

ОДБЕРЕТЕ ЖОЛТО



ЗА УМ ВО
ТОП ФОРМА!

ТРЕНИНГ НА
ВАШЕТО ТЕЛО И УМ

Билобил Мојот ум во топ форма.



ТРЕНИНГ НА ВАШЕТО ТЕЛО И УМ

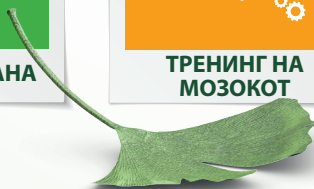
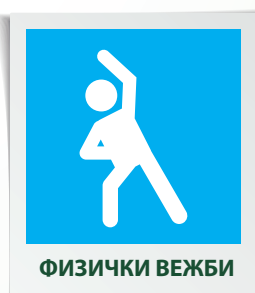
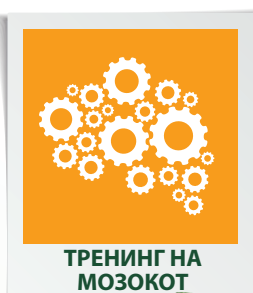
Секоја година, со секоја додадена свеќа на роденденската торта старееме сè повеќе, а исто така старее и нашиот мозок. Старењето на мозокот претставува природен процес којшто може да се забави до одреден степен.

АЈДЕ ДА ПРЕЗЕМЕМЕ АКЦИЈА И ДА ГО ОДРЖУВАМЕ НАШИОТ МОЗОК ВИТАЛЕН!

Покрај избалансирана исхрана и тренинг на мозокот, во нашиот распоред треба да вклучиме и редовни физички вежби и да се грижиме за здравјето на нашето тело и ум.¹

ОДБЕРЕТЕ ЖОЛТО

СО 3-ТЕ СТОЛБОВИ ЗА ОДРЖУВАЊЕ НА УМОТ ВО ТОП ФОРМА:



ДВИЖЕЊЕТО ГИ ПОДОБРУВА КОГНИТИВНИТЕ ФУНКЦИИ

Добро е познато дека физичките вежби помагаат во намалувањето на ризиците од пад на когнитивните способности и деменција,² поврзани со возраста. Вежбањето може да помогне во намалувањето на оксидативниот стрес. Физичката активност исто така ги стимулира процесите кои придонесуваат за подобра регенерација на мозокот. Уште повеќе, физичката активност ослободува фактори на раст кои го инхибираат распаѓањето на мозочните клетки што се одговорни за формирање на меморијата.^{3,4,5} Позитивните ефекти врз мозокот и когницијата биле докажани во многу различни студии.⁶

Вежбањето може да помогне во одржувањето на виталноста на умот на тој начин што:^{7,8,9}



- ГО ЗГОЛЕМУВА ПРОТОКОТ НА КРВ, ШТО ЗНАЧИ ПОВЕЌЕ КИСЛОРОД И ХРАНЛИВИ МАТЕРИИ ЗА МОЗОКОТ
- ПРИДОНЕСУВА ЗА СОЗДАВАЊЕ НА НОВИ МОЗОЧНИ КЛЕТКИ
- ЈА ПОДОБРУВА СПОСОБНОСТА ЗА ФОКУСИРАЊЕ
- ЈА ПОДОБРУВА КРАТКОТРАЈНАТА И ДОЛГОТРАЈНАТА МЕМОРИЈА
- ГО НАМАЛУВА СТРЕСОТ И ГО ПОДОБРУВА РАСПОЛОЖЕНИЕТО
- ГО ЗАБАВУВА КОГНИТИВНИОТ ПАД

**Тоа се сигурно доволно причини
за да почнете да се движите!**

Која вежба треба да ја изберете?¹⁰

Некои велат дека вежбањето аеробик е златен стандард. Го забрзува срцевиот ритам и дишењето, а на тој начин го подобрува протокот на кислород до мускулите и мозокот. Покрај вежбањето аеробик, корисен е и тренингот за стекнување телесна сила, особено затоа што е поврзан со учење на сложени шеми на движење кои активираат одредени мозочни центри. И се разбира, учењето е секогаш добро за одржување на виталноста на мозокот.

Пешачење, цогирање, возење велосипед, пливање: го подобруваат протокот на крв и крвниот притисок и ја зголемуваат количината на кислород во мозокот

Танцување, скијање, крос-кантри скијање: за нив е потребна координација на движењата

Пешачење: движењето по патеки во природа го стимулира хипокампусот, делот од структурата на мозокот што е одговорен за посредувањето помеѓу меморијата и просторното ориентирање^{11, 12}

Јога, Таи Чи: вежбање на умот и телото со вежби за дишење

Како дел од вашата неделна физичка активност, се советува вршење на физичка активност од повеќе компоненти која вклучува тренинг за рамнотежа, како и аеробик и активности за зајакнување на мускулите. Движењето треба да се практикува со уживање, релаксација и задоволство. Без разлика дали станува збор за градинарство, работа во домаќинството, танцување, шетање со кучето, трчање или играње тенис, изберете активност што сакате да ја правите, а не онаа што треба да ја правите.

Совети и трикови

Пробајте нешто ново! Тоа ќе создаде нови врски помеѓу мозочните клетки!¹³

Дали знаевте?

Вежбите на отворено нудат поголема здравствена корист од вежбите во затворен простор.¹¹ Природната средина може позитивно да влијае врз расположението, когницијата и физиолошките реакции.¹⁴

Дали знаевте?

Вежбањето може да има позитивен ефект врз когнитивните функции со тоа што делува на структурите во мозокот коишто се најчесто засегнати од когнитивното стареење.¹⁵

ОДБЕРЕТЕ ЖОЛТО!^{11, 16}

1. **Фреквенција:** 3–5 пати неделно
2. **Интензитет:** умерен (со темпо на разговор)
3. **Времетраење:** 30 мин. по сесија

Ако не сте биле активни досега, постепено започнете со вежбање. Можете постепено да го зголемувате времетраењето на вежбањето. Мала физичка активност е секогаш подобра од никаква активност.

ОДРЖУВАЈТЕ ЈА МЕНТАЛНАТА ВИТАЛНОСТ СО РЕДОВНО ЗЕМАЊЕ НА ЕКСТРАКТОТ ОД ГИНКГО БИЛОБА

Екстрактот од Гинкго билоба е добро познат по своите многубројни својства коишто можат да придонесат за подобрување на квалитетот на животот, особено когнитивните способности и периферната циркулација. Се покажа дека ја подобрува мозочната циркулација на крвта и го зголемува протокот на кислород во мозокот, како и дека е антиоксиданс кој ги отстранува токсичните слободни радикали.¹⁷

Дали знаевте?

Редовното вежбање и антиоксидансите имаат потенцијал да ги подобрат когнитивните способности и да го ублажат когнитивниот пад. Тие исто така, можат да си помогнат меѓусебно во намалувањето на оксидативниот стрес.⁸

Билобил содржи екстракт од гинкго кој помага во одржувањето на менталната виталност.¹⁸



ЈА ПОДОБРУВА
ЦИРКУЛАЦИЈАТА
НА КРВТА



ОВОЗМОЖУВА
ПОВЕЌЕ КИСЛОРОД ВО
МОЗОКОТ



ДЕЛУВА КАКО
АНТИОКСИДАНС

Билобил е хербален лек. Содржи квантифициран екстракт од лист од Гинкго билоба со фармацевтски квалитет кој одговара на највисоките барања за екстракција и производствени процеси. Го доби Европскиот сертификат за соодветност од Европскиот директорат за квалитет на лекови.¹⁷

Редовната употреба може да ја подобри циркулацијата на крвта и да ги подобри когнитивните способности како што се меморијата и концентрацијата. Во неколку клинички студии со Билобил била докажана неговата ефикасност, безбедност и добра подносливост, исто така и при долготрајна употреба.¹⁷



**Одберете жолто со Билобил,
за ум во топ форма!**



ОБИДЕТЕ СЕ СО НЕКОЛКУ ВЕЖБИ^{19, 20, 21}



ФИЗИЧКИ ВЕЖБИ

Внимание: Не сите вежби се погодни за секого. Советувајте се претходно со вашиот лекар или друг здравствен работник за да одредите дали вежбите се соодветни за вас. Ако во кој било момент почнете да чувствувате несвестица, вртоглавица или физички непријатности, веднаш треба да престанете со вежбањето. Информациите што се презентирани тука не претставуваат замена за медицински совет.

Освен ако вашиот лекар не побарал да го ограничите внесот на течности, треба задолжително да пиете вода додека вежбате. Вежбањето не треба да биде болно или да ве натера да се чувствувате навистина уморни; сепак, после вежбање може да почувствувате болка во мускулите. Вежбите за загревање можат да ви помогнат да спречите повреда и да ја намалите болката во мускулите.

ОДБЕРЕТЕ ЖОЛТО

1. АЕРОБНИ ВЕЖБИ

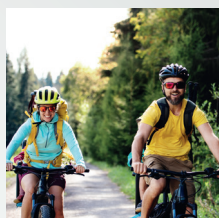
Аеробните активности го забрзуваат дишењето и срцевиот ритам и на тој начин обезбедуваат испорака на повеќе кислород и хранливи материи до мускулите и мозокот.

Примери: пешачење, планинарење, џогирање, возење велосипед, пливање

Времетраење: 150 минути вежбање со умерен интензитет или 75 минути со поголем интензитет неделно (немојте да претерувате и приспособете го интензитетот на вашите способности; можете да започнете со 10 минути вежбање дневно)

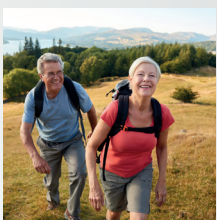


Проверете го интензитетот: при аеробна активност со умерен интензитет, треба да можете да зборувате за време на активноста. При активност со поголем интензитет, не можете да кажете повеќе од неколку зборови без пауза за земање на здив.



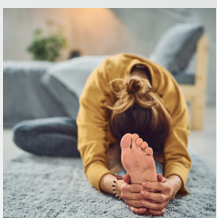
ВОЗЕЊЕ ВЕЛОСИПЕД ЗА ПОДОБРА ЦИРКУЛАЦИЈА

Без разлика дали претпочитате возење велосипед во природа или на стационарен велосипед, возењето ќе ви ја раздвижи крвта низ вените. Велосипедското темпо побавно од 15 км/ч би се сметало за умерена активност, додека велосипедското темпо побрзо од 15 км/ч би се сметало за активност со поголем интензитет.²¹



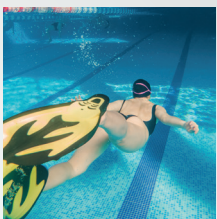
АЈДЕ ДА ОДИМЕ НА **ПЛАНИНАРЕЊЕ!**

Планинарењето не само што го оксигенизира срцето и ве прави посмирени, исто така може да помогне и да го одржите вашиот ум поостар. Тоа се должи на фактот што планинарењето вклучува навигација по патеки и справување со непредвидливо опкружување: гранки надвиснати над вашата патека, скриени пречки, лизгав пат, читање на ознаките на патеките, проценување на ситуациите и прилагодување на вашето однесување. Погрижете се однапред да го испланирате пешачењето, да изберете патека со полесна тежина и наклон и понесете карта на областа и друга соодветна опрема (чизми за планинарење, стапови за пешачење итн.). За време на планинарењето, направете пауза за да дишете свеж воздух.¹¹



ЛОШИ ВРЕМЕНСКИ УСЛОВИ? **ВЕЖБАЈТЕ ВО ЗАТВОРЕН ПРОСТОР.**

Сакате да излезете на прошетка или да ڏогирате, но надвор е премногу студено, влажно или лизгаво? Во тој случај од гледањето телевизија направете вежба. Вклучете го вашето омилено квиз шоу и марширајте или ڏогирајте во место додека го гледате.



САКАТЕ **ПЛИВАЊЕ?**

Вежбите во вода ги разработуваат сите мускулни групи во телото, што претставува целосен тренинг. Одете на пливање или запишете се на аеробик во вода. Започнете со пливање по 30 минути неделно.

2. АНАЕРОБНИ ВЕЖБИ

Анаеробните активности, исто така наречени активности за сила, се насочени кон зајакнување на мускулите и коските во вашето тело. Посилните мускули ни овозможуваат да бидеме активни во сите секојдневни задачи. Учењето на шемите на движење активира одредени мозочни центри и е добро за одржување на виталноста на мозокот.

Примери: кревање тегови, вежбање со растегливи ленти за вежбање, вежби за телесна тежина



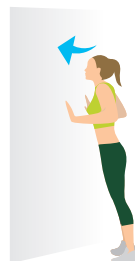
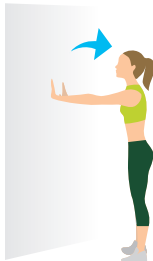
Времетраење: два пати неделно,
8–12 повторувања по мускулна група

СЛЕДАТ ПРИМЕРИ ЗА НЕКОЛКУ ВЕЖБИ

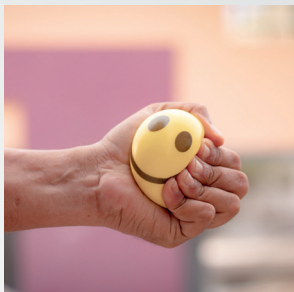
1 Сидни склекови



Свртете се кон сидот, стоејќи малку подалеку од должината на раката, со стапалата на ширината на рамената. Наведнете се напред и ставете ги дланките рамно на сидот. Полека свиткајте ги лактите и спуштете го горниот дел од телото кон сидот додека ги држите стапалата рамно на подот. Полека туркајте се наназад додека рацете не ви бидат исправени. Повторете 10-15 пати.



2 Зајакнување на стисокот



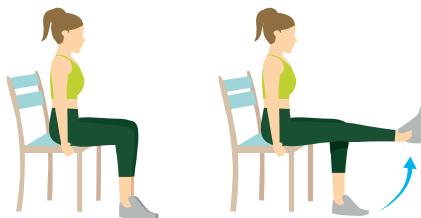
За оваа вежба ќе ви треба тениско топче. Стискајте го топчето колку што е можно посилно 10 секунди, а потоа одморете 5 секунди. Повторете најмалку 5 пати, а потоа сменете ја раката. Можете да користите и помека топка.



3 Вежба со виткање и исправање на коленото



Седнете на стол со стапалата поставени рамно на подот. Истегнете ја едната нога, задржете ја положбата неколку секунди и повторете со другата нога. Повторете 10 пати со секоја нога. Како што вашите колена стануваат посилни, можете да ја правите вежбата со тегови на глуждовите или ленти за отпор.



ОДБЕРЕТЕ ЖОЛТО

3. ВЕЖБИ ЗА ИСТЕГНУВАЊЕ И ПОДВИЖНОСТ

Вежбите за истегнување и подвижност ги протегаат мускулите и тетивите. Тие исто така помагаат во одржување на рамнотежа и во координација на движењата. Динамичното истегнување може да се користи како вежба за загревање или како завршна вежба.



Примери: статични и динамични истегнувања



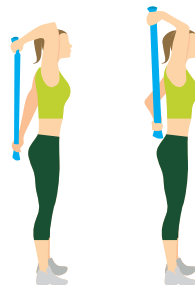
Времетраење: 5–10 минути, по можност после (ан)аеробни вежби

ИСПРОБАЈТЕ ГИ ОВИЕ 3 ВЕЖБИ

1 Истегнување на рацете и рамената



За оваа вежба ќе ви треба пешкир. Држете го пешкирот зад себе на грбот, користејќи ја горната рака со дланката свртена кон задниот дел од главата. Потоа држете го долниот дел од пешкирот со долната рака свртена настрана кон долниот дел на грбот. Во оваа положба треба да се чувствувате удобно со одредена затегнатост, но не и болка. Повлечете со горната рака и задржете 15 секунди. Опуштете се и повлечете надолу со долната рака, задржете 15 секунди. Повторете 3 пати. Потоа сменете ја положбата на рацете (горната рака со долната) и повторете ја постапката.



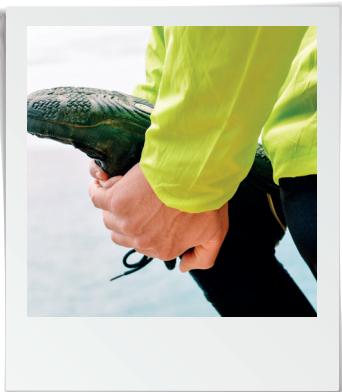
2 Истегнување на глуждовите со седење



Седнете на столот, потпрете ги рацете на столот или на потпирачите за раце на столот и малку навалете се наназад. Исправете ги нозете. Истегнете го едното стапало така што ќе биде на подот. Држете го во таа положба 10-30 секунди и вратете го стапалото во првобитната положба (прстите свртени нагоре). Повторете 3-5 пати со секоја нога.



3 Истегнување на квадрицепсите



Застанете зад столот и држете го со едната рака. Свиткајте го коленото на едната нога за да го привлечете стапалото во близина на задникот. Држете го стапалото со другата рака. Држете 10-15 секунди и повторете со другата нога.



ОДБЕРЕТЕ ЖОЛТО

4. ТРЕНИНГ ЗА РАМНОТЕЖА

Добрата рамнотежа го намалува ризикот од паѓање. За да се биде во рамнотежа, визуелниот систем, чувството за рамнотежа и сетилата во мускулите и зглобовите мора да функционираат заедно во хармонија.

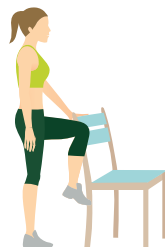
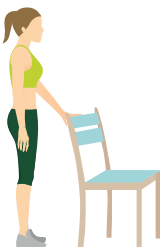


Безбедноста на прво место: кога вежбате рамнотежа, секогаш бидете блиску до цврста потпора каде што ќе можете да се задржите доколку изгубите рамнотежа при вежбањето.

СТАВЕТЕ ЈА НА ТЕСТ **ВАШАТА РАМНОТЕЖА**



Застанете на едната нога зад цврсто поставено столче, држејќи се во рамнотежна положба 10 секунди. Немојте да гледате во една точка за да одржите рамнотежа. Повторете 10-15 пати и направете го истото и со другата нога.



Започнете постепено и предизвикувајте се понатаму при постигнувањето на добра стабилност: од држење на столот со двете раце, можете да преминете на држење само со една рака, само со прсти, а кога ќе ги совладате сите, обидете се да ја правите вежбата со затворени очи.

Referenci:

1. Peters R. Ageing and the brain. *Postgrad Med J*. 2006; 82 (964): 84–88.
2. Voss MW, Prakash RS, Erickson KI et al. Plasticity of brain networks in a randomized intervention trial of exercise training in older adults. *Front Aging Neurosci*. 2010; 2: 32.
3. Rotovnik Kozjek N. Raziskava na ljudeh je pokazala, da telesna vadba pomlajuje možgane. [internet]. Delo, 2020 [cited 2020 Sept 10]. Available at: <https://www.delo.si/polet/raziskava-na-ljudeh-je-pokazala-da-tesesna-vadba-pomlajuje-mozgane-267356.html>
4. Trincherio MF, Herrero M, Schinder AF. Rejuvenating the Brain With Chronic Exercise Through Adult Neurogenesis. *Front Neurosci*. 2019; 13: 1000. Published online 2019 Sep 18. doi:10.3389/fnins.2019.01000
5. Erickson KI, Voss MW, Prakash RS et al. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2011 Feb 15; 108 (7): 3017–22.
6. Palta P, Sharrett AR, Gabriel KP et al. A prospective analysis of leisure-time physical activity in mid-life and beyond and brain damage on MRI in older adults. *Neurology*. 2021 Feb 16; 96 (7): e964-e974. doi: 10.1212/WNL.0000000000011375. Epub 2021 Jan6.
7. Physical activity basics [internet]. European Centre for Disease Prevention and Control [cited 2020 Oct 10]. Available at: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/>
8. Yook JS, Rakwal R, Shibato J et al. Leptin in hippocampus mediates benefits of mild exercise by an antioxidant on neurogenesis and memory. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2019 May 28; 116 (22): 10988–93.
9. Rabin JS, Klein H, Kirn DR et al. Associations of Physical Activity and β -Amyloid With Longitudinal Cognition and Neurodegeneration in Clinically Normal Older Adults. *JAMA Neurol*. 2019 Jul 16; 76 (10): 1203–10.
10. Real-Life Benefits of Exercise and Physical Activity [internet]. National Institute on Aging [cited 2020 Oct 10]. Available at: <https://www.nia.nih.gov/health/real-life-benefits-exercise-and-physical-activity>
11. Mitten D, Overholt JR, Haynes FI et al. Hiking: A Low-Cost, Accessible Intervention to Promote Health Benefits. *Am J Lifestyle Med*. 2016; 12 (4): 302–10.
12. Is Hiking Good For Brain Function and Mental Health? [internet]. Better Aging, 2020 [cited 2020 Sept 10]. Available at: <https://www.betteraging.com/cognitive-aging/is-hiking-good-for-brain-function-and-mental-health/>
13. Owens MT, Tanner KD. Teaching as Brain Changing: Exploring Connections between Neuroscience and Innovative Teaching. *CBE Life Sci Educ*. 2017; 16 (2): fe2.
14. Hopman RJ, LoTempio SB, Scott EE et al. Resting-state posterior alpha power changes with prolonged exposure in a natural environment. *Cogn Res Princ Implic*. 2020; 5 (1): 51.
15. Gomes-Osman J, Cabral DF, Morris TP et al. Exercise for cognitive brain health in aging: A systematic review for an evaluation of dose. *Neurol Clin Pract*. 2018; 8 (3): 257–65.
16. Berčič H (ed). Šport starejših za danes in jutri. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, Odbor športa za vse, 2005.
17. Paljic M, Vitezič P, Milharčič Simčič M. Bilobil – clinically confirmed effective and safe Ginkgo biloba medicine satisfying the highest quality standards. *Krka Med Farm* 2014; 26 (38): 144–54.
18. Summary of product characteristics, Bilobil 120 mg.
19. Exercise for older adults [internet]. Medline plus [cited 2020 Nov 10]. Available at: <https://medlineplus.gov/exerciseforolderadults.html>
20. Kavčič V. Umovadba za bistro možgane v poznih letih. Ljubljana: Miš založba, 2015.
21. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018. Available at: <https://health.gov/our-work/physical-activity/current-guidelines>



КРКА - ФАРМА ДООЕЛ Скопје, Христо Татарчев-1, бр 101, 1000 Скопје
Телефон (02) 2720310, Факс (02) 2700325, Е-маил: info.mk@krka.biz, www.krka.mk