër shtigjet e drejtësisë, nga dashuria që ka për emrin e tij.

Edhe sikur të ecja në luginën e hijes së vdekjes, nuk do të kisha frikë nga asnjë e keqe, sepse ti je me mua; shkopi yt dhe thupra jote janë ato që më japin zemër.

Ti shtron para meje tryezën në prani të armiqve të mi; ti vajos kokën time me vaj; kupa ime po derdhet.

Me siguri pasuri dhe mirësi do të më shoqërojnë në gjithë ditët e jetës ime; dhe unë do të banoj në shtëpinë e Zotit ditë të gjata.

Psalm 23



Hapi 6 | Lutuni

Lutuni dhe qetësohuni **5 min**

Dita
1

Lutje me duar të bashkuara

Të gjithë ulen në një pozicion relaksues. Shtrëngoni grushtat e duarve sa më shumë, duke marrë frymë. Ndërsa shtrëngoni duart me njëra-tjetrën, mendoni për të gjitha shqetësimet që keni, duke shtrënguar duart akoma më shumë gjatë kësaj kohe. Pastaj, ngadalë, lëshoni dhe shpalosni duart, duke marrë frymë butësisht. Ndërsa bëni, përshkruajeni Zotin si Bariun tuaj. Jepini Atij të gjitha shqetësimet tuaja. Përsëriteni ushtrimin nëse keni më shumë gjëra për të cilat jeni në ankth ose jeni të shqetësuar.

Dita
2

Lutuni për miqtë ose fqinjët

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

Dita
3

Lutuni dhe bëni stretching

Lutuni ndërkohë që bën stretching ose përsëritni lutjen me duar të bashkuara.

[Shikoni stretching video](#)



Hapi 7 | Luani

Luani lojra si familje 5 min

Luani së bashku duke sfiduar njëri tjetrin.
Argëtohuni!

DAY
1

Besim I verbër

Provoni besimin e verbër në dy mënyra të reja.

1. Një person qëndron midis dy të tjerëve dhe shkëmbehet prapa dhe përpara me ta me sy të mbyllur. Si ndihesh të jesh i kapur nga familja?
2. Qëndroni në një karrige, mbyllni sytë dhe bini prapa në duart e familjes.

[Shikoni video.](#)

Dita
2

Gara e madhe e letrës

Të gjithë marrin një copë letër.
Shkruani diçka që ju vjedh paqen.
Pastaj përdoreni letrën për 3 gara të ndryshme. [Shikoni video.](#)

1. Bëni një aeroplan letre dhe fluturojeni atë sa më larg. Jepini pikë secilit person.
2. Ngjiteni aeroplanin e letrës në një top. Secili person hedh të gjitha topat në një kovë 5 metra larg. Shikoni kush do të marrë totalin më të lartë të pikëve.

3. Mundohuni të gjuani sa më shumë topa letre. Filloni me një, pastaj dy e kështu me radhë. Kush ka rezultatin më të lartë të pikëve?

Dita
3

Luani një lojë të qetë tavoline

Luani një lojë të qetë tavoline e cila sjell paqe në familjen tuaj.



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 e tua të nxehjes. 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 dhe mbani frymen 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. trëngim dore, fishkëllime, mbyllje syri). Krijoje vete!



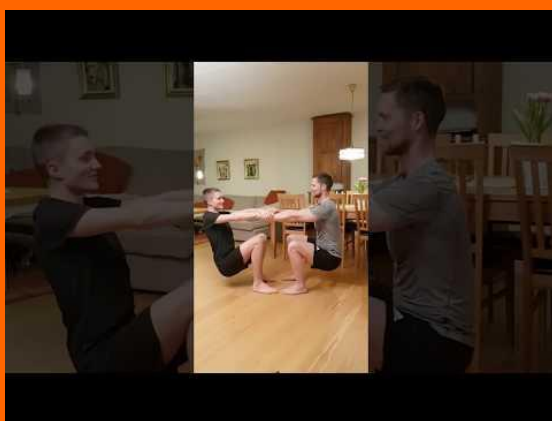
Video links

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'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 <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 të 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