



Zrzucił 17 kilogramów, by stanąć na podium. Kulturysta z Iławy nie powiedział jeszcze ostatniego słowa!

data aktualizacji: 2026.08.26



Dwa lata temu świętował mistrzostwo Polski, udowadniając, że w naturalnej kulturystyce należy do ścisłej krajowej czołówki. Teraz mieszkaniec Iławy, trener personalny i żołnierz WOT, Karol Labuhn, wraca na scenę. W miniony weekend wywalczył srebrny medal podczas prestiżowych zawodów WNBF Sopot Summer Cup 2026. Jak sam jednak przyznaje, radość miesza się ze sportową złością, bo apetyt był znacznie większy.

Kulturystyka to **sport wymagający tytanicznej pracy, żelaznej dyscypliny i ogromnych poświęceń**, o czym Iławianin wie doskonale. Aktualnie znajduje się w bardzo wymagającym okresie redukcji tkanki tłuszczowej. Restrykcyjna dieta i 15 godzin treningów tygodniowo przyniosły spektakularny efekt – w ciągu ostatnich kilku miesięcy zawodnik zrzucił aż 17 kilogramów. Wszystko po to, by na scenie zaprezentować wyżyłowaną sylwetkę.

Srebro w Sopocie i mieszanka uczuć

Podczas sopockich zawodów Iławianin rywalizował w kategorii Men's Physique. Mimo 20 tygodni ciężkich przygotowań z początku zakładał, że będzie to jedynie start sprawdzający aktualne możliwości organizmu przed głównymi wyzwaniami zaplanowanymi na jesień.

- Z jednej strony bardzo się cieszę. Znalazłem się w najlepszej dziesiątce na ponad 70 zawodników, a w swojej kategorii zająłem drugie miejsce. Jak na zawody po dłuższej przerwie i utratę kilkunastu kilogramów wagi, to bardzo dobry wynik - mówi Karol Labuhn. - Nie ukrywam jednak pewnego rozczarowania. Początkowo miał to być dla mnie start na przetarcie, ale w trakcie przygotowań zauważyłem, że moja forma wyprzedziła oczekiwania. Szybko zmieniłem scenariusz w głowie i otwarcie liczyłem na wygranę karty PRO. Po zawodach towarzyszy mi więc mieszanka uczuć: radość, smutek, ekscytacja i niedosyt - dodaje.

Błędy wzięte "na klatę"

Choć wielu kibiców i znajomych po zawodach pisało Iławianinowi, że to jemu należało się zwycięstwo, sam zawodnik podchodzi do swojego wyniku z dużą pokorą i potrafi obiektywnie ocenić sytuację.

- Spieszę ze sprostowaniem. Chłopak z pierwszego miejsca miał zdecydowanie mniej masy mięśniowej, ale nie ma co ukrywać: lepiej ode mnie pozował. I to właśnie tym elementem wygrał, czego mu serdecznie gratuluję - analizuje kulturysta z Iławy. - Po zdobyciu tytułu mistrza Polski dwa lata temu trochę spocząłem na laurach i mniej czasu poświęcałem na pozowanie. To odbiło mi się teraz na scenie czkawką. Dodatkowo nie trzymałem dobrze brzucha i byłem zbyt spięty. Bardzo chciałem wygrać i pozowałem zbyt agresywnie. Biorę tę odpowiedzialność na klatę.

Kierunek: mistrzostwa w Norwegii i Holandii

Srebro w Sopocie to dla Karola Labuhna doskonały materiał do analizy i potężny zastrzyk motywacji przed głównymi wyzwaniami sezonu. Redukcja wagi potrwa jeszcze półtora miesiąca – w planach jest zrzuć kolejne trzy kilogramy. Szczyt formy ma nadejść w październiku.

- Wyciągam wnioski i absolutnie się nie poddaję. Rzetelnie przygotowuję się na kolejne zawody, tym razem międzynarodowe. 3 października powalczę o złoto i tytuł mistrza Norwegii w Oslo, a tydzień później o tytuł mistrza Holandii w Zandvoort. Będę tam rywalizować o kartę PRO. Głodny wrażeń lecę po więcej. Być może spróbuję swoich sił nie tylko w kategorii Men's Physique. Dziękuję wszystkim za dotychczasowe wsparcie i proszę mieszkańców Iławy o doping, na pewno bardzo mi się przyda! -
podsumowuje ambitnie sportowiec.

My z pewnością będziemy śledzić jesienne zmagania naszego reprezentanta i trzymać kciuki za kolejne medale, a może i upragniony status zawodowca.

Red. Info Iława.

Zdjęcia: archiwum prywatne zawodnika.

~~galeriaspc~~11921~~

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/82753-zrzucil-17-kilogramow-by-stanac-na-podium-kulturysta-z-ilawy-nie-powiedzial-jeszcze-ostatniego-slowa>