

Index.html

```
<!DOCTYPE html>
<html lang="es">
<head>
  <meta charset="UTF-8">
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
  <title>FitMax</title>
  <style>
    body {
      font-family: Arial, sans-serif;
      margin: 0;
      padding: 0;
      background: url('https://via.placeholder.com/1600x900') no-repeat center center fixed;
      background-size: cover;
    }
    header {
      background: rgba(255, 87, 51, 0.9);
      color: white;
      padding: 15px;
      text-align: center;
      font-size: 24px;
    }
    nav {
      text-align: center;
      background: rgba(51, 51, 51, 0.9);
      padding: 10px;
    }
    nav a {
      color: white;
      text-decoration: none;
      padding: 10px;
      margin: 0 10px;
      transition: all 0.3s ease;
    }
    nav a:hover {
      background-color: #ff5733;
      border-radius: 5px;
      transform: scale(1.1);
    }
    .container {
      width: 80%;
      margin: auto;
      overflow: hidden;
    }
    .article, .testimonials {
      background: rgba(255, 255, 255, 0.9);
      padding: 20px;
      margin-top: 20px;
      box-shadow: 0px 4px 20px rgba(0,0,0,0.1);
      transition: all 0.3s ease;
    }
    .article:hover, .testimonials:hover {
      box-shadow: 0px 4px 20px rgba(0,0,0,0.3);
      transform: translateY(-5px);
    }
    .testimonial {
      background: #eee;
      padding: 10px;
      margin-top: 10px;
    }
```

```

    }
    footer {
        background: rgba(51, 51, 51, 0.9);
        color: white;
        text-align: center;
        padding: 10px;
        margin-top: 20px;
    }
    h2 {
        transition: transform 0.5s ease-in-out;
    }
    h2:hover {
        transform: scale(1.1);
    }
</style>
</head>
<body>
    <header>
        FitMax
    </header>
    <nav>
        <a href="#">Inicio</a>
        <a href="#">Rutinas</a>
        <a href="#">Consejos</a>
        <a href="#">Blog</a>
        <a href="#">Contacto</a>
    </nav>
    <div class="container">
        <div class="article">
            <h2>Rutina de Ejercicio en Casa</h2>
            <p>Descubre una rutina efectiva para entrenar sin necesidad de equipo.</p>
            <a href="#">Leer más...</a>
        </div>
        <div class="article">
            <h2>Los Mejores Ejercicios para el Abdomen</h2>
            <p>Conoce los movimientos más efectivos para tonificar tu core.</p>
            <a href="#">Leer más...</a>
        </div>
        <!-- Nuevo artículo: Rutina para el gimnasio -->
        <div class="article">
            <h2>Rutina Completa para el Gimnasio</h2>
            <p>Aprende una rutina para mejorar tu fuerza y resistencia en el gimnasio, combinando
pesas y cardio.</p>
            <a href="#">Leer más...</a>
        </div>

        <div class="testimonials">
            <h2>Testimonios</h2>
            <div class="testimonial">
                <p>"Gracias a FitMax, logré transformar mi cuerpo en solo 3 meses!" - Juan P.</p>
            </div>
            <div class="testimonial">
                <p>"Las rutinas son súper efectivas y fáciles de seguir." - Ana M.</p>
            </div>
            <div class="testimonial">
                <p>"Nunca pensé que podría entrenar desde casa con tan buenos resultados." -
Carlos R.</p>
            </div>
            <div class="testimonial">
                <p>"Después de seguir sus consejos, mejoré mi resistencia y fuerza." - Laura G.</p>
            </div>
        </div>
    </div>

```

```
        </div>
        <div class="testimonia1">
            <p>\"FitMax me ayudó a mantenerme motivado y alcanzar mis metas fitness.\" - Diego
S.</p>
        </div>
    </div>
</div>
<footer>
    &copy; 2025 FitMax | Todos los derechos reservados.
</footer>
</body>
</html>
```