

ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد.....الموقر.

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

الموضوع : دراسة اسطلاحية للاتدية والمراكز الصحية التي تعمل على انقاص  
الوزن للسيدات

بالإشارة للموضوع أعلاه نطلب من سيادتكم التعاون مع الدراسة: **هويدا  
الصادق عطالله محمد** التي تقوم بدراسة الماجستير بعنوان: أثر برنامج  
مقترح للتمرينات الهوائية للسيدات من سن 35 -45 سنة ) ومدتها بالمعلومات  
اللازمة .

ولكم الشكر .....

المشرف

د سمية جعفر حميدي

كلية التربية الرياضية

بسم الله الرحمن الرحيم

٢٠١٠/٨/٢٨ م

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية البدنية والرياضية

مجلس بحوث الكلية

السيد / مدير نادى شرطة ( الصالة الرياضية )

المحترم

السلام عليكم

الموضوع :- دراسة بحثية ( الصالة الرياضية ) / ماجستير تربية رياضية

الدارسة / هويدا الصادق عطاالله

بالإشارة للموضوع أعلاه نطلب من سيادتكم التعاون مع الدارسة اعلاه : هويدا الصادق عطا  
الله محمد ، والتي تقوم بدراسة فى مجال التربية الرياضية بعنوان : ( أثر برنامج مقترح  
للتدريبات الهوائية للسيدات من ٣٥ - ٤٥ دقيقة ) ومدتها بالمعلومات الازمة الخاصة  
بالتدريبات داخل الصالة الرياضية وذلك للفترة من ٩/١٥ - ١٥/١٠/٢٠١٠ م .

د. أحمد دم أحمد

د. أحمد دم أحمد



منسق الدراسات العليا

ملحق رقم (2)

أسماء المحكمين للبرنامج المقترح:

العنوان	الدرجة الوظيفية	الاسم
كلية التربية البدنية و الرياضية جامعة السودان	أستاذ مشارك	الأستاذ / علي عبد الله ابو سنينة
كلية التربية البدنية و الرياضية جامعة السودان	كبير المدرسين	الأستاذ / عبد المنعم توفيق
كلية التربية البدنية و الرياضية جامعة السودان	أستاذ مساعد	د. مكى فضل المولى
كلية التربية البدنية و الرياضية جامعة السودان	محاضر	الاستاذ / عبد الحفيظ عبد المكرم
كلية التربية البدنية و الرياضية جامعة السودان	أستاذ مساعد	د. حاكم الضوء
كلية التربية البدنية و الرياضية جامعة السودان	أستاذ مشارك	د.امال محمد ابراهيم

### ملحق رقم (3)

### وحدات البرنامج فى صورته النهائية:

### جدول رقم (11)

### البرنامج التدريبي المقترح

### اولا الاحماء الاسبوع الاول - الثاني

الملاحظات	التكرارات -الزمن	الشرح	الغرض	التمرين	العضلة العامة
المشي والجري بالتدرج فى الزمن لليوم الاول والثاني والثالث-اليوم الرابع جري لمدة 10 ق اليوم الخامس مشي لمدة 10 ق واليوم السادس جري 10 ق	5 ق 8 ق 10ق	من وضع الوقوف المشي فى دائرة— اليوم الثاني جري والثالث مشي	تهيئة الجسم عامة وزيادة تدفق الاكسجين	(المشي والجري- فى  دائرة)	(1)
يكرر التمرين 4 مرات مع تغيير الإتجاه فى كل مرة  (2)	4 عدات	سقوط الرأس أماما فى عدة واحدة - وتحرك الرأس للخلف فى عدة واحدة والشعور بمد عضلات الرقبة الخلفية - جانبية	التهيئة العامة للجسم	(وقوف فتجا) (1) سقوط الرأس أماما 	(2) عضلات الرقبة
8عدات لليوم الاول و 10 عدات لليوم الثاني	8عدات	دوائرالذراعان للخلف بالتبادل من مفصل الكتف		(وقوف .الذراعان جانبا)  دوائرالذراعان للخلف	(3) عضلة الذراع الجانبية
8عدات لليوم الاول و 10 عدات لليوم الثاني و16عدة لليوم الثالث	8عدات	الوثب مع اتجاه اليمين والذراعين يسارا يكرر التمرين فى عدات بالتبادل		(وقوف الوثب مع اتجاه اليمين والذراعين يسارا) 	(4)
8عدات لليوم الاول و 10 عدات لليوم الثاني و16عدة لليوم الثالث	8عدات	الوثب مع رفع الرجل اليمنى جانبا واتجاه الذراعين جهة الرجل المرفوعة ثم لليسار ويكرر		(وقوف فتجا-رفع الذراعين جانبا)	(5)

8عدت لليوم الاول و 10 عدت لليوم الثاني و16عدة لليوم الثالث	8عدت	من وضع الوقوف فتحا رفع الذراعين عاليا ثم اماما بالتبادل	(وقوف فتحا-رفع الذراعين عاليا).	(6)
--	------	--	------------------------------------	-----

## جدول رقم(12)

### تمارين الذراعين الأسبوع الأول - الثاني

الملاح	التكرار.الز	الشرح	الغرض	التمرين	العضلة
8عدت لليوم الاول 15 لليوم الثاني 15 للتالث	10عدت	من وضع الوقوف خفض ورفع خفض ورفع الذراعين جانبا مع قبض الاصابع .	تقوية عضلات الذراعين	(وقوف .الذراعين جانبا)  خفض ورفع الذراعين	(1) عضلة الذراعين والكتفين
يكرر التمرين في عدت لليوم الاول 8 ويدرج يوميا -16 عدة	10 عدت	من وضع الوقوف جانبا ثني الذراعين من المرفق تجاه الابط مع مراعاة عدم تحريك الكتفين --يكرر التمرين مع اتجاه الكتفين لاعلي في اتجاه الكتف	تقوية عضلات الذراعين والكتفين	(وقوف .الذراعين جانبا)  ثني الذراعين	(2) عضلة الذراعين والكتفين
تقوية عضلات الذراعين	10 عدت	من هذا الوضع نقوم بثني الذراعين للخلف من المرفق مع الضغط للخلف .	تقوية عضلات الذراعين والكتف	(وقوف .تشبيك الذراعين عاليا من اليدين))ضغط الذراعين خلفا في عدت	(3) عضلة الذراعين والكتفين
تقوية عضلات الذراعين	يكرر التمرين في 10 عدت	من وضع الوقوف والذراعين جانبا ضغط الذراعين لاعلي ثم لاسفل	تقوية عضلة الذراعين والكتفين	(وقوف.الذراعين جانبا ) 	(4) عضلة الذراعين والكتفين

				ضغط الذراعين لاعلي	
تقوية عضلات الذراعين	يكرر التمرين في 8 عدات	رفع الكتف الايمن تجاه الاذن في عدة يكرر بالكتف الايسر.	تقوية عضلة الذراعين والكتفين	(الوقوف فتحا)  رفع الكتف الايمن تجاه الاذن	(5) عضلة الذراعين والكتفين
تقوية عضلات الذراعين	يكرر التمرين في 10 عدات	عمل مقص بالتقاطع وتبادل الذراعين الي ان تصل الي وضع الوقوففتحا	تقوية عضلة الذراعين والكتفين	(الوقوف فتحا) عمل مقص بالتقاطع وتبادل  الذراعين	(6) عضلة الذراعين والكتفين

**جدول رقم (13)  
الاسبوع الاول - ا الثاني  
تمارين) الجزء - البطن - الظهر)**

الملاحظات	التكرار	الشرح	الغرض	التمرين	العضلة
10 عدات لليوم الاول 15 عدة لليوم الثاني 20 عدة للتالث	10 عدات	من وضع الرقود رفع الرأس وال جزء العلوي ثم الرجوع دون لمس الارض يكرر التمرين في عدات	تقوية عضلات البطن وحرق الدهون		(1) عضلة البطن
يكرر التمرين في اليوم الاول 10 عدات ويدرج يوميا - 20 عدة	10 عدات	من وضع الرقود والكفين خلف الراس ثني الرجل اليسرى ولمسها بكوع اليد اليمنى ثم يبدل التمرين بثني الرجل اليمنى ولمسها بكوع اليد اليسرى يكرر التمرين بالتبادل	تقوية عضلات البطن وحرق الدهون	(الرقود.الكفين خلف الراس) ثني الرجل اليمنى ولمسها بكوع اليد اليمنى ثم يبدل التمرين بثني الرجل اليمنى	(2) عضلة البطن
التمرين في عدات لليوم الاول 10 ويدرج يوميا -	عدات	وصول بالذراعين بين الركبتين مع رفع الاكتاف من علي الارض مع عدم لامسة الاذرع والرأس للارض عند الرجوع للخلف .	تقوية عضلات البطن	((الرقود-ثني الركبتين مع فتحهما قليلا -الذراعين مفرودين خلف الرأس)	(3) عضلة البطن العليا

<p>التمرين في عداات لليوم الاول 10 ويدرج يوميا</p>		<p>ثني الركبتين علي البطن مع المسك باليدين لمدة 8 عداات لراحة عضلات البطن</p> <p>ثني الرجل اليسري علي البطن مع لمسها بالكوع الايمن - يكرر بالرجل الاخري</p> <p>ثني الرجل اليسري علي البطن مع لمسها بالكوع الايمن - يكرر بالرجل الاخري</p>	<p>حرق الدهون حول منطقة البطن</p>	<p>(الرقود) ثني الركبتين علي البطن مع المسك باليدين</p> 	<p>(4) عضلة</p>
<p>التمرين في عداات لليوم الاول 10 ويدرج يوميا</p>	<p>20 عداة</p>	<p>وصول بالذراعين بين الركبتين مع رفع الاكتاف من علي الارض مع عدم ملامسة الازرع والراس للارض عند الرجوع للخلف .</p>	<p>تقوية عضلات البطن</p>	<p>(الرقود-ثني الركبتين مع فتحهما قليلاالذراعين مفرودين خلف الرأس)</p>  	<p>(5) عضلة البطن العليا</p>
<p>تقوية عضلة البطن العليا</p> 		<p>التركيز التام اثناء التمرين و ثبات الجسم على الارض مع رفع القدمين فقط التركيز التام اثناء التمرين و ثبات الجسم على الارض مع رفع القدمين فقط</p>	<p>تقوية عضلات البطن -و حرق الدهون</p>	<p>(الرقود-ثني الركبتين ) رفع القدمين مع و ثبات الجسم</p>	<p>(6)</p>






## جدول رقم (14) تمارين الرجلين الأسبوع الأول - الثاني

الملاحظات	التكرار	الغرض	الشرح	التمرين	العضلة العاملة
يفيد ويقوي عضلات الرجلين	16مرة	تقوية عضلات الرجلين.	من وضع الوقوف بالرجل اليمين طعن والركبة زاوية قائمة مع الاحتفاظ بالجذع ثابتا ثم الرجوع والرجل اليسرى للخلف والساق خط موازي للارض وملاصق تبادل الرجل الاخرى بالتبادل	(وقوف) اخذ خطوة للامام ثم ثني الركبة زاوية قائمة	(1) عضلة الرجلين
يفيد ويقوي عضلات الرجلين	16مرة		من وضع الوقوف ثني الركبتين نصفاً ثم مدهما ويكرر التمرين عدة مرات مع مراعاة بقاء الجذع ثابتا	(وقوف) اليدين علي الوسط ثني الركبتين نصفاً ثم مدهما	(2) عضلة الرجلين
يفيد ويقوي عضلات الرجلين		تقوية عضلات الساقين والقدمين .	من وضع الوقوف ثبات الوسط الوثب في المحل	(وقوف) ثبات (الوسط) الوثب في المحل	(3)
	16مرة	حرق الدهون-تنغيم وتقوية العضلات	رفع الرجل اليمني مع فرد مشط القدم خفضها مع عدم لمس الرجل الاخرى -يكرر 8عدا (1) يكرر نفس التمرين مع ثني المشط	(رقودعلي الجانب الايسر والسند علي الكوع) 	(4) عضلة الارجل الامامية والداخلية والخلفية والخارجية
يفيد عضلات الرجلين والجذع .	16عدة	حرق الدهون-تنغيم وتقوية العضلات.	ثني الرجل اليمني تجاه الجسم ثم فردها ثم رفعها عاليا والرجوع للوضع الاصلي يكرر 8-16 عدة	(رقودعلي الجانب الايسر والسند علي الكوع)  	(5)
يفيد عضلات الرجلين والجذع	16عدة	تقوية عضلات	الوقوف علي المشطين وعمل تقوس الجذع للخلف وحفظ	(وقوف) ثبات (الوسط)	(6)

		الساقين والقدمين .	الاتزان لفترة زمنية ثم الرجوع - يكرر في عدات	الوقوف علي المشطين وعمل تقوس الجزع للخلف وحفظ الاتزان	
--	--	-----------------------	---	---	--

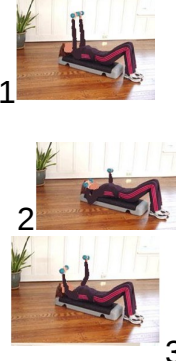
## جدول رقم (15) ثانيا الإحماء الأسبوع الثالث - الرابع

الملاحظات	التكرارات -الزمن	الشرح	الغرض	التمرين	الع ضلة الع امة ملة
المشي والجري بالتدرج في الزمن لليوم الاول والثاني والثالث- اليوم السادس جري 10 ق	10 ق	من وضع الوقوف المشي في دائرة— اليوم الثاني جري والثالث مشي	تهيئة الجسم عامة وزيادة تدفق الاكسجين	(المشي والجري- في  دائرة)	(1)
يكرر التمرين 4 مرات مع تغيير الإتجاه فى كل مرة )  (2)	4 مرات	سقوط الرأس أماما في عدة واحدة - وتحريك الرأس للخلف في عدة واحدة والشعور بمد عضلات الرقبة الخلفية - جانبية	التهيئة العامة للجسم	(وقوف فتحا) (1) سقوط الرأس أماما 	(2) عضلات الرقبة
15عدت لليوم الاول و 20 عدت لليوم الثاني والثالث	15 عدة	دوائرالذراعان للخلف بالتبادل من مفصل الكتف		(وقوف .الذراعان جانبا)  دوائرالذراعان للخلف	(3) عضلة الذراع الجانبية
15 عدة لليوم الاول و 20 عدت لليوم الثاني والثالث	15 عدة	الوثب مع اتجاه اليمين والذراعين يسارا يكرر التمرين في عدات بالتبادل		(وقوف الوثب مع اتجاه اليمين والذراعين يسارا) 	(4)
15 عدة لليوم الاول و 20 عدت لليوم الثاني والثالث		الوثب مع رفع الرجل اليمني جانبا واتجاه الذراعين جهة الرجل المرفوعة ثم لليسار ويكرر		(وقوف فتحارفع الذراعين جانبا) 	(5)

عداا لليوم الال و 20 عداا لليوم الااا والااا	15 عداا	من وعا الوقوف فااا رفع الاااعاا عالاا اا اماا بالاااا		(وقوف فاا-رفع الاااعاا عالاا) 	(6)
---	---------	---	--	---	-----

## ااااا رقم (16) ااااااا الاااعااا

الملااااا	ااااااااااا من	ااااا	ااااا	ااااااا	ااااااا ااااااا
ااااا ااااااااااا ااااا لليوم الال وااااا اااااا	20 عداا	(الوقوف ااااا) اااا الاااعاا مع اااا الأصاعاا اااا علا الصدر ااا اااا مع فرد الاصاع ااااااااااا	ااااااا ااااااا الاااعاا	(الوقوف ااااا) اااا الاااعاا مع اااا الأصاعاا	(1)
ااااا ااااااااااا ااااا لليوم الال وااااا اااااا	20 عداا	(ملا ااااا اماا مع فااا الااااا 30سم واااا الاااعاا من المرفقااا)  اااا الاااعاا اااا وعالاا بااااااااا فرد الاااعاا باااا —ااااا اااااااااا الاااعاا لاسفلا.	ااااااا ااااااا الاااعاا والااااااا	(ملا ااااا اماا مع فااا الااااا 30سم واااا الاااعاا من المرفقااا)	(2)
ااااا ااااااااااا ااااا لليوم الال وااااا اااااا	20 عداا	للااا من المرفق مع الضاااا لالااا من اااا الوعاا نااااا الاااعاا	ااااااا ااااااا الاااعاا والاااا	(وقوف .ااااااا الاااعاا عالاا من الااااااااااااااا ااااااااااااااا	(3)
ااااا ااااااااااا ااااا ااااا ااااا ااااا	ااااا ااااااااااا اااا 20 عداا	سااااااااااااااا اااااااااااااا الااااااااااا بالااااااا مع فرد الااااااااااااا	ااااااا ااااااا الاااعاا	سااااااااااااااا اااااااااااااا الااااااااااا بالااااااا	(4)
ااااااااااااااا الاااعاا	ااااا ااااااااااا اااا 20 عداا	ااااااااااااااا واااااااااااااا اااااااااااااا ااااااااااا	ااااااا ااااااا الاااعاا والااااااا	(الوقوف فاااا) ااااااااااااااا وااااااااااا	(5) ااااااا الاااعاا والااااااا

	20 عدة	رفع الثقيلين لاعلي ثم الرجوع للوضع الاصلي - يكرر التمرين السابق مع ثني المرفقين	تقوية عضلات الزراعين	(الرقود علي سطح الصندوق وممسك ثقل في اليدين -رفع الزراعين)	(6)العضلات الخلفية للذراعين وعضلات تحت لوحة الكتف
--	--------	---	----------------------	--	---

## الأسبوع الثالث - الرابع

### جدول رقم (17) الأسبوع الثالث-الرابع تمارين ( الجزء - البطن -الظهر)

الملاحظات	التكرارات	العرض	الشرح	التمرين	العضلة العاملة
الوصول بالذراعين بين الركبتين مع رفع الاكتاف من علي الارض مع عدم ملامسة الاذرع والراس للارض عند الرجوع للخلف .		تقوية عضلات البطن -وحرق الدهون	رفع الجزء مع الراس ثم الرجوع للخلف مع عدم لمس الارض في عدات	الرقود -رفع الرجلين عاليا -الكفين خلف الراس (1)	عضلة البطن السفلي (1)
ثبات في الوضع لعدات	20 عدة	تقوية عضلات البطن -وحرق الدهون	الرقود رفع الرجل اليسري والرجل اليميني مرتكزة علي القدم واليدين علي في عدات مع تبادل الوضع ورفع الرجل اليميني .	(الرقود ) رفع الرجل اليسري والرجل اليميني مرتكزة علي القدم واليدين علي الصدر	عضلة البطن السفلي (2)
	20 عدة	تقوية عضلات البطن -وحرق الدهون	الرقود ورفع الرجلين علي البطن مع ثني الركبتين حتي تلامس البطن والذراعين مستقيمتان على الأرض والرجوع بالرجلين دون ملامسة الأرض ويكرر التمرين	(الرقود) ورفع الرجلين علي البطن مع ثني الركبتين حتي تلامس البطن	(3) عضلة البطن العليا
	20 عدة	تقوية عضلات البطن -وحرق الدهون	تقاطع الرجلين مثل المقص ووصول الرجلين عاليا ثم عمل مقص مع نزول الرجلين لاسفل قريبا من الارض	(رقود-رفع الرجلين عاليا والارتكاز علي المقعدة -وضع الساعد علي الارض)	(4) عضلة البطن العليا

	20 عدة	تقوية عضلات البطن - وحررق الدهون	ثني الركبتين علي البطن لراحة عضلات البطن واسفل البطن ثم الركبتين جهة اليمين والذراعين يسارا - ويكرر للاتجاه الاخر .	(رقود) - ثني الركبتين علي البطن لراحة عضلات البطن واسفل البطن ثم الركبتين جهة اليمين	(5)
	20 عدة	تقوية عضلات البطن - وحررق الدهون	فرد الجسم على الارض مع التحرك بالجزء العلوى فقط حتى ملامسة اصابع اليد للاصابع القدم	(1) (الجثو ومسك الثقل) فرد الجسم على الارض مع التحرك بالجزء العلوى فقط	تقوية عضلة البطن العليا (6)



## ملحق رقم (10) تمارين الرجلين الأسبوع- الثالث- الرابع

الملاحظات	التكرار	الغرض	الشرح	التمرين	العضلة العاملة
يفيد ويقوي عضلات الرجلين	20 عدد	تقوية عضلات الرجلين.	من وضع الوقوف بالرجل اليمين طعن والركبة زاوية قائمة مع الاحتفاظ بالجذع ثابتا ثم الرجوع والرجل اليسرى للخلف والساق خط موازي للأرض وملاصق تبادل الرجل الأخرى بالتبادل	(وقوف)أخذ خطوة للامام ثم ثني الركبة زاوية قائمة	(1) عضلة الرجلين
يفيد ويقوي عضلات الرجلين	20 عدد		من وضع الوقوف ثني الركبتين نصفاً ثم مدهما ويكرر التمرين عدة مرات مع مراعاة بقاء الجذع ثابتاً	(وقوف) اليدين علي الوسط ثني الركبتين نصفاً ثم مدهما	(2) عضلة الرجلين
يفيد ويقوي عضلات الرجلين	20 عدد	تقوية عضلات الساقين والقدمين .	من وضع الوقوف ثبات الوسط الوثب في المحل	(وقوف) ثبات الوسط) الوثب في المحل	(3)
	20 عدد	حرق الدهون-تنعيم وتقوية العضلات	رفع الرجل اليمنى مع فرد مشط القدم خفضها مع عدم لمس الرجل الأخرى -يكرر 8عدا(1) يكرر نفس التمرين مع ثني المشط	(رقودعلي الجانب الایسر والسند علي الكوع)	(4) عضلة الارجل الامامية والداخلية والخلفية والخارجية
يفيد عضلات الرجلين والجذع .	20 عدد	حرق الدهون-تنعيم وتقوية العضلات.	ثني الرجل اليمنى تجاه الجسم ثم فردها ثم رفعها عاليا والرجوع للوضع الاصلي يكرر 8-16 عدة	 	(5)
يفيد عضلات الرجلين والجذع .	20 عدد	تقوية عضلات الساقين والقدمين .	الوقوف علي المشطين وعمل تقويس الجذع للخلف وحفظ الاتزان لفترة زمنية ثم الرجوع -يكرر في عدا ت -	(وقوف) ثبات الوسط) الوقوف علي المشطين وعمل	(6)





## ملحق رقم (5)

### الاسبوع الاول

#### بطاقة خاصة لحساب الوزن ووزن الدهون

وزن الدهون	الوزن	رقم العينة
42.5	93	1
37.4	77.5	2
30.4	87.7	3
89	135	4
27	79	5
37	83.5	6
49	101.6	7
45	95	8
57	109.3	9
28.7	76.4	10
32.1	79.7	11
33.5	83.5	12
41.7	95.1	13
46.1	104	14
47	102	15
33.3	90	16

## ملحق رقم (6)

### الاسبوع الثاني

#### بطاقة خاصة لحساب الوزن ووزن الدهون

وزن الدهون	الوزن	رقم العينة
40	91.5	1
37	76.5	2
30	85	3
87	134	4
25	78	5
36	82.5	6
47	100	7
44	94	8
54	109	9
28	76	10
32	78.5	11
33	83	12
40.5	95	13
45	104	14
46	101	15
32	89	16

## ملحق رقم (7)

### الاسبوع الثالث

#### بطاقة خاصة لحساب الوزن ووزن الدهون

وزن الدهون	الوزن	رقم العينة
39	89	1
36	75	2
28	83	3
85	132	4
23	76	5
34	80.1	6
46	98	7
42	92	8
52	107	9
27	74	10
31	77	11
32	81.1	12
39	93	13
43	102	14
45	99	15
31	87	16

## ملحق رقم (8)

### الاسبوع الرابع

#### بطاقة خاصة لحساب الوزن ووزن الدهون

وزن الدهون	الوزن	رقم العينة
37	87	1
33	74	2
24	82	3
81	130	4
20	74	5
30.5	78	6
43	96	7
39	90	8
49	105	9
25	71	10
29	76	11
30	79	12
37	90	13
40	99	14
43	97	15
29	84	16

## ملحق رقم (9)

### القياسات المحيطية في الاسبوع الاول

الارداق	المقعدة	العضد	الكتفين	الصدر	الوسط	رقم العينة
143	66	37.5	67	104.5	124	1
118	52.5	34	53	69	99	2
120	65	45	64	99	98	3
90	74	44	75	131	125	4
123	55	37.5	57	99	100	5
99	55	34	56	115	98	6
155	66	35	66	105	114	7
140	62	42	61	108	103	8
165	67	41	65	115	110	9
93	60	38	58	99	100	10
98	59.5	33.5	60	92	104	11
90	64	33	65	100	97	12
144	82	41	79	108	98	13
147	56	40	54	111	100	14
135	64	37	64	122	104	15
132	65	35	60	102	102	16

## الملحق رقم (10)

### القياسات المحيطية القياسات في الاسبوع الثاني

الارداق	المقعدة	العضد	الكتفين	الصدر	الوسط	رقم العينة
141	65	36	65,4	.104	122	1
116	51	32	51	67,5	97	2
119	64	41	63	98,3	97	3
89	72,5	40,5	73	129	123	4
122	55	35	56	98	99	5
98	54	31	54	114	97	6
154	63	33	64	104	110	7
140	59	39	60	106	101	8
164	63	38	63	113	108	9
92	55	36	56,3	98	98	10
97	56	32	57	91	102	11
90	63,5	31	63	98,5	94,5	12
143	75	40	77	106	96	13
134	52	37	51	109,5	97	14
131	63,5	35	62	120	100	15
117	64	32	58	100	98	16

## ملحق رقم (11)

### القياسات المحيطية في الاسبوع الثالث

الارداق	المقعدة	العضد	الكتفين	الصدر	الوسط	رقم العينة
136	64.4	35	65	.103	121	1
113	52.5	33	52	68	95,5	2
117	65	43	64	99	95	3
87	74	42	74	130	121	4
120	56	37	57	98	97	5
94	55	33	55	114	95	6
151	66	34,5	65,5	104	110	7
138	62	41	61	107	101	8
161	65	40	64	114	109	9
89	57	37	57	99	100	10
93	56	33	59	91,5	103	11
87	71	32	64	99	96	12
140	55	41	78	107	97	13
131	63	39	50.5	110	97	14
128	62,5	36	63	121	101	15
115	59,5	34	59	101	100	16

**الملحق رقم (12)**

**القياسات المحيطية في الأسبوع الرابع**

**القياسات المحيطية بالسنتيمتر المربع (الوسط - الصدر - الكتفين -  
العضد-المقعدة- الازداف**

الازداف	المقعدة	العضد	الكتفين	الصدر	الوسط	رقم العينة
136	64	33	65	102	120	1
108	50	29	50,5	65,5	95	2
112	30	37	63	95	94	3
83	72	37	72	127	120	4
116	54	31	55	95	96	5
191	54	29	53	112	94	6
146	52	30	62	102	108	7
133	63	34	58	105	98	8
156	54	33,5	61	111	100	9
84	54	34	54	95	94	10
88	60	30	56	90	100	11
82	74	29	56	96	93	12
135	51	37,5	75	104	95	13
126	58	33	50	107	94	14
122	61	32	50	108	99	15
110	54	29	55	97	96	16