

POHYBOVÉ AKTIVITY NEVHODNÉ PRO SENIORY

Limitujícím činitelem pro každou pohybovou aktivitu je chronické onemocnění se zdravotním oslabením. Ve vyšším věku obecně nedoporučujeme výkonnostní sportovní aktivity. Příliš vysoká motivace při sportovním soutěžním výkonu může staršího jedince přetížit a ohrozit. Přetížení srdce a oběhového aparátu může pak vyvolat srdeční arytmií, v nejhorším případě i náhlou srdeční smrt. Organismus bývá poškozen i vysokou intenzitou zátěže, která neodpovídá jeho možnostem. Svalový aparát mnohdy reaguje na přetížení vznikem mikrotraumat (malých nepozorovatelných zranění), entezopatií (zánětů) svalových úponů, které limitují i běžný život vznikajícími bolestmi.

Nevhodné aktivity jsou i takové, které jsou zařazeny do pohybových programů bez předchozí přípravy a instruktáže správného provedení. To platí i o programech chůze.

Mezi nevhodné činnosti řadíme i ty, při nichž dochází k rychlým změnám poloh. Jsou to například časté rychlé starty do různých směrů, skoky a dopady. Takovéto činnosti převládají ve sportech jako je například tenis, squash, sportovní hry. Bez předchozí přípravy a správné techniky takovéto sporty nedoporučujeme.

Nedoporučujeme ani náročné koordinační činnosti, akrobatické výkony zatěžující nervový systém a mohou být zdrojem stresu a nervové únavy.

Ve starším věku musíme dát pozor i na správnou techniku při plavání. Při stylu prsa s velkým záklonem hlavy s hlavou nad vodou přetěžujeme krční páteř a provokujeme bolesti s velkým rizikem např. prolapsu meziobratlové ploténky.

Nedoporučujeme pohybové činnosti s jednostranným zaměřením jak ve sportu, ale také v běžném životě, či pracovních úkonech. Vedou k přetížení organismu a k rozvoji svalových dysbalancí.