

1. Potencia.

Potencia, procedente del latín potencia o 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.

2. 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 en vatios.

3. ¿Por qué es importante para la salud?

De acuerdo con reciente estudio brasileño. Trabajo la potencia muscular ayuda a reducir el riesgo de muerte prematura y aumenta la calidad de vida durante la vejez.

Tras estudiar a casi 4 mil hombres y mujeres durante varios años, se encontró que personas con mayor potencia muscular tienden a vivir más. Indica el estudio del Ariado. 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 sométrica, se crea un incremento en la tensión de los elementos que los conectan sin que haya una variación de longitud en la estructura muscular.

2. Fuerza Dinámica.

A diferencia de la Anterior en este caso ocurre una contracción isométrica o anisométrica que da como resultado un incremento de la tensión de las estructuras musculares.

3. Fuerza Máxima.

También conocida como fuerza bruta, esta obedece por la predominancia de la masa corporal y se refiere al mayor esfuerzo que se puede implementar durante una sola contracción muscular máxima.

4. Fuerza Explosiva.

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

5. Fuerza Resistencia.

Este esfuerzo varía en una 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 o larga duración.

4. Pero hay una diferencia entre la fuerza muscular y la potencia muscular la primera se podría definir como un esfuerzo bruto lo segundo implica una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento.

5. peso muerto

Sentadillas Saltos