

# Tomasz Lech

[Tweetnij](#)



## **Tomasz Lech „PAPAJ” - kulturysta, strongman, trener personalny i instruktor sportu**

Pochodzę z niewielkiego miasta Prabuty w woj. pomorskim. Do Grudziądza przeprowadziłem się 12 lat temu dla swojej miłości Elwiry, z którą jestem w szczęśliwym związku do dzisiaj. To właśnie w Grudziądzu mieszkam, trenuję i prowadzę sklep z suplementami. W Grudziądzu odnalazłem swoje miejsce na ziemi i poznałem prawdziwych przyjaciół. Moim ulubionym miejscem w Grudziądzu są Błonia Nadwiślańskie, o których z dumą opowiadam kolegom z innych rejonów Polski.

Moja przygoda z siłownią zaczęła się ponad 20 lat temu za sprawą czołowych polskich strongmanów - Jarka i Jacka Dymków. To u nich w siłowni zaczynałem przygodę z ciężarami, ponieważ mieszkaliśmy na jednym podwórku. Startowałem w zawodach Strongman, które były emitowane w programie „Siłacze” dla stacji telewizyjnej TVN. W zawodach tych brałem udział w latach 2002-2005 r., kilkakrotnie stając na podium Pucharu Polski. Liczne kontuzje zmusiły mnie do zmiany dyscypliny sportowej, na kulturystykę, która obecnie jest moją największą pasją.

W 2010 r. rozpocząłem starty w zawodach kulturystycznych, zajmując 2 miejsce w Debiutach Kulturystycznych. Następnie zdobyłem złoty medal Mistrzostw Polski w kat. 100 kg i Open oraz srebrny medal na Mistrzostwach Europy w Holandii.

Jestem wielokrotnym uczestnikiem Mistrzostw Świata, Europy, zawodów kulturystycznych Arnold Strongman Classic i Mr. Olympia. W 2014 r. po raz kolejny zdobyłem złoty medal na Mistrzostwach Polski w Kulturystyce.

Od 2010 r. jestem członkiem kadry narodowej w kulturystyce oraz instruktorem rekreacji ruchowej oraz instruktorem sportu, trenerem personalnym i sędzią federacji największej światowej organizacji kulturystycznej IFBB. Należę do ścisłego grona sportowców należących do Trec Team Athletes. Jest to ogólnoświatowy projekt skupiający sportowców z różnych dziedzin, którzy poprzez swoją pasję i osiągnięcia sportowe wyznaczają standardy i wzorce godne naśladowania, przez co

motywują innych ludzi do uprawiania sportu i aktywności fizycznej.

Poza kulturystyką mam wiele innych pasji. Lubię dobre kino, muzykę i egzotyczne podróże.

Nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych! Uważam, że wszystko jest do zrobienia, potrzeba tylko motywacji, silnej woli i wytrwałości. Moje motto życiowe: „Cierpliwy i kamień ugotuje”.

Data 01/04/2015

Oceń

☆☆

super (głosów: 2)