



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NIEODPOWIEDNIA DLA SENIORÓW

Czynnikiem ograniczającym każdą aktywność fizyczną jest chroniczna choroba z osłabieniem zdrowotnym. Nie polecamy w wyższym wieku wyczynowych aktywności sportowych. Zbyt wysoka motywacja w sportowym współzawodnictwie może starszą osobę za mocno obciążyć i zagrozić zdrowiu. Obciążenie serca i krwioobiegu może wywołać arytmie serca a w najgorszym wypadku również nagłą śmierć. Organizm może zostać uszkodzony poprzez wysoką intensywność obciążenia, która nie odpowiada jego możliwościom. Aparat mięśniowy reaguje często na przeciążenie powstawaniem mikrourazów mięśni i stanów zapalnych włókien mięśniowych, które ograniczają normalne życie bólami.

Nieodpowiednie aktywności to również te, które są w programach ćwiczeń bez poprzedzającego przygotowania i instrukcji właściwego wykonania. To dotyczy również programów chodzenia.

Do niewłaściwych czynności zaliczamy również te, podczas których dochodzi do szybkich zmian pozycji. Są to naprz. częste szybkie starty w różnych kierunkach, skoki i lądowania. Te czynności przeważają w takich sportach jak tenis, squash, gry sportowe. Bez przygotowania i właściwej techniki takie sporty nie polecamy.

Nie polecamy również wymagających koordynacyjnie czynności, akrobatykę obciążającą system nerwowy, które mogą być źródłem stresu i zmęczenia.

W wyższym wieku musimy również uważać na właściwą technikę pływania. W stylu żabka z dużym odchyleniem głowy do tyłu, z głową nad wodą przeciążamy kręgosłup szyjny, wywołujemy bóle z dużym ryzykiem powstania prolapsu dysku międzykręgowego.

Nie polecamy czynności ruchowych jednostronnie ukierunkowanych jak w sporcie, tak i w normalnym życiu albo obowiązkach zawodowych. Prowadzą do przeciążenia organizmu i do rozwoju dysbalancji mięśniowych.