



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLOGICO PRIVADO CIBERTEC
CARRERAS PROFESIONALES
EXPERIENCIAS FORMATIVAS EN SITUACIONES REALES DE TRABAJO I

PAGINA WEB PARA UN GIMNASIO

CICLO:

2

SECCIÓN:

T2VT

SEMESTRE:

2022 – 02

COORDINADOR:

Frank Jonathan Inga Venegas

INTEGRANTES:

Máximo Zenon Palacios Florentino

Raul Francisco Sosa Sandoval

Warren Yeltsyn Gilvonio Llashag

SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2022

Índice

| | | |
|------|------------------------------------|----|
| 1. | Resumen | 3 |
| 2. | Introducción | 3 |
| 3. | Justificación del Proyecto | 3 |
| 3.1. | Los beneficiarios directos | 3 |
| 3.2. | Los beneficiarios indirectos | 3 |
| 4. | Objetivos | 3 |
| 5. | Definición y alcance | 4 |
| 6. | Productos y entregables | 4 |
| 6.1. | Mapa de sitio | 4 |
| 6.2. | Wireframes de baja fidelidad | 5 |
| 6.3. | Wireframes de alta fidelidad | 20 |
| 7. | Conclusiones | 36 |
| 8. | Recomendaciones | 36 |
| 9. | Glosario | 36 |
| 10. | Bibliografía | 37 |

1. Resumen

En la actualidad vivimos bajo una pandemia condición que afecto a todos, pero en mayor medida a las personas que no contaban con un buen estado de salud. Cabe mencionar que son factores de riesgo la obesidad, la poca actividad física, problemas cardiovasculares, presión alta entre otros.

Al poder observar la raíz de estos problemas, siendo esta la poca actividad física, nuestro grupo en su afán de contribuir con la sociedad creamos este proyecto de nombre “SayaGym” enfocado en el rubro del Fitness. El alcance que se espera llegar con el portal web seria incrementar el público en general en las sedes mediante publicidad directa a través de una página atractiva, amigable y fácil de utilizar por los usuarios.

2. Introducción

El presente proyecto tiene como objetivo dar a conocer los programas de entrenamiento que son de calidad y personalizado, causando un gran impacto en las personas que accedan a la página web.

3. Justificación del Proyecto

Según los estudios demuestran que las personas con factores de riesgo con malos hábitos alimenticios, estilos de vida sedentario son propensos de presentar una enfermedad, por los motivos en mención decidimos desarrollar una empresa enfocada en el cuidado de la salud física y alimentaria ya que contamos con una gran área para el desarrollo de las actividades y también especialistas nutricionales, a fin de que las personas se sientan protegidos y cuidados, así también esas personas podrían recomendar a algún familiar, amigos o algún conocido a tener el cuidado de su salud.

3.1. Los beneficiarios directos

- Personas que les gusta los deportes.
- Ama de casa.
- Personas con estilos de vida sedentario u obesidad.

3.2. Los beneficiarios indirectos

- Proveedores de bebidas energéticas, suplementos.
- Proveedores de equipos, prendas deportivas para gimnasio.

4. Objetivos

- Obtener un incremento en un trimestre de hasta un 25 % de visitantes en nuestras sedes.
- Ofrecer un portal web interactivo, informativo y publicitario.

5. Definición y alcance

En el header de todas las páginas se visualiza lo siguiente:

- Un logo que tendrá un redireccionamiento a la página índice.
- Una barra menú con las siguientes secciones: Inicio Sobre Nosotros, Programas, Planes, Blog, Contáctenos.

En el body se visualizará lo siguiente:

- Un slider de información o publicidad.
- Imágenes de los programas de entrenamiento.
- Un video guía.
- Últimas tres publicaciones del blog.

En el footer de todas las páginas se visualiza lo siguiente:

- Columna 1: Nombre de la empresa, datos de contacto, audio
- Columna 2: Enlaces
- Columna 3: Sedes
- Columna 4: Síguenos
- Por último, el texto de copyright.

En cada página se visualizará lo siguiente:

- ✓ **Inicio:** estará conformado por un slider de información o publicidad, imágenes de los programas de entrenamiento, un video guía y las últimas tres publicaciones del blog.
- ✓ **Sobre Nosotros:** tendrá como funcionamiento mostrar una breve información de la empresa.
- ✓ **Programas:** se visualizará los programas de entrenamiento a brindar.
- ✓ **Planes:** se visualizará las membresías brindadas.
- ✓ **Blog:** brindará una variedad de tips de nutrición para una vida fitness.
- ✓ **Contáctenos:** contará con un formulario.
- ✓ **Sede Lima Centro:** se visualizará el mapa de cómo llegar, la dirección y el número telefónico.
- ✓ **Sede Independencia:** se visualizará el mapa de cómo llegar, la dirección y el número telefónico.
- ✓ **Sede San Juan de Lurigancho:** se visualizará el mapa de cómo llegar, la dirección y el número telefónico.

6. Productos y entregables

6.1. Mapa de sitio



6.2. Wireframes de baja fidelidad

Página Inicio

The wireframe illustrates the layout of the SayaGym homepage:

- Header:** A logo icon is positioned at the top left. At the top right, a horizontal navigation bar contains the following menu items: INICIO, SOBRE NOSOTROS, PROGRAMAS, PLANES, BLOG, and CONTÁCTENOS.
- Main Content Area:** This section features a large central placeholder for content, with the text "1116K426" and "Advertisement" centered within it.
- Programs Section:** A heading "CONOCE NUESTROS PROGRAMAS" is followed by a grid of six placeholder boxes arranged in two rows of three.
- Beginner Routine Section:** A heading "RUTINA PARA PRINCIPIANTES" is followed by a large placeholder box containing a play button icon and a progress bar at the bottom.
- Blog Section:** A heading "ULTIMAS NOTICIAS DEL BLOG" is followed by a grid of three placeholder boxes, each containing a snippet of text labeled "Some Text" and a "LEER MÁS" link.
- Footer:** The footer is divided into four columns:
 - SayaGym:** Includes contact information (WhatsApp: 914 790 000, Email: contacto@sayagym.pe), a media player control, and links to Sobre nosotros, Programas, Planes, and Contactenos.
 - Enlaces:** Links to Sobre nosotros, Programas, Planes, and Contactenos.
 - Sedes:** Information about locations: Lima Centro and San Juan de Lurigancho.
 - Siguenos:** Social media icons for Facebook and Twitter.

At the very bottom of the page, a copyright notice reads: © 2022 SayaGym | Todos los derechos reservados.

Página Sobre Nosotros



[INICIO](#) [SOBRE NOSOTROS](#) [PROGRAMAS](#) [PLANES](#) [BLOG](#) [CONTÁCTENOS](#)

SOBRE NOSOTROS



Quam euismod sem, semper ut potenti pellentesque quisque. In eget sapien sed, sit quisque. In eget sapien sed, sit quisque. In eget sapien sed, sit quisque.

SayaGym

WhatsApp: 914 790 000
Email:
contacto@sayagym.pe



Enlaces

[Sobre nosotros](#)
[Programas](#)
[Planes](#)
[Contactenos](#)

Sedes

Lima Centro
San Juan de Lurigancho
Independencia

Siguenos



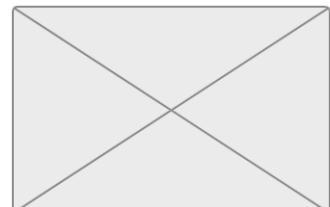
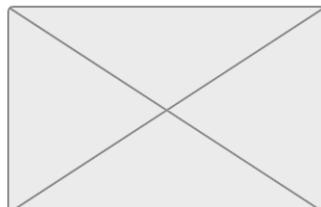
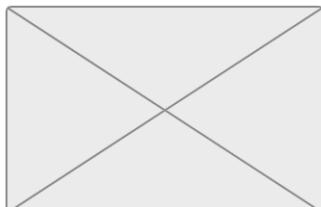
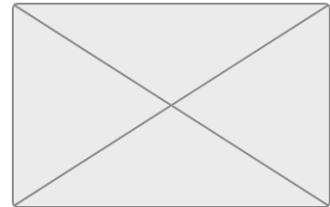
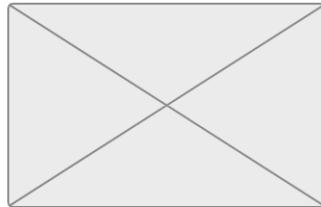
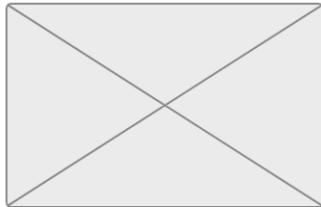
© 2022 SayaGym | Todos los derechos reservados

Página Programas



INICIO SOBRE NOSOTROS PROGRAMAS PLANES BLOG CONTÁCTENOS

CONOCE NUESTROS PROGRAMAS



SayaGym

WhatsApp: 914 790 000
Email:
contacto@sayagym.pe



Enlaces

Sobre nosotros
Programas
Planes
Contactenos

Sedes

Lima Centro
San Juan de Lurigancho
Independencia

Siguenos



© 2022 SayaGym | Todos los derechos reservados

Página Programa Pesas



INICIO SOBRE NOSOTROS PROGRAMAS PLANES BLOG CONTÁCTENOS

PESAS

1116x376
Advertisement



Lorem ipsum dolor sit amet, maiores ornare ac fermentum, imperdiet ut vivamus a, nam lectus at nunc. Quam euismod sem, semper ut potenti pellentesque quisque. In eget sapien sed, sit duis vestibulum ultricies, placerat morbi amet vel, nullam in in lorem vel. In molestie elit dui dictum, praesent nascetur pulvinar sed, in dolor pede in aliquam, risus nec error quis pharetra. Eros metus quam augue suspendisse, metus rutrum risus erat in. In ultrices quo ut lectus, etiam vestibulum urna a est, pretium luctus euismod nisl, pellentesque turpis hac ridiculus massa. Venenatis a taciti dolor platea, curabitur lorem platea urna odio, convallis sit pellentesque lacus proin. Et ipsum velit diam nulla, fringilla vel tincidunt vitae, elit turpis tellus vivamus, dictum adipiscing convallis magna id. Viverra eu amet sit, dignissim tincidunt volutpat nulla tincidunt, feugiat est erat dui tempor, fusce tortor auctor vestibulum. Venenatis praesent risus orci, ante nam volutpat erat. Cursus non mollis interdum maecenas, consequat imperdiet penatibus enim, tristique luctus tellus pos accumsan. ridiculus erat laoreet nunc.

SayaGym

WhatsApp: 914 790 000
Email:
contacto@sayagym.pe



Enlaces

Sobre nosotros
Programas
Planes
Contactenos

Sedes

Lima Centro
San Juan de Lurigancho
Independencia

Siguenos



Página Programa Cardio



INICIO SOBRE NOSOTROS PROGRAMAS PLANES BLOG CONTÁCTENOS

CARDIO

1116x376
Advertisement



Lorem ipsum dolor sit amet, maiores ornare ac fermentum, imperdiet ut vivamus a, nam lectus at nunc. Quam euismod sem, semper ut potenti pellentesque quisque. In eget sapien sed, sit duis vestibulum ultricies, placerat morbi amet vel, nullam in in lorem vel. In molestie elit dui dictum, praesent nascetur pulvinar sed, in dolor pede in aliquam, risus nec error quis pharetra. Eros metus quam augue suspendisse, metus rutrum risus erat in. In ultrices quo ut lectus, etiam vestibulum urna a est, pretium luctus euismod nisl, pellentesque turpis hac ridiculus massa. Venenatis a taciti dolor platea, curabitur lorem platea urna odio, convallis sit pellentesque lacus proin. Et ipsum velit diam nulla, fringilla vel tincidunt vitae, elit turpis tellus vivamus, dictum adipiscing convallis magna id. Viverra eu amet sit, dignissim tincidunt volutpat nulla tincidunt, feugiat est erat dui tempor, fusce tortor auctor vestibulum. Venenatis praesent risus orci, ante nam volutpat erat. Cursus non mollis interdum maecenas, consequat imperdiet penatibus enim, tristique luctus tellus pos accumsan. ridiculus erat laoreet nunc.

SayaGym

WhatsApp: 914 790 000
Email:
contacto@sayagym.pe



Enlaces

Sobre nosotros
Programas
Planes
Contactenos

Sedes

Lima Centro
San Juan de Lurigancho
Independencia

Siguenos



Página Programa Spinning



INICIO SOBRE NOSOTROS PROGRAMAS PLANES BLOG CONTÁCTENOS

SPINNING

1116x376
Advertisement

SayaGym

WhatsApp: 914 790 000
Email:
contacto@sayagym.pe



Enlaces

Sobre nosotros
Programas
Planes
Contactenos

Sedes

Lima Centro
San Juan de Lurigancho
Independencia

Siguenos



Página Programa Yoga



INICIO SOBRE NOSOTROS PROGRAMAS PLANES BLOG CONTÁCTENOS

YOGA

1116x376
Advertisement

SayaGym

WhatsApp: 914 790 000
Email:
contacto@sayagym.pe

Enlaces

Sobre nosotros
Programas
Planes
Contactenos

Sedes

Lima Centro
San Juan de Lurigancho
Independencia

Siguenos



Página Programa Funcional



INICIO SOBRE NOSOTROS PROGRAMAS PLANES BLOG CONTÁCTENOS

FUNCIONAL

1116x376
Advertisement



Lorem ipsum dolor sit amet, maiores ornare ac fermentum, imperdiet ut vivamus a, nam lectus at nunc. Quam euismod sem, semper ut potenti pellentesque quisque. In eget sapien sed, sit duis vestibulum ultricies, placerat morbi amet vel, nullam in in lorem vel. In molestie elit dui dictum, praesent nascetur pulvinar sed, in dolor pede in aliquam, risus nec error quis pharetra. Eros metus quam augue suspendisse, metus rutrum risus erat in. In ultrices quo ut lectus, etiam vestibulum urna a est, pretium luctus euismod nisl, pellentesque turpis hac ridiculus massa. Venenatis a taciti dolor platea, curabitur lorem platea urna odio, convallis sit pellentesque lacus proin. Et ipsum velit diam nulla, fringilla vel tincidunt vitae, elit turpis tellus vivamus, dictum adipiscing convallis magna id. Viverra eu amet sit, dignissim tincidunt volutpat nulla tincidunt, feugiat est erat dui tempor, fusce tortor auctor vestibulum. Venenatis praesent risus orci, ante nam volutpat erat. Cursus non mollis interdum maecenas, consequat imperdiet penatibus enim, tristique luctus tellus pos accumsan. ridiculus erat laoreet nunc.

SayaGym

WhatsApp: 914 790 000
Email:
contacto@sayagym.pe



Enlaces

Sobre nosotros
Programas
Planes
Contactenos

Sedes

Lima Centro
San Juan de Lurigancho
Independencia

Siguenos



Página Programa Baile



INICIO SOBRE NOSOTROS PROGRAMAS PLANES BLOG CONTÁCTENOS

BAILE

1116x376
Advertisement

SayaGym

WhatsApp: 914 790 000
Email:
contacto@sayagym.pe



Enlaces

Sobre nosotros
Programas
Planes
Contactenos

Sedes

Lima Centro
San Juan de Lurigancho
Independencia

Siguenos



© 2022 SayaGym | Todos los derechos reservados

Página Planes



INICIO SOBRE NOSOTROS PROGRAMAS PLANES BLOG CONTÁCTENOS

PLANES

PLAN TRIMESTRAL

S/371.00

Lorem ipsum dolor sit amet, maiores ornare ac fermentum, imperdiet ut vivamus a, nam lectus at nunc. Quam euismod sem, semper ut potenti pellentesque quisque. In eget sapien sed, sit duis

PLAN SEMESTRAL

S/700.00

Lorem ipsum dolor sit amet, maiores ornare ac fermentum, imperdiet ut vivamus a, nam lectus at nunc. Quam euismod sem, semper ut potenti pellentesque quisque. In eget sapien sed, sit duis

PLAN ANUAL

S/1035.00

Lorem ipsum dolor sit amet, maiores ornare ac fermentum, imperdiet ut vivamus a, nam lectus at nunc. Quam euismod sem, semper ut potenti pellentesque quisque. In eget sapien sed, sit duis

SayaGym

WhatsApp: 914 790 000

Email:

contacto@sayagym.pe



Enlaces

[Sobre nosotros](#)

[Programas](#)

[Planes](#)

[Contactenos](#)

Sedes

Lima Centro

San Juan de Lurigancho

Independencia

Siguenos



© 2022 SayaGym | Todos los derechos reservados

Página Blog



INICIO SOBRE NOSOTROS PROGRAMAS PLANES BLOG CONTÁCTENOS

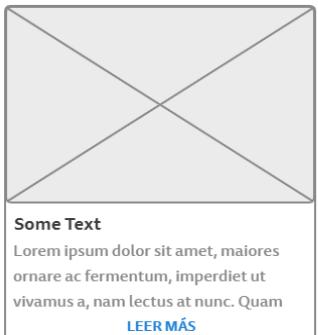
BLOG



Some Text

 Lorem ipsum dolor sit amet, maiores
ornare ac fermentum, imperdiet ut
vivamus a, nam lectus at nunc. Quam

[LEER MÁS](#)



Some Text

 Lorem ipsum dolor sit amet, maiores
ornare ac fermentum, imperdiet ut
vivamus a, nam lectus at nunc. Quam

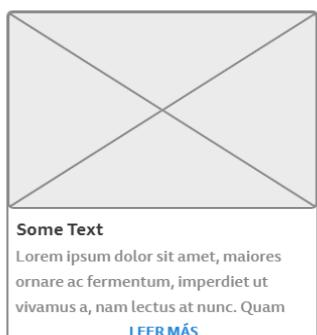
[LEER MÁS](#)



Some Text

 Lorem ipsum dolor sit amet, maiores
ornare ac fermentum, imperdiet ut
vivamus a, nam lectus at nunc. Quam

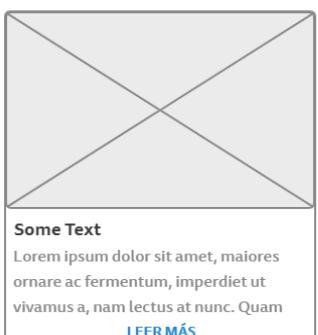
[LEER MÁS](#)



Some Text

 Lorem ipsum dolor sit amet, maiores
ornare ac fermentum, imperdiet ut
vivamus a, nam lectus at nunc. Quam

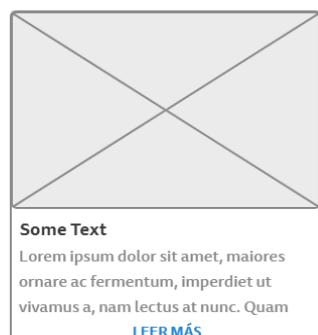
[LEER MÁS](#)



Some Text

 Lorem ipsum dolor sit amet, maiores
ornare ac fermentum, imperdiet ut
vivamus a, nam lectus at nunc. Quam

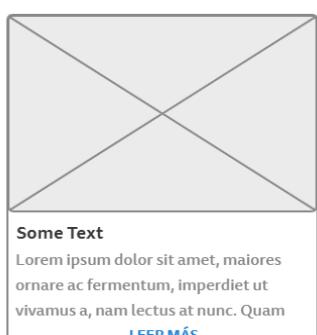
[LEER MÁS](#)



Some Text

 Lorem ipsum dolor sit amet, maiores
ornare ac fermentum, imperdiet ut
vivamus a, nam lectus at nunc. Quam

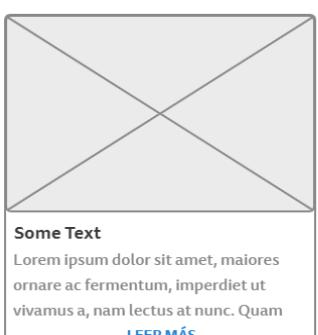
[LEER MÁS](#)



Some Text

 Lorem ipsum dolor sit amet, maiores
ornare ac fermentum, imperdiet ut
vivamus a, nam lectus at nunc. Quam

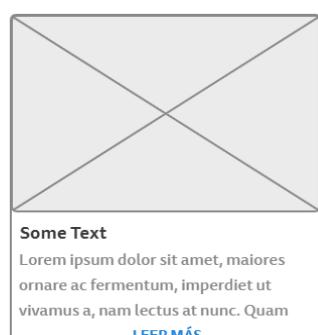
[LEER MÁS](#)



Some Text

 Lorem ipsum dolor sit amet, maiores
ornare ac fermentum, imperdiet ut
vivamus a, nam lectus at nunc. Quam

[LEER MÁS](#)



Some Text

 Lorem ipsum dolor sit amet, maiores
ornare ac fermentum, imperdiet ut
vivamus a, nam lectus at nunc. Quam

[LEER MÁS](#)

SayaGym

 Lorem ipsum dolor sit amet,
maiores ornare ac
fermentum. imperdiet ut



Enlaces

 Sobre nosotros
Programas
Planes
Contactenos

Sedes

 Lima Centro
San Juan de Lurigancho
Independencia

Siguenos



Página Contáctenos



[INICIO](#) [SOBRE NOSOTROS](#) [PROGRAMAS](#) [PLANES](#) [BLOG](#) [CONTÁCTENOS](#)

CONTÁCTENOS

Enviar

SayaGym

Lorem ipsum dolor sit amet,
maiores ornare ac
fermentum. imderdiet ut



Enlaces

[Sobre nosotros](#)
[Programas](#)
[Planes](#)
[Contactenos](#)

Sedes

Lima Centro
San Juan de Lurigancho
Independencia

Siguenos

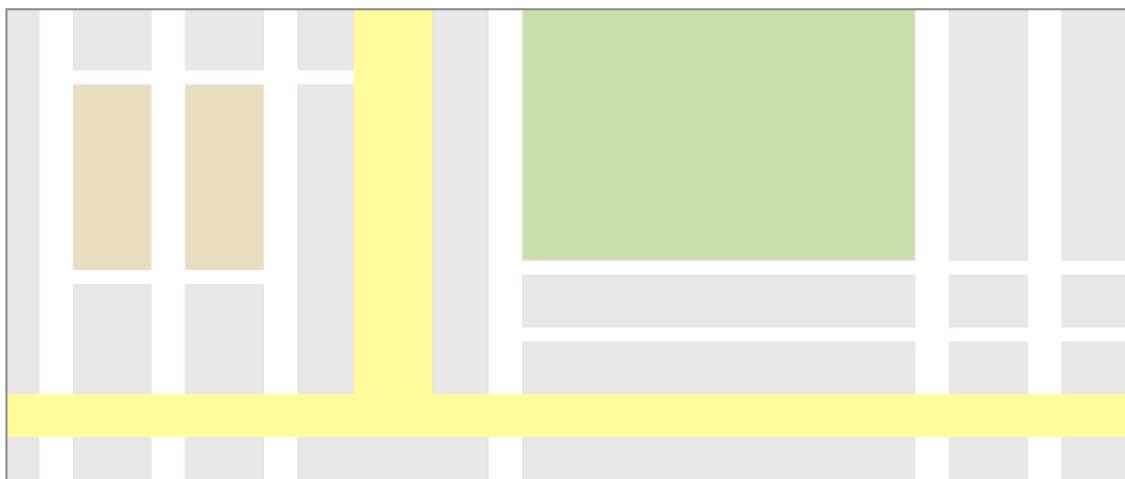


Página Sede Lima Centro



[INICIO](#) [SOBRE NOSOTROS](#) [PROGRAMAS](#) [PLANES](#) [BLOG](#) [CONTÁCTENOS](#)

LIMA CENTRO



UBICACIÓN

Av. Uruguay 514, Cercado de Lima

TELÉFONO

633-5555

HORARIO

Lunes a Sabado: 6:00 am a 10:30 pm

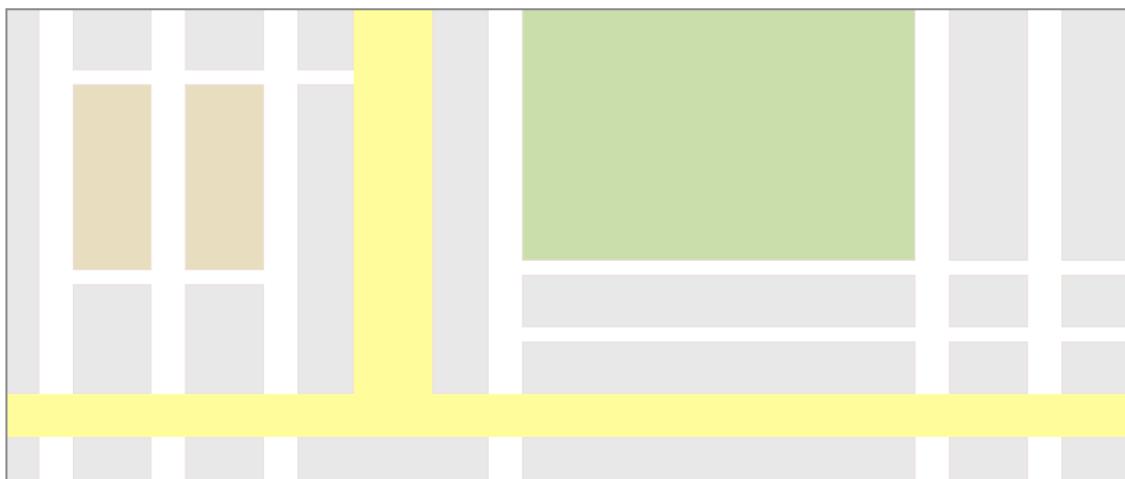
| | | | |
|---|--|---|--|
| SayaGym <p> Lorem ipsum dolor sit amet, maiores ornare ac fermentum. imperdiet ut</p>  | Enlaces <p>Sobre nosotros Programas Planes Contactenos</p> | Sedes <p>Lima Centro San Juan de Lurigancho Independencia</p> | Siguenos   |
| © 2022 SayaGym Todos los derechos reservados | | | |

Página Sede San Juan de Lurigancho



INICIO SOBRE NOSOTROS PROGRAMAS PLANES BLOG CONTÁCTENOS

SAN JUAN DE LURIGANCHO



UBICACIÓN

Av. Próceres de la Independencia 3023-3043

TELÉFONO

633-5555

HORARIO

Lunes a Sabado: 6:00 am a 10:30 pm

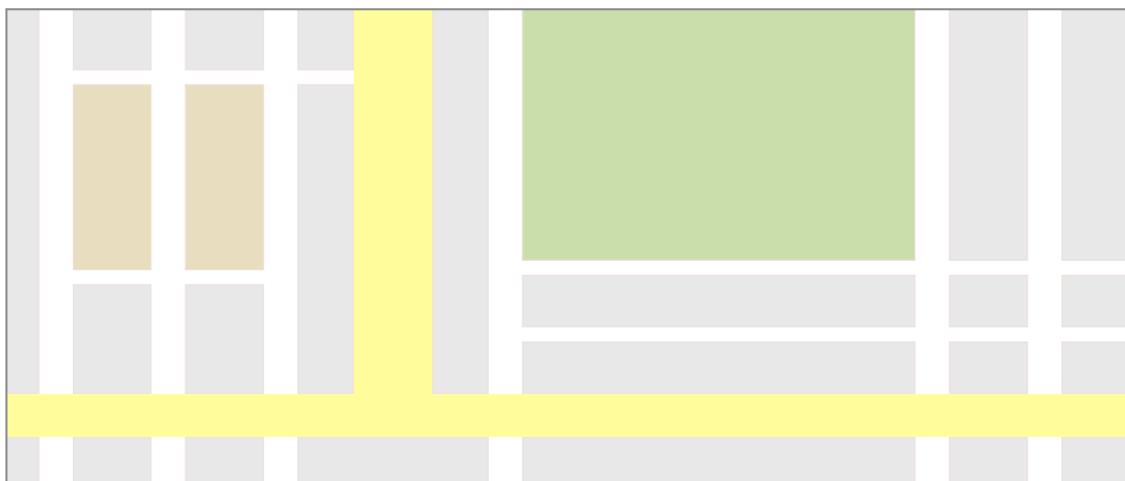
| | | | |
|---|--|---|--|
| SayaGym <p> Lorem ipsum dolor sit amet, maiores ornare ac fermentum. imperdiet ut</p>  | Enlaces <p>Sobre nosotros Programas Planes Contactenos</p> | Sedes <p>Lima Centro San Juan de Lurigancho Independencia</p> | Siguenos   |
| © 2022 SayaGym Todos los derechos reservados | | | |

Página Sede Independencia



[INICIO](#) [SOBRE NOSOTROS](#) [PROGRAMAS](#) [PLANES](#) [BLOG](#) [CONTÁCTENOS](#)

INDEPENDENCIA



UBICACIÓN

Av. Carlos Izaguirre 233

TELÉFONO

633-5555

HORARIO

Lunes a Sabado: 6:00 am a 10:30 pm

| | | | |
|---|--|---|--|
| SayaGym <p> Lorem ipsum dolor sit amet, maiores ornare ac fermentum. imperdiet ut</p>  | Enlaces <p>Sobre nosotros Programas Planes Contactenos</p> | Sedes <p>Lima Centro San Juan de Lurigancho Independencia</p> | Siguenos   |
| © 2022 SayaGym Todos los derechos reservados | | | |

6.3. Wireframes de alta fidelidad

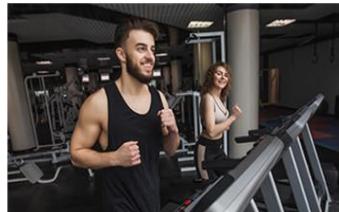
Página Inicio



RUTINA PARA PRINCIPIANTES



CONOCE NUESTROS PROGRAMAS



ÚLTIMAS NOTICIAS DEL BLOG



5 consejos para el primer día de gimnasio

Los gimnasios pueden ser un poco intimidantes la primera vez, con todas esas máquinas y esa gente que parece estar tan en forma y feliz con ...

[LEER MÁS](#)



15 cenas ligeras para después del gimnasio

Tras una buena sesión de gimnasio, si encimas has trabajado todo el día, es normal que tus fuerzas puedan flaquear y a veces se hace ...

[LEER MÁS](#)



Plan de hidratación antes, durante y después de correr

Cuando hablamos de un plan de hidratación, a muchos runners se le viene a la mente el método que propone la "International Marathon ...

[LEER MÁS](#)

SayaGym

WhatsApp: 914 790 000

Email: contacto@sayagym.pe



ENLACES

[Sobre Nosotros](#)
[Programas](#)
[Planes](#)
[Blog](#)
[Contáctenos](#)

SEDES

Lima Centro
Independencia
San Juan de Lurigancho

SÍGUENOS



Página Sobre Nosotros



SOBRE NOSOTROS



Somos la mejor alternativa para que realices tu entrenamiento en amplios y confortables espacios o desde la comodidad de tu casa a través de una plataforma amigable. Anímate a elegir entre los diversos y estimulantes programas Fitness que tenemos, para que logres todo lo que te propones y por tanto puedas experimentar los beneficios de mantenerte bien a todo nivel.

Estaremos contigo para apoyarte si es que asumes el reto de empezar con un estilo de vida activa y lleno de energía. No somos novedes en esto; tenemos experiencia y sobre todo mucha pasión por el Fitness.

SayaGym

WhatsApp: 914 790 000
Email: contacto@sayagym.pe

0:00 / 0:20

© 2022 SayaGym | Todos los derechos reservados.

ENLACES

- [Sobre Nosotros](#)
- [Programas](#)
- [Planes](#)
- [Blog](#)
- [Contáctenos](#)

SEDES

- [Lima Centro](#)
- [Independencia](#)
- [San Juan de Lurigancho](#)

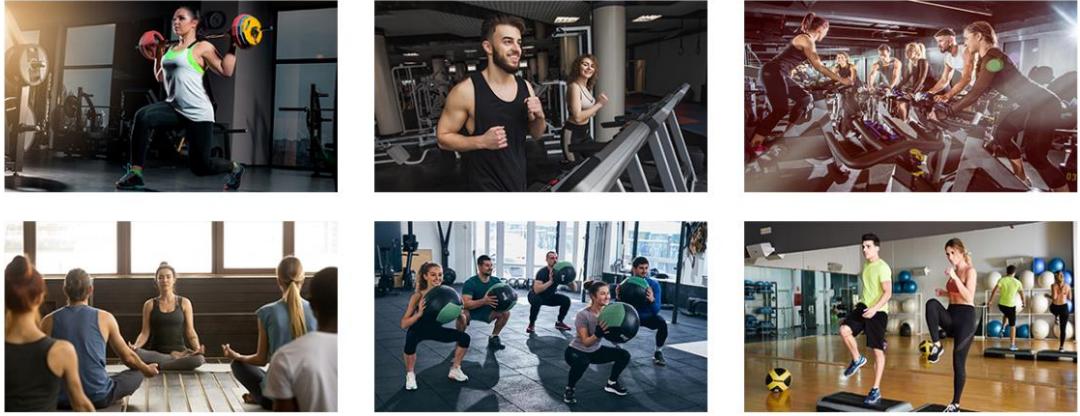
SIGUENOS

Página Programas



INICIO SOBRE NOSOTROS PROGRAMAS PLANES BLOG CONTÁCTENOS

CONOCE NUESTROS PROGRAMAS



SayaGym

WhatsApp: 914 790 000
Email: contacto@sayagym.pe

0:00 / 0:20

ENLACES

- Sobre Nosotros
- Programas
- Planes
- Blog
- Contáctenos

SEDES

- Lima Centro
- Independencia
- San Juan de Lurigancho

SÍGUENOS



© 2022 SayaGym | Todos los derechos reservados.

Página Programa Pesas



PESAS



Levantar pesas es el ejercicio más extendido y practicado en todo el mundo. Es una actividad que se lleva a cabo a través de hacer movimientos de resistencia con un equipo de pesas para ayudar a estimular el desarrollo y crecimiento de los músculos del cuerpo y la tonificación del mismo. Con el levantamiento de las pesas puedes desarrollar el músculo y tonificar el cuerpo, modelando y aumentando el bíceps, el tríceps, el pecho, la espalda, los gemelos, etc.

Para la mayoría de las personas, una sola serie de 12 a 15 repeticiones con peso suficiente para fatigar los músculos puede desarrollar fuerza de manera eficaz y ser igual de efectivo que tres series del mismo ejercicio. A medida que adquieras fuerza, aumenta de forma gradual la cantidad de peso.

Aprende a hacer cada ejercicio correctamente. Al levantar pesas, usa toda la amplitud de movimientos de tus articulaciones. Cuanto mejor realices los ejercicios, mejores serán tus resultados y es menos probable que te lesiones. Si no puedes hacerlos correctamente, disminuye el peso o el número de repeticiones. Recuerda que conservar la forma adecuada del cuerpo es importante incluso cuando recoges y reemplazas las pesas de los estantes.



Página Programa Cardio



CARDIO



Los ejercicios cardiovasculares son de media intensidad y tienen diversos propósitos. El más conocido y por el que más personas realizan este tipo de actividad es la quema de calorías y, por tanto, la pérdida de peso.

Pero no es la única consecuencia de este tipo de ejercicio. También nos aporta beneficios para la salud, como el aumento de la capacidad pulmonar, el fortalecimiento del corazón y del sistema cardiovascular disminuyendo el riesgo de sufrir patologías como presión arterial alta o diabetes tipo 2, así como reducir el riesgo de sufrir cuadros de estrés y ansiedad, facilitando además el sueño y el descanso.

Si es la primera vez que acudes a un gimnasio, tienes que tener en cuenta que las actividades físicas que realices tienen que ser las adecuadas para tu forma física. No es recomendable que hagas ejercicios que no estén adaptados a tus características físicas, porque podrías lesionarte. Por eso es muy importante que comiences por ejercicios sencillos, para conseguir fuerza y resistencia de manera progresiva para que, así, más adelante puedas realizar otro tipo de actividades.

SayaGym

WhatsApp: 914 790 000
Email: contacto@sayagym.pe

ENLACES

- Sobre Nosotros
- Programas
- Planes
- Blog
- Contáctenos

SEDES

- Lima Centro
- Independencia
- San Juan de Lurigancho

SÍGUENOS

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Instagram](#)

0:00 / 0:20

© 2022 SayaGym | Todos los derechos reservados.

Página Programa Spinning



SPINNING



El spinning es una actividad que se realiza en grupo y que es dirigida por un monitor. Este programa de entrenamiento se lleva a cabo sobre bicicletas estáticas, que son diferentes a la clásica bicicleta inmóvil, pues posee un disco de inercia que hace que, aunque dejemos de pedalear, éste siga moviéndose. Esta característica ayuda a que el pedaleo sea más natural y no se nos quede clavada la rodilla al realizar el empuje.

Es frecuente hablar del spinning como un trabajo aeróbico; sin embargo, las sesiones de este deporte pueden contener trabajo de resistencia cardiovascular, entrenamiento de velocidad y trabajo intervalórico, por lo que el entrenamiento anaeróbico también forma parte de este método.

El spinning engancha, principalmente porque se suda y se trabaja mucho, es divertido y motivante, cada uno regula su resistencia en función de su condición física y el movimiento es bastante mecánico y simple, a diferencia de lo que puede ser una sesión de step o aerobic.



Página Programa Yoga



YOGA



Combinar las rutinas de gym con yoga puede hacernos mejorar de forma reciproca. Al realizar por ejemplo un entrenamiento de musculación, estarás trabajando la resistencia y la fuerza, pero para extender esos músculos trabajados con pesas, tal vez doloridos o agarrotados, necesitarás tener una buena flexibilidad que se puede perfeccionar a través de la práctica del yoga. Además, los estiramientos siempre favorecen una mejor recuperación y ayudan a prevenir posibles lesiones.

De forma contraria también hay una complicidad, puesto que para la ejecución de determinadas asanas, es decir, las posturas corporales realizadas en el yoga, no sólo se requiere de gran flexibilidad, sino también de la fuerza suficiente para llevar los músculos al límite de su rango articular.

De esta forma los movimientos del yoga son de gran ayuda para tonificar aún más esos músculos trabajados en el gym , pero además, también aquellos que no han intervenido en los ejercicios incluidos en una determinada rutina de fuerza.

SayaGym

WhatsApp: 914 790 000
Email: contacto@sayagym.pe

0:00 / 0:20

ENLACES

- Sobre Nosotros
- Programas
- Planes
- Blog
- Contáctenos

SEDES

- Lima Centro
- Independencia
- San Juan de Lurigancho

SÍGUENOS

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Instagram](#)

© 2022 SayaGym | Todos los derechos reservados.

Página Programa Funcional



FUNCIONAL



El entrenamiento funcional se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano para trabajar de forma global músculos y articulaciones. Una de sus principales ventajas es que se adaptan completamente a las condiciones físicas de cada persona, por eso resulta muy efectivo como entrenamiento personal: mejora la movilidad corporal, la agilidad y el equilibrio, desarrolla la salud cardiovascular, corrige la postura, fortalece la masa muscular y ayuda a mantener el peso.

Por ejemplo, uno de los ejercicios funcionales más populares son las sentadillas. Si se realizan con la técnica correcta, este único movimiento que imita la acción de sentarse proporciona múltiples beneficios. Las sentadillas activan varios grupos musculares, en concreto el erector de columna, el glúteo, los isquiotibiales, el cuádriceps y el abdomen. El entrenamiento de estos músculos se traduce en más flexibilidad en las caderas, aumento de la resistencia cardiovascular, fortalecimiento de toda la cadena muscular de las piernas y mejora de la postura corporal, entre otros.

Este ejemplo nos sirve para explicar por qué el entrenamiento funcional es efectivo: porque con ejercicios cortos y de intensidad gradual, se trabajan los grupos musculares en cadena, es decir, no son ejercicios aislados para potenciar un músculo concreto, sino que con un único ejercicio podemos activar varios grupos musculares y obtener un beneficio global.

Da igual tu edad, que lleves tiempo sin entrenar o que seas un deportista de alto nivel: la intensidad de los ejercicios funcionales se adapta a tus capacidades físicas para proporcionarte importantes beneficios de salud. Por eso son ideales para un plan de entrenamiento personalizado, porque se adaptan a la fisiología y la biomecánica del cuerpo de cada persona y permiten obtener resultados optimizados a tu entrenamiento.



Página Programa Baile



BAILE



Las modalidades de baile cada vez están más integradas en las salas deportivas y gimnasios. Y es que éstas, trabajan el cuerpo y la mente de una forma muy completa. No es raro que cada vez más personas se animen a probar y se enganchen.

Zumba

Las clases de zumba son de las más populares en cualquier gimnasio. De hecho, se han convertido en una disciplina de baile obligatoria. Tanto, que pueden llegar a influir en la decisión de una persona de apuntarse o no a dicho centro. Y es que, practicar zumba, combina la diversión con el trabajo, de una forma dinámica y sencilla. Consiste en ejecutar una serie de pasos de dificultad media, a son de salsa, merengue, bachata y otros ritmos latinos. No es necesaria experiencia previa, ya que se van repitiendo las coreografías de manera que puedes aprenderlas de progresivamente.

Danza del vientre

La danza del vientre, o danza oriental, es un tipo de baile muy sensual que ayuda a moldear la figura. Es muy recomendable para tonificar el abdomen y fortalecer la musculatura pélvica. Se trata de una de las danzas más antiguas del mundo. Además, requiere material como el pañuelo, con el que podrás sentirte muy involucrada en la práctica de esta modalidad tan beneficiosa para el cuerpo.

Ballet fit

Las sesiones de Ballet Fit, se dividen en tres partes: barra, cardio y suelo. La duración de cada sesión es de una hora y no se requiere experiencia previa. Si llevabas dentro la espinita del ballet, pero te sentías mayor para empezar, ahora puedes hacerlo de una forma más deportiva y modernizada. ¡Son todo beneficios!

Aerodance

El aerodance es una de las clases de baile con más seguidores en los gimnasios. Y es que se trata de una disciplina muy divertida que combina diferentes ritmos. Es muy recomendada para aquellas personas que quieran realizar ejercicio físico, pero no encuentren una actividad que les motive. En el caso del aerodance, podrás mantenerte en forma de una manera divertida y original. Si te gusta bailar, aprenderás a hacerlo al ritmo de jazz, tango o aeróbic. En ocasiones se utiliza step para dotar de más intensidad al movimiento. Si te llama la atención, ¡no te quedes sin probarlo!

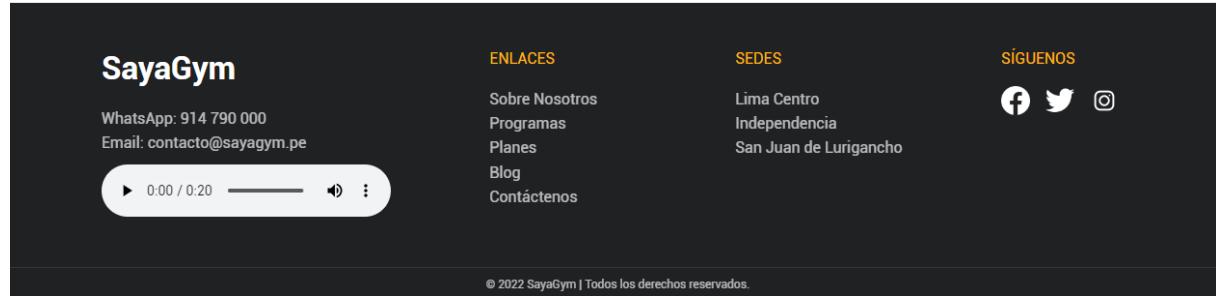
The footer of the SayaGym website is shown. It contains several sections: 1) A logo for "SayaGym" with a small video player below it showing a preview of a video. 2) A "ENLACES" (Links) section with links to "Sobre Nosotros", "Programas", "Planes", "Blog", and "Contáctenos". 3) A "SEDES" (Locations) section listing "Lima Centro", "Independencia", and "San Juan de Lurigancho". 4) A "SÍGUENOS" (Follow us) section with social media icons for Facebook, Twitter, and Instagram. At the bottom, there is a copyright notice: "© 2022 SayaGym | Todos los derechos reservados.".

Página Planes



PLANES

| PLAN TRIMESTRAL S/ 371.00 | PLAN SEMESTRAL S/ 700.00 | PLAN ANUAL S/ 1035.00 |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Acceso a todas las áreas del gimnasio por 3 meses✓ Área de pesas, cardio, spinning, yoga, funcional y baile✓ Acceso al estacionamiento, lockers, duchas y asistencia nutricional | <ul style="list-style-type: none">✓ Acceso a todas las áreas del gimnasio por 6 meses✓ Área de pesas, cardio, spinning, yoga, funcional y baile✓ Acceso al estacionamiento, lockers, duchas y asistencia nutricional | <ul style="list-style-type: none">✓ Acceso a todas las áreas del gimnasio por 12 meses✓ Área de pesas, cardio, spinning, yoga, funcional y baile✓ Acceso al estacionamiento, lockers, duchas y asistencia nutricional |



Página Blog



SAYA GYM

INICIO SOBRE NOSOTROS PROGRAMAS PLANES BLOG CONTÁCTENOS

BLOG



5 consejos para el primer día de gimnasio

Los gimnasios pueden ser un poco intimidantes la primera vez, con todas esas máquinas y esa gente que parece estar tan en forma y feliz ...

[LEER MÁS](#)

15 cenas ligeras para después del gimnasio

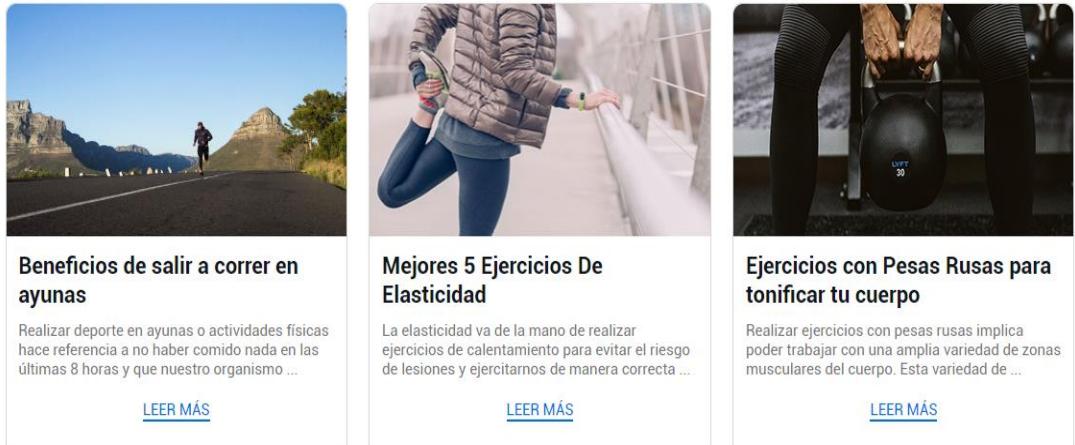
Tras una buena sesión de gimnasio, si encimas has trabajado todo el día, es normal que tus fuerzas pueden flaquear y a veces se hace ...

[LEER MÁS](#)

Plan de hidratación antes, durante y después de correr

Cuando hablamos de un plan de hidratación, a muchos runners se le viene a la mente el método que propone la "International Marathon ...

[LEER MÁS](#)



Beneficios de salir a correr en ayunas

Realizar deporte en ayunas o actividades físicas hace referencia a no haber comido nada en las últimas 8 horas y que nuestro organismo ...

[LEER MÁS](#)

Mejores 5 Ejercicios De Elasticidad

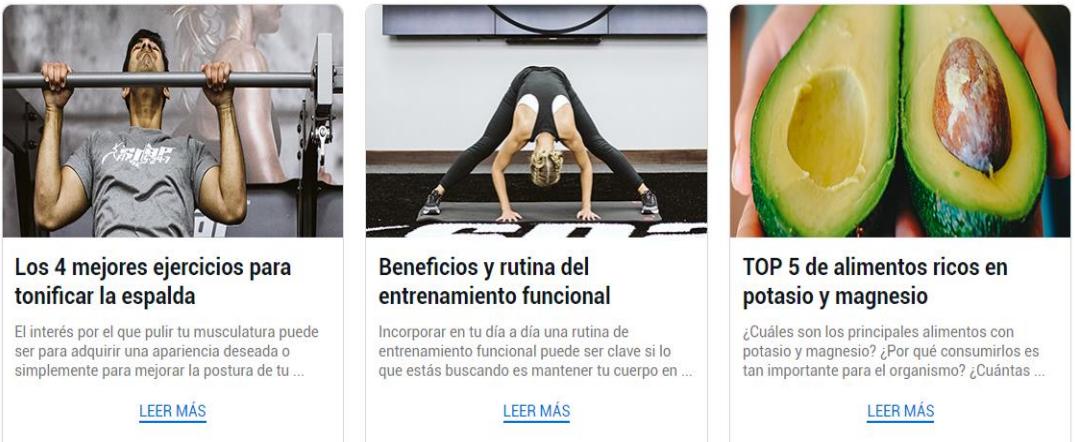
La elasticidad va de la mano de realizar ejercicios de calentamiento para evitar el riesgo de lesiones y ejercitarnos de manera correcta ...

[LEER MÁS](#)

Ejercicios con Pesas Rusas para tonificar tu cuerpo

Realizar ejercicios con pesas rusas implica poder trabajar con una amplia variedad de zonas musculares del cuerpo. Esta variedad de ...

[LEER MÁS](#)



Los 4 mejores ejercicios para tonificar la espalda

El interés por el que pulir tu musculatura puede ser para adquirir una apariencia deseada o simplemente para mejorar la postura de tu ...

[LEER MÁS](#)

Beneficios y rutina del entrenamiento funcional

Incorporar en tu día a día una rutina de entrenamiento funcional puede ser clave si lo que estás buscando es mantener tu cuerpo en ...

[LEER MÁS](#)

TOP 5 de alimentos ricos en potasio y magnesio

¿Cuáles son los principales alimentos con potasio y magnesio? ¿Por qué consumirlos es tan importante para el organismo? ¿Cuántas ...

[LEER MÁS](#)

SayaGym

WhatsApp: 914 790 000
Email: contacto@sayagym.pe

▶ 0:00 / 0:20 ━━━━ ◀ ⏴

ENLACES

- Sobre Nosotros
- Programas
- Planes
- Blog
- Contáctenos

SEDES

- Lima Centro
- Independencia
- San Juan de Lurigancho

SÍGUENOS

© 2022 SayaGym | Todos los derechos reservados.

Página Contáctenos



INICIO **SOBRE NOSOTROS** **PROGRAMAS** **PLANES** **BLOG** **CONTÁCTENOS**

CONTÁCTENOS

SayaGym

WhatsApp: 914 790 000
Email: contacto@sayagym.pe

▶ 0:00 / 0:20 ━━━━ ◀ ⏴

ENLACES

- Sobre Nosotros
- Programas
- Planes
- Blog
- Contáctenos

SEDES

- Lima Centro
- Independencia
- San Juan de Lurigancho

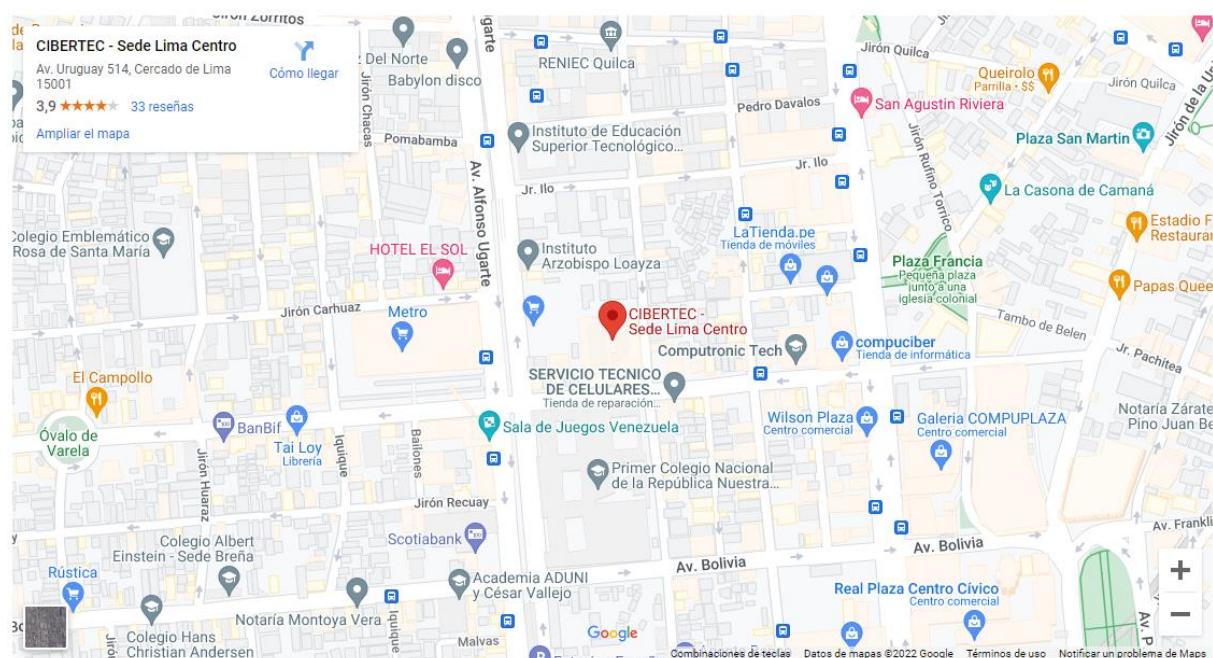
SÍGUENOS

© 2022 SayaGym | Todos los derechos reservados.

Página Sede Lima Centro



LIMA CENTRO



UBICACIÓN

Av. Uruguay 514, Cercado de Lima

TELÉFONO

633-5555

HORARIO

Lunes a Sábados de 6:00 a.m. a 10:30 p.m.

SayaGym

WhatsApp: 914 790 000
Email: contacto@sayagym.pe

0:00 / 0:20

ENLACES

- Sobre Nosotros
- Programas
- Planes
- Blog
- Contáctenos

SEDES

- Lima Centro
- Independencia
- San Juan de Lurigancho

SÍGUENOS

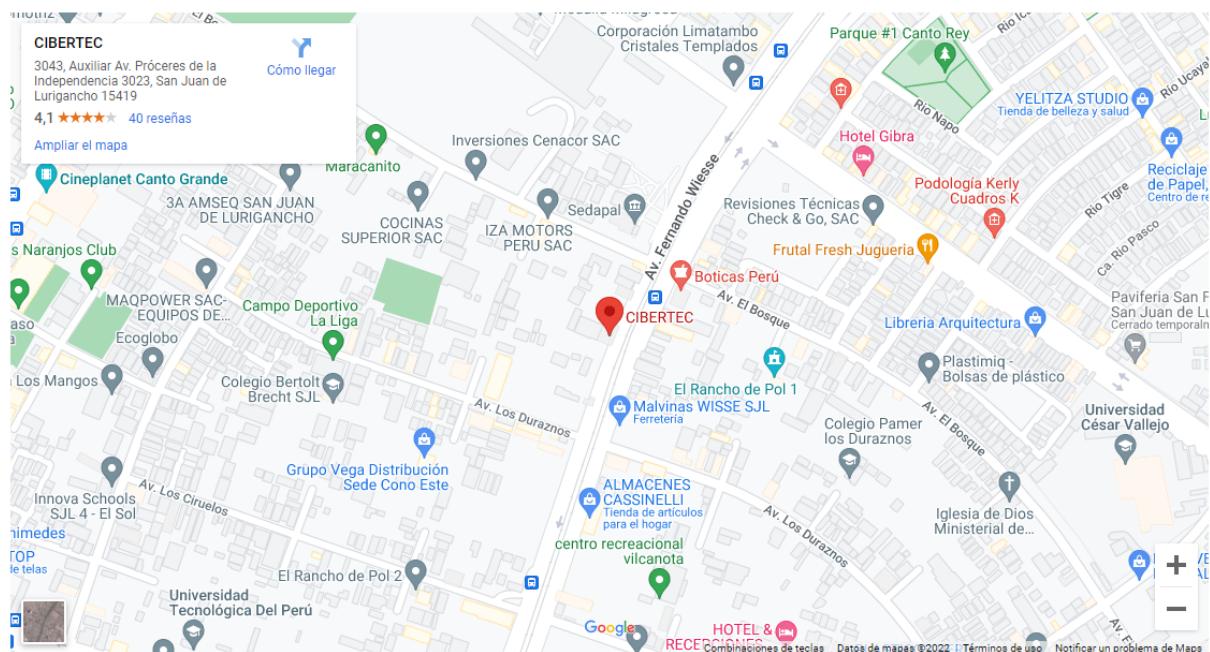
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Instagram](#)

© 2022 SayaGym | Todos los derechos reservados.

Página Sede San Juan de Lurigancho



SAN JUAN DE LURIGANCHO



UBICACIÓN

Av. Próceres de la Independencia 3023-3043

TELÉFONO

633-5555

HORARIO

Lunes a Sábados de 6:00 a.m. a 10:30 p.m.

SayaGym

WhatsApp: 914 790 000

Email: contacto@sayagym.pe



ENLACES

- [Sobre Nosotros](#)
- [Programas](#)
- [Planes](#)
- [Blog](#)
- [Contáctenos](#)

SEDES

- Lima Centro
- Independencia
- San Juan de Lurigancho

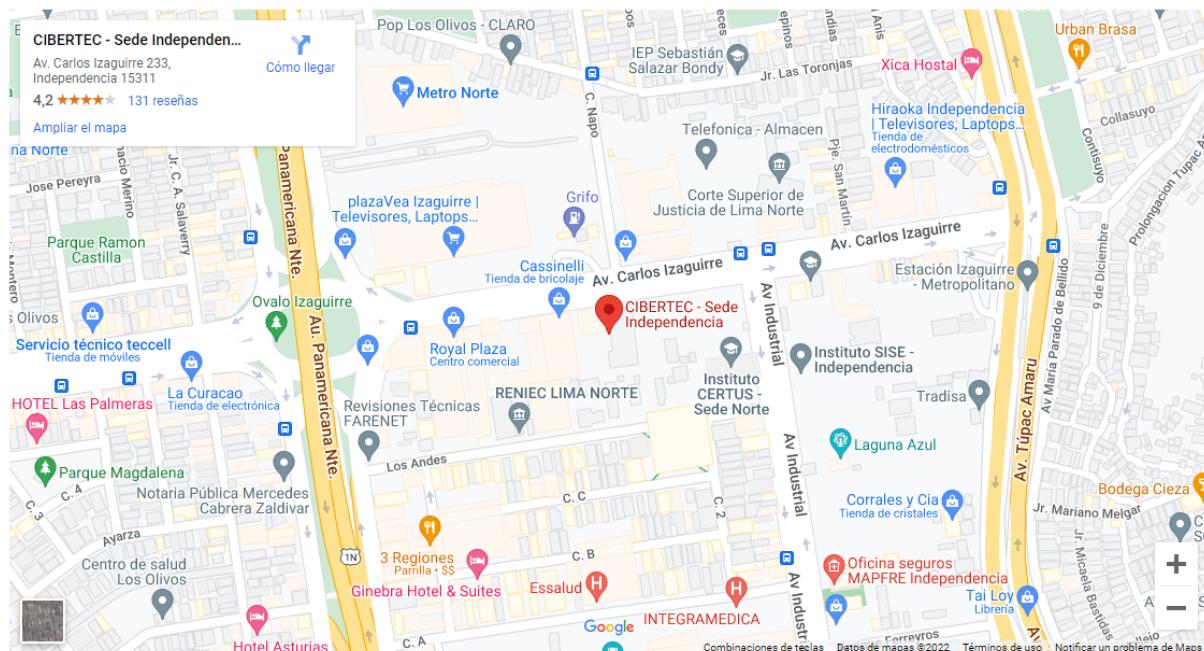
SÍGUENOS



Página Sede Independencia



INDEPENDENCIA



UBICACIÓN

Av. Carlos Izquierro 233

TELÉFONO

633-5555

HORARIO

Lunes a Sábados de 6:00 a.m. a 10:30 p.m.

SayaGym

WhatsApp: 914 790 000

Email: contacto@sayagym.pe



ENLACES

- [Sobre Nosotros](#)
- [Programas](#)
- [Planes](#)
- [Blog](#)
- [Contáctenos](#)

SEDES

- [Lima Centro](#)
- [Independencia](#)
- [San Juan de Lurigancho](#)

SÍGUENOS



7. Conclusiones

- Mayor publicidad en el internet.
- Mayor aumento de público en las sedes a través del portal web.
- Incremento de la rentabilidad a través de las ventas de membresías.

8. Recomendaciones

- Que sea fácil de interactuar para el usuario.
- El uso de keywords para conseguir un buen posicionamiento SEO.

9. Glosario

Rubro: Conjunto de artículos de consumo de un mismo tipo o relacionados con determinada actividad.

- **Fitness:** Conjunto de ejercicios gimnásticos especialmente indicados para conseguir y mantener un buen estado físico.
- **Portal web:** es un sitio web que ofrece al usuario, de forma fácil e integrada, el acceso a una serie de recursos y de servicios.
- **Usuarios:** Persona que usa habitualmente un servicio.
- **Header:** Es el término que hace referencia a la parte superior de un sitio web.
- **Redireccionamiento:** reenvío automático del lado del servidor o del cliente de una URL a otra.
- **Índex:** Viene a ser el inicio de una página web.
- **Barra menú:** es un área de la interfaz de usuario que indica y presenta las opciones o herramientas de una aplicación informática, dispuestas en menús desplegables.
- **Blog:** es un sitio web que incluye, a modo de diario personal de su autor o autores, contenidos de su interés, que suelen estar actualizados con frecuencia y a menudo son comentados por los lectores.
- **Body:** Es el término que hace referencia a la parte del cuerpo de un sitio web.
- **Slider:** Los slider son elementos web que se colocan generalmente en la página de llegada, home o inicio y que consisten en un pase de diapositivas.
- **Footer:** es la parte inferior de una estructura web.
- **Copyright:** El derecho de autor es un conjunto de normas jurídicas y principios que afirman los derechos morales y patrimoniales que la ley concede a los autores, por el simple hecho de la creación de una obra literaria, artística, musical, científica o didáctica, esté publicada o inédita.
- **Formulario:** es un documento, físico o digital, elaborado para que un usuario introduzca datos estructurados en las zonas correspondientes, para ser almacenados y procesados posteriormente.
- **Wireframes de baja fidelidad:** son representaciones rápidas y fáciles de hacer para que el cliente entienda la estructura de una página web.
- **Wireframes de alta fidelidad:** Se acerca al contenido y esboza una estructura y funcionamiento realista de una página web.
- Mapa de sitio: es una lista de las páginas de un sitio web accesibles por parte de los buscadores y los usuarios.
- **Keywords:** son los términos de búsqueda o palabras claves que ingresa un usuario en Google o en cualquier otro buscador.

- **SEO:** El posicionamiento en buscadores, optimización en motores de búsqueda.
- **Tips:** Son recomendaciones que se hacen respecto a un tema.

10. Bibliografía

[https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/11/151125 finde deporte consejos primer dia gimnasio ac](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/11/151125_finde_deporte_consejos_primer_dia_gimnasio_ac)

<https://www.menshealth.com/es/nutricion-dietetica/g33998897/cenas-ligeras-despues-gimnasio/>

<https://elcomercio.pe/deporte-total/running/guia-runner/running-verano-plan-hidratacion-despues-correr-noticia-599465>

<noticia/#:~:text=Durante%20el%20ejercicio&text=La%20manera%20m%C3%A1s%20sencilla%20de,cada%2015%20o%2020%20minutos.>

<https://www.snapfitness.com/es/blog/correr-ayunas/#:~:text=Realizar%20deporte%20en%20ayunas%20o,hidratos%20de%20carbono%20al%20m%C3%ADnimo.>

<https://www.snapfitness.com/es/blog/ejercicios-elasticidad/#:~:text=La%20elasticidad%20va%20de%20la,ser%C3%A1n%20visibles%20y%20muy%20notorios.>

[https://www.snapfitness.com/es/blog/ejercicios-pesas-rusas-para-tonificar-cuerpo/#:~:text=Realizar%20ejercicios%20con%20pesas%20rusas,movimientos%20de%20la%20sentadilla%20b%C3%BDlgara%3F](https://www.snapfitness.com/es/blog/ejercicios-pesas-rusas-para-tonificar-cuerpo/#:~:text=Realizar%20ejercicios%20con%20pesas%20rusas,movimientos%20de%20la%20sentadilla%20b%C3%ADlgara%3F)

<https://www.snapfitness.com/es/blog/ejercicios-para-tonificar-la-espalda/#:~:text=Aptitud,-2019%2D03%2D29&text=El%20inter%C3%A9s%20por%20el%20que,ejercicios%20para%20tonificar%20la%20espalda.>

[https://www.snapfitness.com/es/blog/beneficios-y-rutina-del-entrenamiento-funcional/#:~:text=Aptitud,-2019%2D02%2D19&text=Incorporar%20en%20tu%20di%C3%A1a,niveles%20de%20fuerza%20y%20resistencia.](https://www.snapfitness.com/es/blog/beneficios-y-rutina-del-entrenamiento-funcional/#:~:text=Aptitud,-2019%2D02%2D19&text=Incorporar%20en%20tu%20di%C3%A1a,niveles%20de%20 fuerza%20y%20resistencia.)

<https://www.snapfitness.com/es/blog/top-5-de-alimentos-ricos-en-potasio-y-magnesio/>