

ZDROJE

Následující publikace, organizace a jejich webové stránky vám mohou posloužit jako důvěryhodný zdroj dalších informací o strečinku, kondici a zdraví obecně.

KNIHY

Arming, Phil a Michael A. Martyn. *Stretching for Functional Flexibility*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2010.

Liebman, Hollis. *1,500 Stretches: The Complete Guide to Flexibility and Movement*. New York, Black Dog & Leventhal, 2017.

Matthews, Jessica. *Strečink pro aktivní život: Jednoduchá cvičení pro udržení pohyblivost, životní energie a bezbolestného pohybu*. Grada, 2019.

Nelson, Arnold G. a Jouko Kokkonen. *Strečink na anatomických základech*, 3. vydání, Praha: Grada, 2023

Albir, Guillermo Seijas. *Anatomy and 100 Essential Stretching Exercises*. Hauppauge, New York: Barrons Educational Series, 2015.

ORGANIZACE A WEBOVÉ STRÁNKY

American College of Sports Medicine: ASCM.org

National Academy of Sports Medicine: NASM.org

National Strength and Conditioning Association: NSCA.com

United States Registry of Exercise Professionals: USreps.org