

¿Qué es potencia?

Es la capacidad de transformar la energía física en fuerza de una manera rápida y en dependencia de la cantidad de producción de ATP por unidad de tiempo

¿Por qué es importante la potencia en la Ed física?

Trabajar la potencia ayuda a reducir el riesgo de de muerte prematura y aumenta la calidad de vida durante la vejez

¿Cuáles son los tipos de potencia?

- Fuerza estática
- Fuerza dinámica
- Fuerza máxima
- Fuerza explosiva
- Fuerza resistiva

Diferencia potencia muscular y fuerza

La fuerza muscular y la potencia muscular se diferencian en que la primera se podría definir como un esfuerzo bruto y la segunda implica una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento

20