

```

<!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>Pesas</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>
        PESAS
      </h2>
      <section class="banner">
        
      </section>

      </section>

      <div id="contenedor">
        <p>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 aumentado el bíceps, el tríceps,
        el
        pecho, la espalda, los gemelos, etc.</p><br>
    <p>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.</p><br>
    <p>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.</p>
</div>

</main>

<footer>
    <div class="footer-container">
        <div class="footer-content-container">
            <h3 class="name-empresa">SayaGym</h3>
            <span class="footer-info">WhatsApp: 914 790 000</span>
            <span class="footer-info">Email:
contacto@sayagym.pe</span>
            <span>
                <audio controls autoplay>
                    <source src="audios/rocky.mp3" type="audio/mp3">
                </audio>
            </span>
        </div>
        <div class="footer-menus">
            <div class="footer-content-container">
                <span class="menu-title">Enlaces</span>
            </div>
        </div>
    </div>
</footer>
```

```

        <a href="sobre-nosotros.html" class="menu-item-
footer">Sobre Nosotros</a>
        <a href="programas.html" class="menu-item-
footer">Programas</a>
        <a href="planes.html" class="menu-item-
footer">Planes</a>
        <a href="blog.html" class="menu-item-footer">Blog</a>
        <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>

```