

```

<!DOCTYPE html>
<html lang="es">

<head>
  <meta charset="UTF-8">
  <meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge">
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-
scale=1.0">
  <title>Cardio</title>
  <link id="favicon" rel="shortcut icon" href="img/favicon.ico">
  <link rel="stylesheet" href="css/programas.css">
</head>

<body>
  <header>
    <div class="ancho">
      <div class="logo">
        <a href="index.html"></a>
      </div>
      <nav>
        <ul>
          <li> <a href="index.html">Inicio</a> </li>
          <li> <a href="sobre-nosotros.html">Sobre Nosotros</a>
</li>
          <li> <a href="programas.html">Programas</a> </li>
          <li> <a href="planes.html">Planes</a> </li>
          <li> <a href="blog.html">Blog</a> </li>
          <li> <a href="contactenos.html">Contáctenos</a> </li>
        </ul>
      </nav>
    </div>
  </header>
  <main>
    <section class="tituloseccion">
      <h2>
        CARDIO
      </h2>
      <section class="banner">
        
      </section>

    </section>

    <div id="contenedor">
      <p>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.</p>

<p>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.</p>

<p>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.</p>

</div>

</main>

<footer>

<div class="footer-container">

<div class="footer-content-container">

<h3 class="name-empresa">SayaGym</h3>

WhatsApp: 914 790 000

Email:

contacto@sayagym.pe

<audio controls autoplay>

<source src="audios/rocky.mp3" type="audio/mp3">

</audio>

</div>

<div class="footer-menus">

<div class="footer-content-container">

Enlaces

Sobre Nosotros

Programas

Planes

Blog

```
        <a href="contactenos.html" class="menu-item-
footer">Contáctenos</a>
    </div>
    <div class="footer-content-container">
        <span class="menu-title">Sedes</span>
        <a href="lima-centro.html" class="menu-item-
footer">Lima Centro</a>
        <a href="independencia.html" class="menu-item-
footer">Independencia</a>
        <a href="san-juan-de-lurigancho.html" class="menu-
item-footer">San Juan de Lurigancho</a>
    </div>
</div>

<div class="footer-content-container">
    <span class="menu-title">Síguenos</span>
    <div class="social-container">
        <a href="https://www.facebook.com/" class="social-
link" target="_blank"></a>
        <a href="https://twitter.com/?lang=es" class="social-
link" target="_blank"></a>
        <a href="https://www.instagram.com/" class="social-
link" target="_blank"></a>
    </div>
</div>
</div>
<div class="copyright-container">
    <span class="copyright">© 2022 SayaGym | Todos los derechos
reservados.</span>
</div>
</footer>

</body>

</html>
```