

Lähdekirjallisuutta:

Aalto, J. (2019). *Anatomia ja kehotietoisuus*. ISBN 9789529414192.

Arajärvi, P. & Thesleff, P. (2020). *Suorituskyvyn psykologia: Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville* (1. painos.). VK-Kustannus Oy.

Mitchell, J. (2019). *Yoga Biomechanics: Stretching redefined*. Handspring Publishing Limited

Myers, T. W., Maizels, D., Wilson, P., Chambers, G. & Kolehmainen, S. (2012). *Anatomy trains: Myofaskaaliset meridiaanit kuntoutuksen ja liikunnan ammattilaisille ja opiskelijoille* (1. p.). VK-Kustannus.

Pihlman, M., Luomala, T., Mäkinen, J. & Palsi-Ikonen, A. (2018). *Liikkuvuusharjoittelu: Hallittua voimaa ja liikkuvuutta* (1. painos.). VK-Kustannus Oy.

Sandström, M. & Ahonen, J. (2011). *Liikkuva ihminen: Aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka*. VK-Kustannus.

Stecco, C., Vleeming, A., De Caro, R. & Hammer, W. I. (2015). *Functional atlas of the human fascial system*. Elsevier Ltd.

Stecco, L., Chaitow, L., Marchand, A. M. & Lahtinen-Suopanki, T. (2018). *Lihaksistoon liittyvien faskioiden fysiologia*. Medirehabook kustannus Oy.