**ملخص البحث**

**تاثير استخدام تمرينات المقاومة على نسبة الدهون بالدم لدى مرضي السكر النوع الثانى**

 **\*/ محمد سمير محمد شوقى**

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج باستخدام تمارين المقاومة ومعرفة فعاليتها في تحسين نسبة الدهون في الدم لدى مرضى السكر. النوع الثاني عن طريق قياس بعض المتغيرات البيوكيميائية (ALT -AST-ALK HDL-LDL-CHOL-TRIG). تبعا لطبيعة البحث ولتحقيق أهدافه استخدم الباحثون المنهج التجريبي لتطبيق القياس القبلي والبعدي على مجموعة تجريبية واحدة. يمثل مجتمع هذه الدراسة النوع الثاني من مرض السكري للزيارة - غالبًا ما يكون المرضى في مستشفى جامعة المنيا بمحافظة المنيا الذين لديهم الرغبة في التخلص من أضرار مرض السكري ومتابعة برنامج البحث وهم ما بين ريال عماني وسنة. لجمع بيانات البحث ، استخدم الباحثون الأدوات والأجهزة والاختبارات الفيزيائية والكيمياء الحيوية. كانت إحدى أهم النتائج هي البرنامج المقترح الذي ثبتت فعاليته في تحسين نسبة الدهون في الدم من خلال نتائج (ALT-AST-ALK- HDL-LDL-CHOL-TRIG) تحت مرض السكري من النوع الثاني. ومن اهم التوصيات تنفيذ برنامج تمارين مقاومة مرض السكر. التدرج سهل حسب حالة المريض .