

## Zdroje a studijní literatura

ALTER M. J. *Strečink*. Praha : Grada 1998.

APPELT, K, HORÁKOVÁ, D. NOVOTNÝ, L. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha : Olympia 1989.

ČERMÁK, J., CHVÁLOVÁ, O., BOTLÍKOVÁ, V. *Záda už mě nebolí*. Praha : Svojtka a Vašut 1994.

DYLEVSKÝ, I. *Funkční anatomie pohybového systému*. Praha : Universita Karlova 1996.

JANDA, V. *Funkční svalový test*. Praha : Grada 1996.

JARCOVSKÁ, H. *Aerobní gymnastika*. Praha : Olympia 1985.

JARCOVSKÁ, H., WÁLOVÁ, Z. *Gymnastika pro moderní ženu*. Praha : Olympia 1990.

KABELÍKOVÁ, K., VÁVROVÁ, M. *Cvičení k obnovení a udržování svalové rovnováhy*.  
Praha : Grada 1997.

Kolektiv autorů. *Pohybový systém a zátěž*. Praha : Grada 1997.

KOPECKÝ, L. *Posilování pro začátečníky i pokročilé*. Praha : Knižní klub 1997.

KOS, B. *Účelová gymnastika sportovce*. Praha : UK FTVS.

KOS, B., TEPLÝ, Z. *Kondiční gymnastika*. Praha : Olympia 1977.

RAŠEV, E. *Škola zad*. Praha : Direkta 1992.

SERBUS, L., KOS, B., WÁLOVÁ, Z. *Kondiční gymnastika*. Praha : Olympia 1983.

SERBUS, L. *Prostná cvičení v praxi*. Praha : Olympia 1968.

TICHÝ, M. *Funkční anatomie pohybového aparátu*. Praha : Re-fit 1992.

TLAPÁK, P. *Tvarování těla pro muže a ženy*. Praha : ARSCI 2002.