

# Core Training

## Zápočtové požadavky

- Aktivní účast ve výuce (2 absence)
- Znalost problematiky hlubokého stabilizačního systému, zásobník cviků pro jeho posílení

## Seznam doporučené literatury

BLOUMY, T., MCKENZIE, E. *Pilatova metoda*. Svojtka, s.r.o. 2005. ISBN 80-7352-315-9

CRAIG, C. *Pilates na míči*. Praha: Pragma, 2001. ISBN 80-7205-185-7

HERMAN, E. *Pilates – cvičení na míči*. Computer Press, a.s. 2006. ISBN 80-251-0986-0

MUCHOVÁ, M., TOMÁNKOVÁ, K. *Cvičení na balanční plošině*. Grada Publishing, a.s. 2009. ISBN 978-80-247-2948-0

VELLA, M. *Anatomie pro trénink svalové síly a vytrvalosti*. Mladá fronta, 2007. ISBN

VYSLOUŽILOVÁ, H. *Pilates – balanční cvičení*. ARSCI, 2007. ISBN 978-80-86078-68-7