

```

<!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>Funcional</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>
        FUNCIONAL
      </h2>
      <section class="banner">
        
      </section>

    </section>

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

<p>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.</p>

<p>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.</p>

<p>Da igual tu edad, que lleves tiempo sin entrenarte 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.</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

```

        <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>
            <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>
```