

Použitá literatura

- Čelikovský, S., a kol.: Antropomotorika, Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1979.
- Kolouch, J., Fitnet, Brno, 27. září 2009, www.fitnet.cz.
- Jarkovská, H., Jarkovská, M.: Posilování, Praha, Grada Publishing, a. s., 2005.
- Jarkovská, H.: Cvičení na velkém míči, Praha, Grada Publishing, a. s., 2007.
- Vysušilová, H.: Pilates-balanční cvičení, Praha, Arsci, 2002.
- Höflerová, H.: Cvičení ke zpevnění pánevního dna pro ženy a muže, Praha-Plzeň, Pavel Dobrovský-BETA, 2004.
- Janošková, H., Muchová, M., Tománková, K.: Cvičíme na velkém míči, Brno, Computer Press, a. s., 2008.
- Dobeš, M., Dobešová, P.: Cvičíme na velkém míči, Havířov, Domiga, 1999.
- Blahutková, M. a kol.: Pohybem proti civilizačním chorobám. Masarykova univerzita v Brně, 2009.
- Blahušová, Eva.: Wellness Fitness. Praha: Karolinum, 2005.

Videokazety

- Janošková, H., Muchová, M., Tománková, K.: Zacvičte si s námi – Aqua aerobic a cvičení na balónech, videokazeta, Praha: Victory, 2003.
- Muchová, M., Janošková, H.: Fit v každém věku, videokazeta, Praha: Victory, 2004.