

## Potencia

potencia procedente del Latín POTENCIA "poder". fuerza tiene varios usos y significados en distintos ámbitos. Como la física, las matemáticas y la filosofía. De forma genérica es la capacidad o posibilidad para realizar una persona, una entidad estado o nación que posee una gran influencia, fuerza o poder.

## Potencia en física

En física, potencia es la cantidad de trabajo (fuerza o energía aplicada a un cuerpo) en una unidad de tiempo. Se expresa con el símbolo (P) y se suele medir varios.

## ¿Por qué es importante para la salud?

De acuerdo reciente estudio Brasileño. Trabajó la potencia muscular ayuda a reducir el riesgo de muerte prematura comenta la calidad de vida durante la vejez.

Tras estudiar a casi 4K hombres y mujeres durante varios años, se encontró que personas con mayor potencia muscular tienden a vivir más. Indica Claudio Gil Pralgo. Investigador principal del estudio y director de la clínica de medicina del (estudio) (y director de la clínica del ejército)

## 1 Fuerza Estática

Como resultado de una contracción isométrica, se crea un incremento en la Tensión de los elementos que es contraer sin que haya una variación de longitud en la estructura muscular.

## 2 Fuerza Dinámica

A (diferentes) diferencia de los anterior, en este caso ocurre una contracción isotónica o anisométrica, que da como resultado un incremento de la tensión de los músculos y un desplazamiento de la estructura muscular.



### 3. fuerza maxima

Tambien conocida como fuerza bruta, esta dada por la preponderancia de la masa corporal y se refiere al mayor esfuerzo que se puede implementar durante una sola contracción muscular maxima.

### 4. fuerza explosiva.

Este concepto habla de la capacidad que tienen los individuos de desarrollar tensiones musculares maximas en un breve lapso de tiempo.

### 5. fuerza y resistencia,

Esta fuerza varia en un función del tiempo de aplicación e implica la capacidad del cuerpo de soportar la fatiga. Esta habilidad de aguantar el desgaste durante el ejercicio puede ser de corta, mediana y larga duración.

4. Pero hay una diferencia entre la fuerza muscular y la potencia muscular. La primera se podría definir actividad de esfuerzo y la segunda implica velocidad y coordinación de movimiento.

5

1. peso muerto

Sentadillos

Saltos