



## **Kulturysta z Iławy startuje w mistrzostwach Polski! „Wiążę z tym duże nadzieje” - przyznaje Karol Labuhn [ZDJĘCIA]**

data aktualizacji: 2024.11.09



**Forma - "igła"! To widać już na pierwszy rzut oka, ale kiedy skupiamy się wyłącznie na końcowym rezultacie, łatwo zapomnieć o tym, ile kosztowało dojście do tego miejsca... O tym z iloma wyrzeczeniami wiążą się sporty sylwetkowe, wie doskonale Karol Labuhn - 26-letni kulturysta i trener z Iławy, który formę życia przygotował na Mistrzostwa Polski w Kulturystyce Naturalnej - czyli takiej bez dopingu.**

**Niedzielne zawody tuż-tuż! Te ostatnie dni to dla niego czas żelaznej realizacji ustalonego planu przygotowań i... pełnego ekscytacji wyczekiwania. Pracował na ten start od wielu miesięcy!**

Zdrowy mężczyzna, taki, u którego na brzuchu widać tzw. kaloryfer, ma w organizmie około 12 - 15% tkanki tłuszczowej, dowiadujemy się od Karola Labuhna. On na chwilę przed startem w mistrzostwach Polski ma tej tkanki tłuszczowej zaledwie 5-6%! To ogromna różnica.

**- Do tego na kilka dni przed prezentacją organizm wypłukuje się również z wody - opowiada nam kulturysta z Iławy. - *Wszystko po to, aby jak najlepiej***

**wyksponować każdy miesiąc. W kulturystyce mówi się o tym "surowe mięso", co może nie brzmi przyjemnie, ale daje wyobrażenie formy, do jakiej dążą kulturysty. Na tym etapie przygotowań, blisko finału, na ciele widać żyły i, nie ma co ukrywać, gospodarka hormonalna organizmu zostaje rozregulowana. Jako sportowcy liczymy się z tym, że przyplacamy to zdrowiem, ale na szczęście organizm po kilku tygodniach jest w stanie się odbudować i zregenerować - dodaje.**

Przygotowania to nie tylko regularny trening: 3-4 razy w tygodniu po dwie godziny i więcej - także dieta, którą chyba nie każdy by wytrzymał.

**- Na redukcji jestem od 7 miesięcy i w tym czasie straciłem 20 kg, zbijając wagę ze 103 do 83 kg (przy wzroście 187 cm - przyp. red.) - mówi Karol Labuhn. - Wiele trzeba sobie odmówić - nie ukrywa.**

Przede wszystkim nie ma mowy o żadnych fast foodach i jakichkolwiek słodyczach, ale na tym nie koniec - dieta jest tak restrykcyjna, że kulturystom nieraz towarzyszy... głód.

To wszystko prowadzi do tego, że sportowcy - chociaż prezentują perfekcyjną formę - na tym ostatnim trudnym etapie zmagają się z obniżonym nastrojem i niskim poziomem energii.

Dlaczego... to robi?

**- Czasem sam zadaję sobie to pytanie! - śmieje się Iławianin, a po chwili już na poważnie dodaje: To, że podejmuję wyrzeczenia, że sobie odmawiam, buduje mnie jako człowieka. Szlifuje charakter. Tu najważniejszy jest sam proces - to buduje taką pewność siebie, taką konsekwencję, że nie mam wątpliwości, że warto! Wiem, że skoro dałem radę, to w przyszłości wystarczy, że po prostu obiorę sobie inny cel - i jestem pewien, że go osiągnę. Zresztą**

**wyzwania lubiłem od zawsze! I już jakiś czas temu postanowiłem rozwijać siebie jako człowieka - to niesamowita przygoda.**

Wspomniane wcześniejsze wyzwania to m.in. MMA i runmaggedony.

**- Zawsze lubiłem sport - rywalizację również - wspomina ławianin. - Szukając swojej drogi, próbowałem różnych dyscyplin.**

Tak pojawiła się kalistenika, czyli ćwiczenia siłowe, gdzie obciążeniem jest masa ciała ćwiczącego, a od niej, jak się okazało, droga do kulturystyki była już prosta. Ktoś zauważył, że sylwetka Karola prezentuje się na tyle dobrze, że jest duży potencjał do sportów sylwetkowych. 2-3 lata temu postawił właśnie na tę kartę.

**- Uprawiam kulturystykę naturalną i międzynarodowe mistrzostwa Polski federacji WNBFF Poland to właśnie zawody w kulturystyce naturalnej - podkreśla sportowiec z Ławy.**

Co to oznacza? Zero dopingu, zero sterydów. Uwaga! Zawodnicy byli pod tym kątem badani wariografem (!); pytano ich, czy kiedykolwiek stosowali doping w formie sterydów. Sportowiec z Ławy pomyślnie przeszedł tę weryfikację.

**- Kulturystyka, również show biznes są przesiąknięte dopingiem - mówi kulturysta. - Ja od tego stronię i naprawdę ta kwestia jest dla fundamentalna - podkreśla.**

Jak dodaje, w praktyce to oznacza, że sylwetka zbudowana naturalnie nie będzie aż tak muskularna i potężna jak lansowany czasem celebrycki wzorzec. Mięśnie jak u "Terminatora" bez dopingu? Nie, nie da się, mówi kulturysta z Ławy.

Formę szlifował, korzystając z trenerskiego wsparcia Mariusza Czerniewicza, profesjonalnego kulturysty z Olsztyna, który jako zawodnik kadry narodowej w kulturystyce i fitness wielokrotnie zdobywał tytuł mistrza federacji IFBB. A o tym, jak poważnie ławianin podchodzi do swojego startu w niedzielę, świadczy fakt, że pracował również nad poprawą umiejętności w zakresie prezentacji sylwetki, pozowania. To była słabsza strona, nabył więc więcej doświadczenia.

**- O wyrzeczeniach już mówiliśmy... - podsumowuje sportowiec. - To sprawia, że wiele osób startuje w takich zawodach tylko raz. Ja jeszcze nie podjąłem decyzji co do kolejnych startów, natomiast chciałem mieć takie doświadczenie. Pracuję jako trener i również dlatego podejmuję kolejne takie wyzwania: chcę mieć przetestowaną wiedzę z pierwszej ręki o treningu, diecie, suplementacji.**

Łławianin ma już za sobą udany start w zawodach innej znanej federacji (NPC), gdzie wywalczył srebro i brąz. Ale to był start "na przetarcie". Jego wielki dzień w tę niedzielę, 10 listopada, gdy wystartuje w międzynarodowych Mistrzostwach Polski w Kulturystyce Naturalnej Federacji WNBFF. Zawody w Grodzisku Mazowieckim należą do największych zawodów kulturystycznych w Europie.

**- Wiążę z tym startem duże nadzieje - przyznaje łławianin. - Przy okazji chciałbym bardzo serdecznie podziękować za wsparcie Rafałowi Groszowi i Łukaszowi Sękowskiemu.**

**Nam pozostaje trzymać kciuki!** Warszawski Koks (to kanał w serwisie YouTube) będzie relacjonował tę imprezę na żywo.

*Tekst: Marta Chwałek/Info Łława.*

*Zdjęcia: archiwum prywatne.*

***To był start "na przetarcie", wpadło srebro i brąz.***



*"Poznaję się podczas tego procesu, wzmacniam charakter i ekscytuję całą tą drogą. Stawianie sobie celów i ich konsekwentna realizacja to mój sposób na życie".*

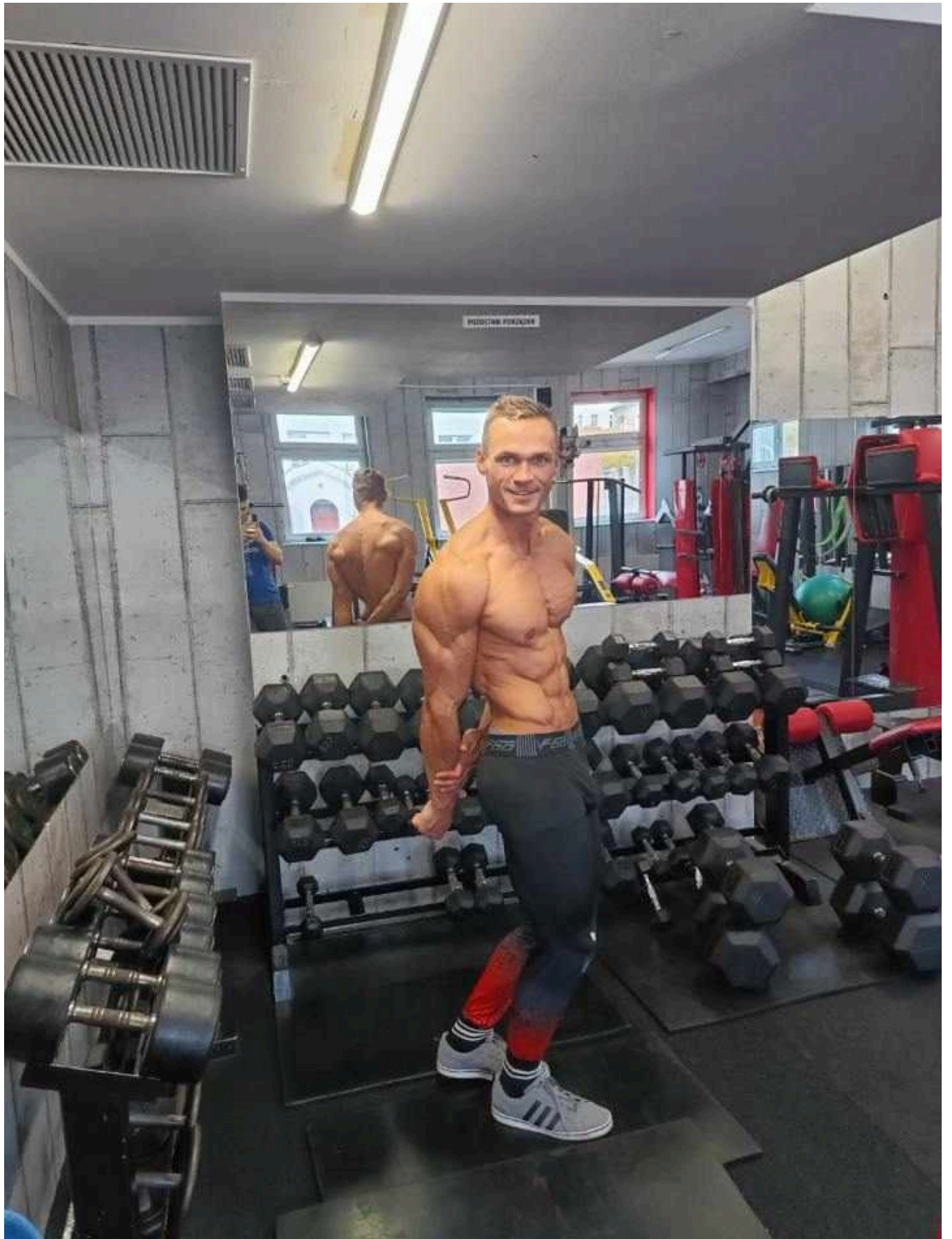


***"Dieta i trening dopięty na 100%, wyciskam z siebie, ile mogę".***











Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosc/item/76408-kulturysta-z-ilawy-startuje-w-mistrzostwach-polski-wiaze-z-tym-duze-nadzieje-przynaje-karol-labuhn-zdjecia>