**Plavání je univerzální klíč ke zdraví pro všechny generace. Vojenská zdravotní pojišťovna připomíná přínosy tohoto druhu pohybu**

***Praha, 31. července 2025* – Jednou z nejkomplexnějších pohybových aktivit, která prospívá tělu i duši, je plavání. Je vhodné pro všechny věkové skupiny od dětí po seniory. Vojenská zdravotní pojišťovna připomíná široké využití plavání v prevenci, rehabilitaci i jako součást zdravého životního stylu.**

*„Je to efektivní a velmi šetrná forma pohybu pro lidi všech věkových kategorií, svým komplexním účinkem na fyzické i duševní zdraví hraje významnou roli i v prevenci civilizačních chorob. Spojuje kondiční trénink s relaxací a zároveň nezatěžuje klouby či páteř,“* říká konzultant Vojenské zdravotní pojišťovny MUDr. Milan Prokop.

Mezi klíčové zdravotní přínosy plavání patří podpora kardiovaskulárního zdraví formou zlepšování krevního oběhu, regulace tlaku a posilování srdce a také šetrnost ke kloubům. Při správně praktikovaném plavání dochází ke zlepšení jejich pohyblivosti (klouby ramenní, kyčelní, kotníky). Když si jako styl zvolíme kraul nebo znak, je výrazně posilováno především svalstvo kolem páteře, což ocení zejména ti, kdo trpí bolestmi zad. Plavání slouží rovněž jako obrana proti stresu, podporuje klidný spánek a tvorbu endorfinů.

*„V rámci prevence a rehabilitace je velmi účinné při rekonvalescenci a chronických stavech, vhodné je i pro osoby s artrózou, bolestmi zad nebo nadváhou, zlepšuje pohyblivost a držení těla, preventivně tak působí proti nežádoucím defektům páteře, jako je skolióza apod. Plavat mohou i těhotné ženy a osoby s chronickými nemocemi,“* doplňuje MUDr. Prokop.

O tom, že je pohyb a sportování zdravé, není pochyb.Plavání pak přináší výrazné benefity napříč generacemi, od rozvoje motoriky u dětí, přes udržení kondice u dospělých, až po zlepšení vitality a pohyblivosti u seniorů. V naší snaze o zdravý způsob života by se tato aktivita měla stát pravidlem ať už ve formě relaxace, rehabilitace či terapie nebo součástí udržování fyzické kondice.

Vojenská zdravotní pojišťovna poskytuje příspěvek na plavání až do výše 700 korun,jeho čerpání pro pojištěnce od 18 let je podmíněno předchozím absolvováním preventivní prohlídky u praktického lékaře, a to v období 24 měsíců před datem na dokladu o zaplacení plavání. Více informací na <https://www.vozp.cz/prispevek/plavani>

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.

Kateřina Uhrová

Account Executive
Tel.: +420 724 952 213

E-mail: katerina.uhrova@stance.cz
[www.stance.cz](http://www.stance.cz)