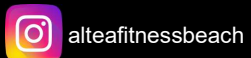


- Entrenador Certificado
- Asesor nutricional
- Coach on line
- CEO @alteafitnessbeach
- IFBB World Champ'19
- WABBA Mr Universe'20



ALTEA
fitness
BEACH **GIMNASIO**



Calle San Pere nº 36, 03590 Altea (Alicante) - +34 865 818 493

CARLOS MENÉNDEZ



MÍSTER UNIVERSO
CAMPEÓN DEL MUNDO

“Una historia de superación”



Nací en Bilbao-España el 24 de abril de 1964

Siendo niño los cómics de superhéroes generaron mi interés y admiración por los físicos musculados.

A los 14 años visité por primera vez un gimnasio animado por mi mejor amigo para ganar peso, fuerza y músculo pues era un chico realmente delgado.

El primer día de entrenamiento me agradaron tanto las sensaciones obtenidas que supe que no lo dejaría.

Poco antes de cumplir los 20 años competí en lo que sería la primera competición regional de la historia en el País Vasco: ¡quedé subcampeón en la categoría Junior!

Tres años después quedé campeón de Euskadi en la categoría del peso medio.

Fueron 11 años consecutivos obteniendo siempre buenas clasificaciones sin estar nunca fuera de la final.

En mi último año de mi primera etapa competitiva obtuve un subcampeonato nacional, un sexto, un cuarto y un subcampeonato internacional y el campeonato absoluto Vasco Navarro inter regional.

Dejé de competir por un periodo de 14 años por motivos de trabajo pero nunca dejé de entrenar.

Un grave accidente de tráfico y un comentario negativo de alguien a mi mejor amigo, en el que decía que yo ya estaba acabado y que nunca volvería a ser el mismo, hizo que decidiera volver a la competición para rehabilitarme y demostrar que estaban equivocados.

Regresé a los 44 años (ya como Master) y después de 3 años y medio de preparación -pues tuve que empezar de cero debido a las secuelas generadas por el accidente-, decidí presentarme al campeonato de España en el 2008. En esa competición se otorgaban 4 posibles premios de los cuales me adjudiqué los cuatro.

Fue tanta la alegría y motivación obtenida en mi regreso a la competición que repetí durante los 13 años siguientes.

A los 50 años gané la Copa de España y nuevamente el trofeo al mejor posador, el campeonato de Europa y el subcampeonato del Mundo.

En el año 2019, con 55 años, fui Campeón del Mundo, y en el 2020, Míster Universo.

En el 2021 me preparaba para revalidar el título cuando me diagnosticaron un linfoma de alto riesgo, concretamente un cáncer a los huesos

6 meses de quimioterapia y volví a renacer. A los 2 meses ya estaba entrenando y 6 meses después estaba en una forma increíble cuando la enfermedad se reprodujo de nuevo.

Volví a tratarme con quimioterapia, y además al finalizar un durísimo autotransplante de médula ósea. ¡Me curé!

Empecé de cero a los 17 años. Volví a empezar de cero tras el accidente, y volví de nuevo a empezar desde cero las dos veces que tuve que pasar el cáncer con 2 tratamientos que me dejaron destruido física y mentalmente.

Uno no es consciente de muchas cosas hasta que llega a cierta edad en la que ya le queda poco tiempo o se enfrenta a una posible muerte cara a cara.

Con esta experiencia he aprendido algo que quiero transmitir a aquellas personas que pudiesen servirles de motivación y superación en sus vidas.

Carlos Menéndez



“Carlos siempre vuelve”

CURRICULUM DEPORTIVO

Primera ETAPA COMPETITIVA IFBB

- 1984 - Subcampeón de Euskadi junior
- 1985 - Subcampeón de Euskadi peso ligero
- 1986 - Medalla de Bronce de Euskadi peso medio
- 1986 - Medalla de Bronce del Norte de España peso medio y Trofeo al Mejor Posador
- 1987 - Campeón de Euskadi peso medio
- 1988 - 6º clasificado en el Iberoamericano peso medio
- 1988 - 4º clasificado en el Cuadrangular de España, Andorra, Portugal y Francia
- 1994 - Subcampeón del Trofeo Olympia Nacional peso medio
- 1994 - Subcampeón del Mar Mediterráneo peso medio
- 1994 - Campeón Absoluto Open Vasco Navarro

1995 - 2007 Etapa NO COMPETITIVA

Segunda ETAPA COMPETITIVA IFBB

- 2009 - Campeón Absoluto de España Master + 40 años y Trofeo al Mejor Posador
- 2010 - Subcampeón de España Master + 40 años
- 2012 - Subcampeón del Arnold Classic
- 2013 - Medalla de Bronce en el Campeonato de Europa Master + 40 años
- 2014 - Campeón de la Copa de España Master + 50 años y Trofeo al mejor Posador
- 2014 - Campeón de Europa Master + 50 años
- 2014 - Subcampeón del Mundo Master + 50 años
- 2015 - Medalla de Bronce en el Arnold Classic + 50 años
- 2015 - Subcampeón Trofeo Verónica Gallego y Trofeo al Mejor Posador
- 2016 - Medalla de Bronce Campeonato del Mundo Master + 50 años
- 2018 - 4º clasificado en Campeonato del Mundo Master + 50 años

2020 - MISTER UNIVERSO (WABBA)



Medallas
Bronce



Medallas
Plata



Medallas
Oro

