

## El eldense Manuel Sánchez representará a España en el Campeonato de Europa de Culturismo

09/04/2018



Manuel Sánchez participará con la Selección Española en el europeo | Jesús Cruces.

El culturista eldense Manuel Sánchez se clasificó el pasado 8 de abril en el campeonato celebrado en Alcalá de Henares con la Selección Española de **Culturismo y Fitness IFBB** en la categoría de **culturismo classic master**, lo que le permitirá **participar en el Campeonato de Europa** que tendrá lugar en Santa Susana (Barcelona).

Manuel Sánchez es **Policía Nacional en la Comisaria de Elda- Petrer**, lleva **23 años entrenando** aunque su afición comenzó siendo niño cuando acompañaba a su padre al gimnasio. Lleva **compitiendo desde 2003** y

tanto en 2012 como en 2017 ganó el **Campeonato de España**. También ha sido **campeón autonómico en tres ocasiones** y ha ganado **cinco open nacionales**.

Según ha explicado "este es un deporte **longevo**, muestra de ello es que **a mis 40 años estoy en el mejor momento de mi carrera**. De hecho, si te sientes bien **la vida de competición de un culturista es muy larga**". Estar a su nivel requiere algunos sacrificios como **entrenar todos los días una hora y media, comer sano y de forma controlada** y tomar **complementos alimenticios** que, en su caso, solo son los mínimos

necesarios. Es por tanto, "una forma de vida, una actividad deportiva que requiere método, pues la competición es algo puntual para lo que te preparas durante todo el año".

**En Elda hay una gran afición al Culturismo**, aunque él es el único deportista de su categoría en la ciudad. No obstante, en las últimas décadas se puede afirmar que **"el culturismo se ha abierto a los aficionados pues hay muchas categorías para que la gente joven**, que lleva menos tiempo, pueda competir", ha aclarado.

Su excelente forma física es sin duda un **revulsivo en su profesión como Policía Nacional** ya que **"a la gente le gusta ver que los policías están en forma"**, de hecho, en otros países se conceden ayudas para que los agentes puedan acudir a los gimnasios de forma periódica.

"Este deporte es bonito -dice- **te enseña a comer bien, llevar una vida sana y estructurada**, además es el único deporte en el que notas físicamente los cambios en ti mismo". Este aspecto es importante puesto que en culturismo se miden los parámetros físicos como tamaño y masa muscular, definición y proporciones: "Para lograrlo **hay que ser constante**, la parte negativa es el sacrificio que conlleva, pero si lo haces bien **los riesgos de sufrir una lesión muscular son mínimos**, se aprende con el tiempo".

Manuel Sánchez lleva **17 años entrenando en el gimnasio En Forma de Elda**, está casado y tiene una hija, y en su día a día hace lo posible por combinar su trabajo con su afición y su familia. **Su objetivo ahora es llegar a la final del Campeonato de Europa**, y si lo consigue podrá intentar clasificarse para participar en el mundial de Culturismo.