

Solución.

1. Capacidad para realizar una acción o producir un efecto determinado.
2. Además de aumentar la fuerza, se podría decir que mejoraría el rendimiento deportivo, evitar las lesiones y aumentar la salud a largo plazo.
3. Potencia: Estática, dinámica, máxima, explosiva, resistencia, relativa y absoluta.
4. Fuerza muscular es un esfuerzo bruto y potencia muscular es una actividad que combina esfuerzo muscular, velocidad y coordinación de movimiento.

Paula Manuela Camargo Bareño.