

Stáří a význam pohybu

Použitá a doporučená literatura

1. Hayflick, L. *Jak a proč stárneme*. Praha: Knižní klub, 1997.
2. Kalvach, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. Praha: Karolinum, 1997.
3. Máček, M., Máčková, J. Radvanský, J. *Jaká je nejnižší účinná dávka pohybové aktivity?* Med Sport Boh Slov 2005, 14 (3): s- 140-148.
4. Matoulek, M., Vilikus, Z. *Fyzická aktivita středního věku či seniorů – aging male*. 2004 (www.zdravymuz.cz).
5. Mühlpachr, P. *Gerontopedagogika*. Brno: MU PdF, 2004.
6. Rheinwaldová, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada, 1998.
7. Stejskal, J. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Olomouc: Prsstempus, 2004, 125 s.
8. Syslová, V. et al. *Zdravotní tělesná výchova*. Speciální učební text II. část. Praha: ČASPV, 2003. ISBN 80-86586-03-0.
9. Štílec, M. *Pohybové činnosti jako prostředek aktivního stylu života seniorů (disertační práce)*. Praha: FTVS UK, 2001.