



هند رزق

مدرية فنون قتالية مصرية

مصري - الكويت

اقرأ المزيد

من هي هند رزق

هند رزق هي مدربة مصرية مقيمة في الكويت، جمعت بين شغفها بالفنون القتالية وخبرة التدريب الرياضي لتصبح إحدى أبرز الشخصيات المؤثرة في مجال اللياقة بالكويت. تحمل هند سجلًا حافلًا في رياضات الفنون القتالية المتنوعة كالملاكمة والكيك بوكسينغ والجوجيتسو، حيث بدأت مشوارها كمقاتلة MMA وحققت عدة بطولات محلية. وبعد مسيرة قتالية ناجحة، انتقلت لشغفها بالتدريب ومساعدة الآخرين على تحقيق أهدافهم البدنية. اكتسبت هند رزق شهرة على منصات التواصل الاجتماعي من خلال مشاركتها لتمرين فعّالة تجمع بين أساليب الفنون القتالية وتمرين اللياقة التقليدية. فهي تقدم لمتابعيها - الذين تجاوز عددهم نصف مليون - مقاطع فيديو تعرض فيها تقنيات تحسين القوة والمرونة باستخدام أساليب مستوحاة من رياضات الدفاع عن النفس. كما تشارك هند نصائح حول سلامة التدريب وتجنب الإصابات، نظراً لخبرتها الاحترافية وحرصها على صحة المتدربين. إلى جانب نشاطها الرقمي، تشرف هند على مركز تدريب خاص بالفنون القتالية في الكويت (OSS_KWT)، حيث تعمل كمدرسة رئيسية وتخرج جيلًا جديدًا من الشابات والشباب المهتمين بهذا المجال. ولتمييزها، تم اختيارها كسفيرة لعدة مبادرات رياضية تعنى بتمكين المرأة وتعزيز مشاركتها في الرياضة. تعتبر هند رزق اليوم نموذجًا يحتذى به في عالم اللياقة بالكويت، فقد كسرت الصورة النمطية بكونها مدربة ومحاربة في آن واحد، وأثبتت أن القوة والأنوثة يمكن أن تجتمعا لصياغة قصة نجاح ملهمة.