



FÜR SENIOREN UNGEEIGNETE BEWEGUNGSAKTIVITÄTEN

Der limitierende Faktor für jede körperliche Aktivität ist eine chronische Erkrankung mit körperlicher Schwäche. Im höheren Alter werden in der Regel keine Leistungssportaktivitäten empfohlen. Eine zu hohe Motivation während eines Wettkampfes kann einen älteren Menschen überlasten und bedrohen. Die Überlastung vom Herzen und vom Kreislaufsystem kann dann kardiale Arrhythmie und im schlimmsten Fall den plötzlichen Herztod auslösen. Der Organismus kann durch hohe Intensität der Belastung beschädigt werden, die seinen Möglichkeiten nicht entspricht. Muskelapparat reagiert oft auf die Überlastung durch die Entstehung von Mikrotraumaten (kleine nicht beobachtbare Verletzungen), von Enthesopathien (Entzündung) der Muskelansätze zu überlasten, die und das tägliche Leben entstehenden Schmerzen begrenzen.

Unangemessen Aktivitäten sind auch diejenigen, die in den Bewegungsprogramme ohne vorherige Vorbereitung und Schulung der korrekten Vorgehensweise zugeordnet sind. Dies gilt auch für Fußprogramme.

Unter ungeeignete Aktivitäten gehören auch solche, bei denen rasche Positionsveränderungen vorkommen. Dazu gehören häufige schnelle Starts in verschiedene Richtungen, Sprünge und Stöße. Solche Aktivitäten überwiegen in Sportarten wie Tennis, Squash, Sportspiele. Ohne vorherige Vorbereitung und richtige Ausrüstung sind solche Sportarten nicht zu empfehlen.

Anspruchsvolle Koordinierungsaktivitäten werden auch nicht empfohlen. Akrobatische Leistungen belasten das Nervensystem und können eine Quelle von Stress und Nervenmüdigkeit darstellen.

Im höheren Alter müssen wir auf die richtige Technik beim Schwimmen aufpassen. Wenn wir mit großer Kopfrückbeuge brustschwimmen, wird die Halswirbelsäule belastet und Schmerzen mit hoher Risiko vorkommen können, z.B. Prolaps der Zwischenwirbelscheibe.

Wir empfehlen keine Bewegungsaktivitäten mit einseitigem Fokus sowohl im Sport, sondern auch im Alltag und bei Arbeitsaufgaben. Diese führen zur Überlastung des Organismus und zur Entwicklung von Muskeldysbalancen.