

المراجع :

- 1- إبراهيم فريد عثمان، أبو المجد محمد: القوام، مطابع وزارة التربية، الكويت، ط1، 1981 ص 80
 - 2 -ناهد أحمد عبد الرحيم: التمرينات التأهيلية لتربية القوام، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الاردن، ط.، 2011.
 - 3-محمد صبحي حسانين محمد عبد السالم راغب: القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، ط، 1. 1995. ص 27 و28.
 - 4 -الصميدعي لؤي غانم: رشاقة القوام، دار الفكر العربي، عمان.2002، ص 183-181
 - 5-رشدي محمد عادل: آلام أسفل الظهر وقاية وفحص وتشخيص وعلاج، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر.
 - 6-إبراهيم أحمد إبراهيم: دراسة السلوك الغذائي والانحرافات القوامية في البيئة الريفية والحضرية لأي تلاميذ المرحلة الإعدادية لمحافظة القليوبية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة، جامعة حلوان 1999
 - 7-زينب عبد الحميد العالم، ناهد عبد الرحيم:" القوام والتمرينات العلاجية" مذكرة منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، 2000.
 - 8-سعد القوام البشري وسبل المحافظة عليه. دار زهران للنشر والتوزيع 2011.
 - 9-روفانيل و الخربوطي .اللياقة القوامية و التدليك الرياضي .منشأة المعارف .الاسكندرية .مصر
 - 10-حسانين راغب .القوام السليم للجميع .دار الفكر العربي .مصر 1995.
10. Milur, D. (1998). Measurement By Dyed Cal Equator Why And How (Vol. 3rd).