



رغد حسين

مدرية لياقة بدنية سعودية

سعودي - المملكة العربية السعودية

اقرأ المزيد

من هي رغد حسين

رغد حسين مدربة سعودية شابة تميزت بوجودها القوي على منصة تيك توك تحديداً، حيث استطاعت أن تلفت الأنظار بأسلوبها الحيوي والمحتوى المخصص للياقة النسائية. تقدم رغد من خلال حسابها "RaghadhFit" تمارين مركزة على مناطق اهتمام المرأة مثل تمارين الأطراف السفلية وشد الجسم، مستخدمة مزيجاً من الموسيقى الحماسية والعروض السريعة لجعل المشاهدة مشوقة ومفيدة في آن واحد. وقد تخطى جمهورها على تيك توك حاجز الـ 100 ألف متابع، إلى جانب نشاطها المتنامي على إنستغرام حيث تشارك يومياتها الرياضية. تتميز رغد حسين بأنها تعكس شخصية الفتاة السعودية العصرية التي تمارس الرياضة بثقة وحماس. فهي تشجع متابعاتها على كسر حاجز الخجل والانطلاق لممارسة التمارين سواء في المنزل أو النادي. تتضمن منشوراتها نصائح عن اللياقة البدنية والصحة العامة، بالإضافة إلى محتوى تفاعلي مثل تحديات رياضية أسبوعية تدعو فيها الجمهور للمشاركة ومقارنة النتائج. كما تستمع رغد لمتابعاتها عبر التعليقات والرسائل، وتصمم أحياناً مقاطع خاصة للإجابة على أكثر الأسئلة شيوعاً حول التغذية أو التمارين المناسبة للمبتدئات. أسهمت شعبية رغد المتزايدة في جعلها إحدى الوجوه الإعلانية المطلوبة في مجال الرياضة النسائية داخل المملكة. فقد تعاونت مع علامات محلية للترويج لملابس وتجهيزات رياضية تلائم المرأة السعودية، وساهمت في حملات توعوية تشجع على ممارسة الرياضة ضمن المبادرات الوطنية للصحة. إن رغد حسين اليوم تعتبر قدوة للكثير من الفتيات؛ فهي تجمع بين الخبرة والبساطة، وتثبت أن البدء بخطوات صغيرة وثابتة قد يقود إلى تغيير كبير في نمط الحياة والصحة على المدى الطويل.