Publicado en Madrid el 25/04/2018

# [Powerexplosive: Por qué la ausencia del personal trainer puede estar detrás de las lesiones musculares](http://www.notasdeprensa.es)

## El riesgo de sufrir contusiones, descompensaciones, distensiones, roturas musculares y otras lesiones frecuentes se dispara en quienes deciden prescindir del entrenador personal, una figura indispensable tanto para los deportistas como para los aficionados al fitness

 El autodidactismo ha crecido de forma exponencial dentro del mundo del ejercicio, sobre todo en los últimos años. Esta práctica, puede ser recomendable para aprender ciertas nociones sobre ejercicio o nutrición, pero nunca será comparable a contar con la compañía de un buen entrenador. “En internet, puedes aprender mucho sobre arte, pero si quieres un buen cuadro, tendrás que contar con un buen pintor”. Y es que la presencia del personal trainer está relacionada con una menor tasa de lesiones de tipo muscular y articular, una amenaza constante tanto para los deportistas de élite como para los aficionados, que sin embargo ve incrementado su riesgo en este último grupo, como subrayan los profesionales de Powerexplosive, plataforma especializada en la divulgación sobre ejercicios de musculación, fitness y nutrición. El sector del entrenamiento personal se encuentra en perfecto estado de forma y crece año a año, a pesar de que no todos valoren la importancia del personal trainer, una figura que en modo alguno debe considerarse como accesoria, pues son muchas las razones por las que estos profesionales son esenciales para la consecución de metas, tanto desde un punto de vista físico como psicológico. Sólo con la ayuda de un entrenador personal es posible dar a la rutina de ejercicios y nutricional que permita obtener los máximos resultados. A corto plazo, el precio de prescindir del personal trainer es la frustración y los sinsabores en la mayoría de los casos; sin embargo, a largo plazo, las molestias y lesiones musculares pueden convertirse en la regla, y no la excepción, de la rutina de entrenamientos. Lesiones musculares, una amenaza constante sin la figura del entrenador personalContusiones, calambres, distensiones, desgarros, roturas de fibras y otras lesiones musculares forman parte de la vida del deportista, así como de cualquier persona que lleve al límite sus capacidades musculares. No obstante, aprender a prevenirlas también resulta indispensable en el correcto desarrollo del deportista. Desafortunadamente la práctica de ejercicio en casa o incluso en un gimnasio público sin supervisión ha incrementado su popularidad en los últimos años, sin olvidar el auge de las apps, que en el mejor de los casos proporcionan un mal sustituto del entrenador. Sin embrago, esto no es suficiente. En Powerexplosive, especialistas en asesoramiento online y entrenamiento personal presencial (con centro físico en Madrid), se han mostrado sorprendidos por el impactante crecimiento de la demanda del entrenador personal en los últimos años, así como de la sorprendente tasa de bajas que se dan diariamente en los clásicos gimnasios low cost. Todo parece tender a un modelo totalmente diferente, más individualizado y especializado, aunque aún falta mucho trabajo, señalan desde Powerexplosive. Disponer de un entrenador personal que permita corregir aspectos como una mala postura o una la técnica incorrecta es fundamental, pero la falta de tiempo libre, el coste de estos profesionales, la imposibilidad de desplazarse al gimnasio a diario y otros factores motivan que una parte de los aficionados continúen arriesgándose a ejercitarse del modo menos recomendable. Es por ello que el equipo de Powerexplosive lanzó en 2013 una plataforma pionera con diferentes packs de asesoramiento online, enfocados en metas específicas como la pérdida de grasa, la ganancia de masa muscular o el adecuado seguimiento de un plan nutricional personalizado. Aunque contratar los servicios de un entrenador personal sigue siendo la opción más aconsejable para los profesionales de Powerexplosive, el asesoramiento virtual es una poderosa alternativa cuya demanda no deja de aumentar. Acerca de PowerexplosivePower Explosive es una plataforma especializada en ejercicios de musculación, fitness, entrenamiento y nutrición, a través material informativo y audiovisual, destinado a mejorar la condición física con un enfoque multidisciplinar, ideado por David Marchante, fundador y CEO de Powerexplosive. Contacto de prensaPowerexplosive.com (PowerExplosive S.L.)Dirección: Calle Alhaquen 1 portal 7 1º izq Getafe 28903 (Madrid)Website: https://powerexplosive.com

**Datos de contacto:**

Equipo

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/powerexplosive-por-que-la-ausencia-del](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Madrid E-Commerce Otros deportes Fitness



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)