

## Použité zdroje

1. ALTER, M. J. *Strečink 311 protahovacích cviků pro 41 sport*. Praha: Grada, 1998.
2. APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989.
3. BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy*. Praha: SPN, 1985.
4. BERDRYCHOVÁ, J. *Cvičte s dětmi*. Praha: OLYMPIA, 1982.
5. BLAHUTKOVÁ, M. *Psychomotorika*. Brno: 2003.
6. *Bodyfitnes*, Praha: Ikar, 1994.
7. BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada, 2005.
8. BURSOVÁ, M. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2001.
9. *Cvičení pro zdraví*. Kock sport s.r.o., Brno: 2004.
10. ČERMÁK, J., CHVÁLOVÁ, O., BOTLÍKOVÁ, V. *Záda už mě nebolí*. Praha: Jan Vašut 2003 (1992, 1998, 2000).
11. DOBEŠ, M., DOBEŠOVÁ, P. *Cvičíme na velkém míči*. Havířov: 1998.
12. DVOŘÁKOVÁ, H. *Cvičíme a hrajeme si*, Olomouc: Hanex, 1995.
13. DYLEVSKÝ, I., JEŽEK, P. *Základy kineziologie*.
14. ERBEN, K. J. *Prostonárodní české písně a říkadla*. Praha: 1984.
15. FILIPOVÁ, V. *My rádi cvičíme*. Praha: 1999.
16. HÁLKOVÁ, J. et al. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: ČASPV, 2001.
17. HNÍZDILOVÁ, M. *Tělovýchovné chvílky na 1. stupni ZŠ. Diplomová práce*. Brno: PdF MU, 2005.
18. HOŠKOVÁ, B., MATOUŠOVÁ, M. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, 1998.
19. JARKOVSKÁ, H., JARKOVSKÁ, M. *Posilování s vlastním tělem 417krát jinak*. Praha: Grada, 2005.
20. KABELÍKOVÁ, K., VÁVROVÁ, M.: *Cvičení k obnovení a udržování svalové rovnováhy*. Praha: Grada Publishing, 1997.
21. KARÁSKOVÁ, V.: *Pohybová čítanka*.
22. KNÍŽETOVÁ, KOS. *Strečink, relaxace, dýchání*. Praha: Olympia, 1989.
23. KOLISKO, P. *Integrační přístupy v prevenci vadného držení těla a poruch páteře u dětí školního věku*. 1. vyd. Olomouc: UP, 2003. 80 s. ISBN 80-244-0750-7.
24. KOLOUCH, V., KOLOUCHOVÁ, L. *Kondiční kulturistika*. Praha: Olympia, 1990.
25. KOMBERCOVA, J. *Páteř bez bolesti*. Praha: Olympia, 1994.
26. KOPŘIVOVÁ, J. *Základní cvičení pro vytváření návyku správného držení těla*. Brno: PdF MU, 1996.
27. KOPŘIVOVÁ, J., KOPŘIVA, Z. *Vyrovňovací cvičení*. Brno: Studio pohybových aktivit, 1997.
28. KOPŘIVOVÁ, J., KOPŘIVA, Z. *Význam vyrovňovacích cvičení v životě člověka*. Brno: Studio pohybových aktivit, 1997.
29. KOS, B., WÁLOVÁ, Z. *Kondiční gymnastika*. Praha: SNP, 1972.
30. KOS, B., ŽIŽKA, J. *Posilovací gymnastika*. Praha: Olympia, 1986.
31. KRAPKOVÁ, H. a kol. *Cesta za zdravím – regenerace lidského organismu pohybem*. Olomouc: 2005.
32. KRATĚNOVÁ, J. *Výskyt vadného držení těla u dětí školního věku v ČR, výsledky grantu IGA MZ ČR*. In *Sborník z 1. mezinárodní konference Škola a zdraví 21*. Brno: Paido, 2006, s. 815–834. ISBN 80-7315-119-7.
33. KUBÁNEK, B., *Základy zdravotní tělesné výchovy pro žáky základních škol*. Olomouc: HANEX, 1995.
34. KUHNERT, K. *Dokonalá postava, nové způsoby jemného, ale účinného posilování*. Praha: Ottovo nakladatelství, s.r.o., 2002.
35. KYRALOVÁ, M., MATOUŠOVÁ, M. a kol. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Onyx, 1995.
36. LETUWNIKOVÁ, S. *Bodytrainer. Prsa a paže*. Praha: 1993.
37. MAHESHWARANANDA, P. S. *Jóga pro děti školního věku*. Olomouc.
38. MATOUŠOVÁ, M. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Sport pro všechny, 1992.

39. NÁRODNÍ CENTRUM PODPORY ZDRAVÍ. *Jak pečovat o svá záda*.
40. NOVÁČEK, V., MUŽÍK, V., KOPŘIVOVÁ, J. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky TV*. Brno: 2001.
41. PAVELKA, R. *Pohyb pro zdraví a zábavu*. Brno: MC Nakladatelství, 1998.
42. PECHOVÁ, J. *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími zdravotními pomůckami*. Praha: Portál, 2000.
43. PERNICOVÁ, H. a kol. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Fortuna, 1993.
44. PINCKNEROVÁ, C. *Kalanetika*. Praha: Knižní klub, 1993.
45. PINCKNEROVÁ, C. *Superkalanetika*. Praha: Knižní klub, 1994.
46. Rašev, E. *Škola zad*. Praha: Direkta, 1992.
47. RÜDIGEROVÁ, M. *Bodystyling. Program pro pěknou postavu*. Praha: Ottovo nakladatelství, s. r. o., 2001.
48. SMÍTKOVÁ, Z. *Špalíček zhudebnělých říkadel a cvičení pro malé děti*. Praha: Olympia, 1992.
49. SMÍTKOVÁ, Z. *Cvičíme s dětmi*. Sportovní a turistické naklad., 1962.
50. STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Presstempus, spol. s r. o. 2004.
51. STRNAD, PERNICOVÁ a kol. *Zdravotní tělesná výchova*.
52. SYSLOVÁ, V. a kol. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: ČASPV, 2003.
53. ŠMOLÍK, P. a kol. *Pohybová výchova*.
54. TLAPÁK, P. *Tvarování těla pro muže a ženy*.
55. VOLFOVÁ, H. *Měďové*. Plzeň: Pedagogické centrum, 2002.
56. VOLFOVÁ, H. *Rozcvičky v mateřské škole*. Plzeň: Pedagogické centrum, 2005.
57. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Sport pro všechny, 1995.
58. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Fortuna, 1993.

## **Elektronické zdroje**

1. KOTKOVÁ, Iva. Co je to sval?. *Aerobic s Ivou* [online]. 2005 [cit. 2006-03-14]. Dostupný z WWW: <<http://kzd.sport-ostrava.cz/aerobic9.htm>>.
2. *Svaly* [online]. 2006 [cit. 2006-03-14]. Dostupný z WWW: <<http://mcek.pardubice.cz/svaly.htm>>.
3. *Wikipedie. Otevřená encyklopedie* [online]. 2006 [cit. 2006-03-14]. Dostupný z WWW: <[http://cs.wikipedia.org/wiki/Svalstvo\\_%C4%8Dlov%C4%9Bka](http://cs.wikipedia.org/wiki/Svalstvo_%C4%8Dlov%C4%9Bka)>.
4. <http://blog.lide.cz/dietal/aerobic/>
5. <http://canadianhealth.cz/scripts/detail.asp?id=499>
6. <http://mujweb.cz/www/ksrbova/cviceni/zdravotni/lekce20.htm>
7. [http://sz.ordinace.cz/lekce\\_uvod.php?lekce=17](http://sz.ordinace.cz/lekce_uvod.php?lekce=17)
8. <http://www.aerobics.cz/clanky.asp?id=49&page=1>
9. [http://www.bodybuilding.cz/hojda/svalove\\_dysbalance.html](http://www.bodybuilding.cz/hojda/svalove_dysbalance.html)
10. <http://www.cvicime.cz/cviceni-praha-2005/cviky/pater/celkove/uvod.html>
11. [http://www.hudy.cz/Data/files/infoHudy/05\\_06Horskesporty\\_a\\_pohyblivost.pdf](http://www.hudy.cz/Data/files/infoHudy/05_06Horskesporty_a_pohyblivost.pdf)
12. <http://www.pismak.cz/index.php?data=readcoll&id=2887>
13. <http://www.rodina.cz/rubrika/rikanky>
14. <http://www.zekon.cz/start.html>
15. [www.chodec.wz.cz/](http://www.chodec.wz.cz/)
16. [www.lhrazdira.wz.cz](http://www.lhrazdira.wz.cz)
17. [www.lide.uhk.cz](http://www.lide.uhk.cz)
18. [www.lirtaps.cz/psychosomatika/psomweb2005\\_5/pracoviste-505.htm](http://www.lirtaps.cz/psychosomatika/psomweb2005_5/pracoviste-505.htm)
19. [www.ped.muni.cz/whealtheedu/ke\\_stazeni\\_pohakt.htm](http://www.ped.muni.cz/whealtheedu/ke_stazeni_pohakt.htm)
20. [www.prsten.cz/strecink/kompenzacni-cviceni-cviky.php](http://www.prsten.cz/strecink/kompenzacni-cviceni-cviky.php)
21. [www.sport-ostrava.cz](http://www.sport-ostrava.cz)
22. [www.sz.ordinace](http://www.sz.ordinace)

