



ABRIL 2024

No. 121

Departamento de Educación Física

Beneficios de la Actividad Aeróbica



- **MUEVE** los músculos grandes, como los de los brazos y las piernas.

- **FORTALECE** el corazón y los pulmones, además de mejorar su función.

- **MEJORA** la capacidad física condicional de resistencia.



Nuestras Actividades



Departamento de Educación Física
defcch@cch.unam.mx