



محمد حمزة

مدرب لياقة بدنية ولاعب كمال أجسام سوري

سوري - السويد

اقرأ المزيد

من هو محمد حمزة

محمد حمزة، المعروف بـ MK Hamze، هو مدرب لياقة بدنية ولاعب كمال أجسام طبيعي، اكتسب شهرة واسعة في العالم العربي بفضل محتواه الرياضي والديني الهادف. يقدم حمزة، المقيم في السويد، برامج تدريب وتغذية أونلاين لمتابعيه الذين يتجاوز عددهم المليون على منصات التواصل الاجتماعي. يركز في محتواه على توعية الشباب بأهمية اللياقة البدنية والتدريب الطبيعي، مع دمج القيم الدينية والأخلاقية في رسالته. تتميز منهجية محمد حمزة بالتركيز على التدريب الطبيعي (Natural Bodybuilding) والابتعاد عن المنشطات، وهو ما يجعله مصدر إلهام للشباب الباحث عن نتائج صحية ومستدامة. يعتمد في أسلوبه على تقديم نصائح علمية مبسطة حول التغذية والحجم التمريني وتقنيات الأداء الصحيحة، مع تفاعل مستمر مع جمهوره عبر الإجابة على أسئلتهم وتصحيح المفاهيم الخاطئة. يهدف إلى تحفيز الشباب على تغيير نمط حياتهم نحو الأفضل. يتمحور تأثير محمد حمزة حول نشر الوعي الرياضي والديني، حيث يجمع بين محتوى كمال الأجسام الطبيعي والرسائل الدينية الإيجابية تحت شعار "أنا لست صالِحًا أنا مستور". يقدم خدمات التدريب أونلاين عبر رابط مخصص، كما يتعاون مع علامات تجارية ومبادرات رياضية عبر البريد الإلكتروني المخصص للأعمال. يساهم حمزة بشكل فعال في بناء مجتمع رياضي واعٍ ومتحفز، معززًا بذلك قيم الانضباط والاجتهاد.