

eficio que se obtendrá al vender 300.000 unidades  
992 dólares  
millones de

para Saber

### Solución

La potencia se suele usar para entrenamientos donde se necesita una gran fuerza física en poco tiempo, esto ayuda a recuperarse de lesiones así como para evitarlas. También aumenta la salud a largo plazo, generalmente en rutinas especializadas para cada función o también se pueden combinar.

Esto es particularmente importante en deportes en los que se necesitan la potencia en poco tiempo como:

- \* Levantamiento de pesas
- \* Fisicoculturismo
- \* Lanzamiento de bala
- \* el boxeo
- \* Carreras de velocidad
- \* los saltos