



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Aragón



Trabajo Fuera de Clase: Unidad 3.2

Integrantes:

Monzón Lucero Miguel Ángel

Robles León Cristopher Rubén

Grupo: 1509

Profesor: Mariana Verduzco Rodríguez

Contenido

Introducción	1
Etiquetas	1
Página 1 “Rutina”	2
Código	2
Muestra de la página	5
Página 2 “Instructivo”	6
Código	7
Muestra de la página	12

Introducción

En este trabajo únicamente se hará la documentación de nuestras páginas web, ya que no sabemos cómo documentar la creación de un sitio web, incluimos elementos que pensamos son importantes y que hemos utilizado en otras documentaciones de código; también se agregaron las partes solicitadas sobre explicar las etiquetas que utilizamos en nuestros códigos. El primer código se realizó con la idea de hacer algo sencillo, y el segundo se realizó con la idea que se pudiera observar cómo es que podemos llevar una página a ser muy creativa. Aunque claramente siguen siendo muy sencillas ya que, si se tiene que estudiar muy afondo este lenguaje de programación, que, aunque es sencillo una vez que le agarras la onda, siguen siendo muchas reglas, estrategias, funciones que tienen su grado de complejidad y que se tiene que estudiar para que sirven y como implementarlas y llegar hacer un sitio web como Amazon o Instagram.

Etiquetas

En ambas paginas se utilizaron casi las mismas etiquetas, lo único que varía entre una y otra son las funciones que se utilizan para dar formato a la página, ademas de la sintaxis al momento de hacer código, ya que nos dividimos el trabajo y cada integrante del equipo hizo una página.

Las etiquetas básicas que se ocuparon en ambas paginas fueron las siguientes:

- **<Body>** la cual define el cuerpo del documento
- **<P>** Para los párrafos
- **<Title>** Para el título que se verá en la pestaña
- **<head>** Para el encabezado del archivo HTML
- **
** Para los saltos de línea
- **<h1><h2><h3>** Para los títulos, subtítulos, etc. en la página.
- **** Para las listas ordenadas y su complemento **** que son los puntos
- **** Para hacer énfasis en algunos puntos
- **** Para insertar imágenes a la pagina
- **<dd>** Esta etiqueta nos sirvió para poder darle una separación entre el margen de la página y donde inicia el texto, simplemente con fines estéticos.

Algunas de las etiquetas y funciones que se usaron en la segunda página fueron las siguientes:

- **<section>** Esta etiqueta nos sirve para separar nuestro body por secciones y poder tener un diseño diferente para cada sección, además que sirve para poder referenciar partes específicas de un html en otro. En nuestra página 2 se utilizó para resaltar los “subtítulos”.
- **<div>** Esta etiqueta nos sirve para darle una división al cuerpo o a las secciones en nuestro html, en la segunda página en particular se ocupó para darle otro diseño a las áreas donde iba a ir texto.
- **<iframe>** Esta etiqueta surgió de querer incluir un video en la segunda página, esta etiqueta viene directamente de YouTube ya que la misma web te da la opción de copiar la línea de código que necesitas para insertar un video específico en tu página web.

Página 1 “Rutina”

Para la página número 1 se tomó como tema la creación de una rutina de ejercicios de gimnasio para la zona del pecho.

Código

```
<!DOCTYPE html>
<html>
  <head>
    <title>RUTINA DE GIMNASIO PARA PECHO</title>
    <meta charset='utf8'>
    <meta name="keywords" content="rutina de gimnasio para pecho" />
    <!--Aqui cierro mi head-->
  </head>
  <body>
    <br />
    <br />
    <h1 align='center'>RUTINA DE GIMNASIO PARA PECHO</h1>
    <br />
    <p>A continuaci&acute;n se mostraran los ejercicios para despues
explicarlos uno a uno.</p>
    <p>Como tambi&eacute;n las herramientas relacionadas a estoss, como son
sus cuidados y algunos consejos.</p>
    <h2>Equipo necesario: </h2>

    <ol type="I">
```

```

        <li><strong>Dos mancuernas de  $10\frac{25}{35}$  kg</strong></li>
        <li><strong>un banco plano o algun lugar en donde
recostarse</strong></li>
        <li><strong>Barra de  $25\frac{35}{35}$  kg</strong></li>
        <li><b>Polea</b></li>
    </ol>

    <h2 id="titulo">Ejercicios: </h2>
    <ol type="I">
        <li><strong>Flexiones de brazos ('Push up')</strong></li>
        <li><strong>Flexiones con apoyo en pared</strong></li>
        <li><strong>Flexiones con rodillas apoyadas</strong></li>
        <li><b>Flexión de brazos con palmada</b></li>
        <li><strong>'Press' banca inclinado con mancuernas</strong></li>
        <li><strong>'Press' de banca con barra</strong></li>
        <li><strong>Cruces en polea alta</strong></li>
    </ol>
    <h3>Explicación de ejercicios:</h3>
    <br />
    <p><strong>Flexiones de brazos ('Push up')</strong></p>
    <p>Colócate en posición de plancha con los brazos extendidos. Los brazos
y las piernas deben estar rectos. Flexiona los codos, hacia los lados y atrás,
bajando el pecho hacia el suelo. Vuelve a la posición inicial.</p>
    
    <p><strong>Flexiones con apoyo en pared</strong></p>
    <p>De pie, separa tus pies a la anchura de los hombros y coloca tus manos
en una pared ligeramente más ancha que los hombros. Aguanta tu peso con los pies
y las manos. Mantén los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas.
Contrae el suelo pélvico y el core mientras mantienes tu cuerpo recto. Empieza a
bajar doblando los codos hasta que tu cara casi toque la pared mientras inhalas.
Empuja el torso hacia la posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras
exhalas. Asegúrate de que tus escápulas siempre estén retraídas. La clave del
ejercicio está en priorizar la calidad sobre la cantidad y hacerlo con la forma
adecuada.</p>
    
    <p><strong>Flexiones con rodillas apoyadas</strong></p>
    <p>Túmbate de cara al suelo y coloca tus manos ligeramente más extendidas
que la anchura de los hombros mientras aguantas tu torso con los brazos
extendidos. Soporta tu peso con las rodillas y las manos. Una vez más, mantén los
hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas y contrae el suelo pélvico y
el core mientras mantienes tu cuerpo recto. Empieza a bajar doblando los codos

```

hasta que tu pecho casi toque el suelo mientras inhalas. Empuja tu torso hacia la posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras exhalas. Asegúrate de que tus escápuas siempre están retraídas.</p>

<p>Flexión de brazos con palmada</p>

<p>Túmbate de cara al suelo y coloca las manos con más ancho que los hombros mientras aguantas tu torso con los brazos extendidos. Soporta tu peso con los dedos de los pies y las manos. Con los hombros lejos de las orejas y el suelo pélvico y el core contraído con el cuerpo recto, empieza a bajar doblando los codos hasta que tu pecho casi toque el suelo mientras inhalas. Empuja el torso con un salto con los brazos, aplaude y coloca las manos en la misma posición. Exhala durante el ascenso.</p>

<p>'Press' banca inclinado con mancuernas</p>

<p>Siéntate sobre el banco que cuente con una inclinación aproximada de 45°. Coloca las piernas a ambos lados, tocando el suelo con los pies. Coloca dos mancuernas en la línea horizontal con los hombros. Luego lleva las mancuernas hacia arriba. En el momento de máxima extensión de brazos, suelta el aire. Vuelve a la posición de inicio.</p>

<p>Press' de banca con barra</p>

<p>Túmbate boca arriba en un banco plano. Coloca las piernas a ambos lados, tocando el suelo con los pies. Mientras mantienes la barra, retrae (empuja) las escapulas. Baja la barra hacia el pecho, sosteniendo los codos doblados en un ángulo de 45° grados. Lleva la barra hacia arriba, a la posición inicial. Acompañala, soltando el aire. Vuelve a la posición inicial.</p>

<p>Cruces en polea alta</p>

<p>De pie, sujeta los agarres con las palmas mirando hacia abajo. Debes tener la espalda erguida y un pie ligeramente avanzado para ayudarte a mantener el equilibrio. Baja los agarres hasta la altura de la cintura y vuelve a la posición inicial.</p>


```
<br />

<!--Aquí se cierra el body-->
</body>
<!--Aquí se cierra el html-->
</html>
```

Muestra de la página

Esta muestra solo es para que quede documentado como es que se ve pero siempre se puede consultar la página en el archivo adjunto.

RUTINA DE GIMNASIO PARA PECHO

A continuación se mostraran los ejercicios para después explicarlos uno a uno.

Como también las herramientas relacionadas a estos, como son sus cuidados y algunos consejos.

Equipo necesario:

- I Dos mancuernas de 10% kg
- II un banco plano o algún lugar en donde recostarse
- III Barra de 25% kg
- IV Polea

Ejercicios:

- I Flexiones de brazos ('Push up')
- II Flexiones con apoyo en pared
- III Flexiones con rodillas apoyadas
- IV Flexión de brazos con palmada
- V 'Press' banca inclinado con mancuernas
- VI 'Press' de banca con barra
- VII Cruces en polea alta

Explicación de ejercicios:

Flexiones de brazos ('Push up')

Colócate en posición de plancha con los brazos extendidos. Los brazos y las piernas deben estar rectos. Flexiona los codos, hacia los lados y atrás, bajando el pecho hacia el suelo. Vuelve a la posición inicial.



Flexiones con apoyo en pared

De pie, separa tus pies a la anchura de los hombros y coloca tus manos en una pared ligeramente más ancha que los hombros. Aguantá tu peso con los pies y las manos. Mantén los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas. Contrae el suelo pélvico y el core mientras mantienes tu cuerpo recto. Empieza a bajar doblando los codos hasta que tu cara casi toque la pared mientras inhalas. Empuja el torso hacia la posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras exhalas. Asegurate de que tus escápulas siempre estén retraídas. La clave del ejercicio está en priorizar la calidad sobre la cantidad y hacerlo con la forma adecuada.



Flexiones con rodillas apoyadas

Tumbate de cara al suelo y coloca tus manos ligeramente más extendidas que la anchura de los hombros mientras aguantas tu torso con los brazos extendidos. Soporta tu peso con las rodillas y las manos. Una vez más, mantén los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas y contrae el suelo pélvico y el core mientras mantienes tu cuerpo recto. Empieza a bajar doblando los codos hasta que tu pecho casi toque el suelo mientras inhalas. Empuja tu torso hacia la posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras exhalas. Asegúrate de que tus escápulas siempre están retraídas.



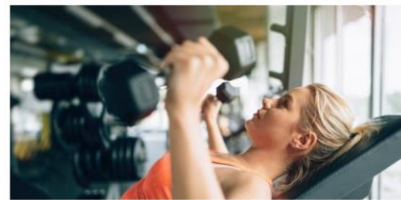
Flexión de brazos con palmada

Tumbate de cara al suelo y coloca las manos con más ancho que los hombros mientras aguantas tu torso con los brazos extendidos. Soporta tu peso con los dedos de los pies y las manos. Con los hombros lejos de las orejas y el suelo pélvico y el core contraído con el cuerpo recto, empieza a bajar doblando los codos hasta que tu pecho casi toque el suelo mientras inhalas. Empuja el torso con un salto con los brazos, aplaude y coloca las manos en la misma posición. Exhala durante el ascenso.



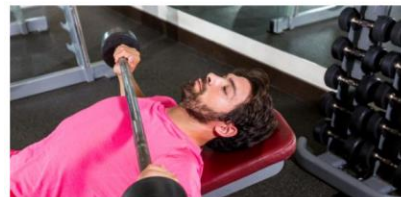
'Press' banca inclinado con mancuernas

Séntate sobre el banco que cuente con una inclinación aproximada de 45°. Coloca las piernas a ambos lados, tocando el suelo con los pies. Coloca dos mancuernas en la línea horizontal con los hombros. Luego lleva las mancuernas hacia arriba. En el momento de máxima extensión de brazos, suelta el aire. Vuelve a la posición de inicio.



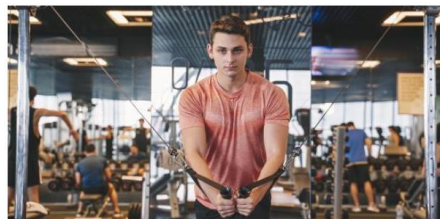
Press* de banca con barra

Tumbate boca arriba en un banco plano. Coloca las piernas a ambos lados, tocando el suelo con los pies. Mientras mantienes la barra, retrae (empuja) las escápulas. Baja la barra hacia el pecho, sosteniendo los codos doblados en un ángulo de 45° grados. Lleva la barra hacia arriba, a la posición inicial. Acompaña, soltando el aire. Vuelve a la posición inicial.



Cruces en polea alta

De pie, sujeta los agarres con las palmas mirando hacia abajo. Debes tener la espalda erguida y un pie ligeramente avanzado para ayudarte a mantener el equilibrio. Baja los agarres hasta la altura de la cintura y vuelve a la posición inicial.



Página 2 “Instructivo”

Para nuestra segunda página se tomo como tema principal la creación de un instructivo para enseñar a las personas a tener un buen cuidado de sus tenis, esto con productos de la marca Crep Protect.

Código

```
<html>
  <head>
    <title>Sneaker Care</title>
  </head>
  <body>
    <header style="background-color: #000000">
      <center>
        <font color = #f9b701 face = "Comic Sans MS, arial, times new roman">
          <h1>Como limpiar tus Sneakers con CrepProtect</h1>
          
        </font>
      </center>
    </header>
    <section style="background-color: #f9b701">
      <font face = "Cosmic Sans MS, arial, times new roman">
        <dd><b><h1 align="center">Importancia de un buen cuidado de tus Sneakers</h1></b></dd>
        <div style="background-color: #ffffff;">
          <p>
            <font face = "Cosmic Sans MS, arial, times new roman">
              <dd>El gusto por los Sneakers no es algo nuevo en nuestro país, pues desde ya hace muchos años</dd>
              <dd>existe esta pasión por coleccionar Sneakers, pero de unos 5 años a la fecha ha ido surgiendo</dd>
              <dd>este habito de cuidar el estado de los Sneakers; ya que en este mundo el coleccionismo es una</dd>
              <dd>puerta al mercado de la reventa y que practicamente puede hacer que una persona pueda vivir de</dd>
              <dd>coleccionar Sneakers y revenderlos a precios verdaderamente inimaginables.</dd>
            </font>
          </p>
          <p>
            <font face = "Cosmic Sans MS, arial, times new roman">
              <dd>De ahí que en los ultimos años el cuidado de los Sneakers se haya vuelto un factor de suma importancia,</dd>
              <dd>dado que unos Sneakers en una buena condición y que practicamente parezcan nuevos significan un mayor</dd>
              <dd>precio de reventa. Además claro de tener una apariencia muy freca al momento de usarlos.</dd>
            </font>
          </p>
          <p>
```

```

        <font face = "Cosmic Sans MS, arial, times new roman">
            <dd><strong>A continuación te presentamos algunos
consejos para mantener tus Sneakers como el primer día!!!</strong></dd>
            <br>
        </font>
    </p>
</font>
</section>
<section style="background-color: #f9b701">
    <font face = "Cosmic Sans MS, arial, times new roman">
        <dd><b><h1 align="center">Productos CrepProtect</h1></b></dd>
        <div style="background-color: #ffffff;">
            <font face = "Cosmic Sans MS, arial, times new roman">
                <p>
                    <dd>La siguiente es una lista de productos de cuidado
y limpieza de Sneakers,</dd>
                    <dd>todos los productos pertenecen a la marca <a
href="https://crepprotect.shop/">CrepProtect</a> y puedes adquirirlos en el
enlace</dd>
                </p>
                <ol type="I">
                    <li>Cure Kit de Viaje</li>
                    
                    <li>Crep Protect Trees</li>
                    <br>
                    
                    <li>Sneaker Shield</li>
                    
                    <li>Crep Protect Spray</li>
                    
                </ol>
            </font>
        </div>
    </font>
</section>
<section style="background-color: #f9b701;">
    <font face = "Cosmic Sans MS, arial, times new roman">
        <dd><b><h1 align="center">Proceso de uso de los productos Crep
Protect</h1></b></dd>
        <div style="background-color: #ffffff;">
            <font face = "Cosmic Sans MS, arial, times new roman">
                <dd><h2>Limpieza</h2></dd>
                <dd><h3>Cure Kit</h3></dd>
                <p>

```

```

        <dd>En el Cure Kit se nos incluye un cepillo, un paño
de microfibra y la solución para limpiar nuestros Sneakers,</dd>
        <dd>estos elementos los vamos a combinar con el resto
de productos para obtener el mejor resultado posible,</dd>
        <dd>para antes, durante y despues de usar nuestros
Sneakers</dd>
    </p>
    <ol type="1">
        <li>Prepararemos nuestros Sneakers para ser
limpiados, removeremos las agujetas y le colocaremos los Crep Trees</li><br>
        <li>En un recipiente colocaremos agua tibia.</li><br>
        <li>Colocaremos un poco de la solucion Crep en el
cepillo y remojaremos en el recipiente de agua y escurrimos el exceso de
agua.</li><br>
        <li>
            Comenzaremos a tallar nuestros Sneakers con el
cepillo con solución Crep siempre haciendo circulos y tratando de llevar un orden
<br>
            o hacer la limpieza en por secciones.
        </li><br>
        <li>
            Una vez terminada una sección removeremos la
espuma que se hace con el paño de microfibra <br>
            (Es importante que nos aseguremos de remover todo
el exceso de agua y espuma).
        </li><br>
        <li>Los puntos 3 y 4 se repetiran hasta haber
limpiado el par de Sneakers por completo.</li><br>
        <li>Una vez limpios nuestros Sneakers los dejaremos
secar por 24 horas.</li><br>
    </ol>
    <p>
        <dd>Para ejemplificar el proceso se muestra un video
del sitio oficial de CrepProtect en YouTube</dd>
    </p>
    <dd><iframe width="560" height="315"
src="https://www.youtube.com/embed/kDx_jCyJcms" title="YouTube video player"
frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media;
gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe></dd>
    <dd><h2>Protección</h2></dd>
    <p>
        <dd>Los siguientes productos sirven para cuidar
nuestros Sneakers cuando nos estamos usando o incluso cuando los usamos.</dd>
    </p>
    <dd><h3>CrepProtect Trees</h3></dd>

```

```

        <p>
            <dd>Estas hormas estan hechas para que nuestros
Sneakers no pierdan su forma al momento de que los guardamos o</dd>
            <dd>los dejamos de usar, ya que asemejan la curvatura
del pie, y generan una presión entre el talon y la punta</dd>
            <dd>para mantener su forma como si estuvieran nuevos,
ademas de que tambien nos auxilian al momento de hacer</dd>
            <dd>la limpieza de nuestro Sneakers, pues no permite
que estos se deformen por el agua o al momento de secarse.</dd>
        </p>
        <p>
            <dd>Para ejemplificar el uso se muestra un video del
sitio oficial de CrepProtect en YouTube</dd>
        </p>
        <dd><iframe width="560" height="315"
src="https://www.youtube.com/embed/pIAJWU8x0g4" title="YouTube video player"
frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media;
gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe></dd>
        <dd><h3>CrepProtect Spray</h3></dd>
        <p>
            <dd>Con este Spray podremos proteger nuestros
Sneakers mientras los usamos, ya que ayudaran a prevenir que</dd>
            <dd>estos se manchen de liquidos, polvo o cualquier
otra sustancia que pueda ser redamada en ellos.</dd>
        </p>
        <p>
            <dd>Para ejemplificar el uso se muestra un video del
sitio oficial de CrepProtect en YouTube</dd>
        </p>
        <dd><iframe width="560" height="315"
src="https://www.youtube.com/embed/_PN1JBKM2j8" title="YouTube video player"
frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media;
gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe></dd>
        <dd><h3>CrepProtect Shields</h3></dd>
        <p>
            <dd>Estas pequeñas hormas de plastico suave sirven
para evitar que se generen esas molestas arrugas en nuestros</dd>
            <dd>Sneakers cuando vamos caminando; estas se colocan
adentro del Sneaker y posteriormente nos los ponemos con</dd>
            <dd>con normalidad, lo que hara que esas arrugas no
aparezcan mas.</dd>
        </p>
        <p>
            <dd>Para ejemplificar el uso se muestra un video del
sitio oficial de CrepProtect en YouTube</dd>

```

```

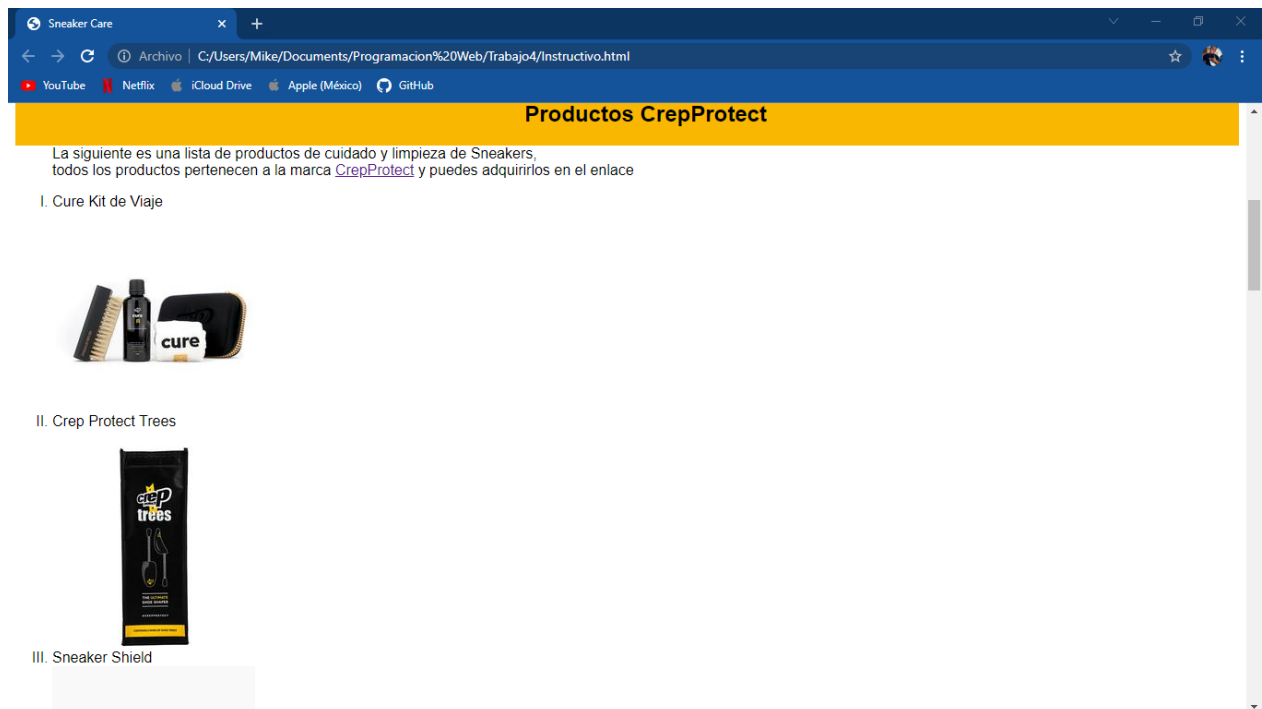
        </p>
        <dd><iframe width="560" height="315"
src="https://www.youtube.com/embed/SQ8kBk7pcvs" title="YouTube video player"
frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media;
gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe></dd>

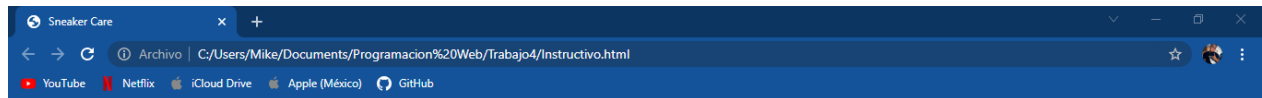
        </font>
    </div>
</font>
</section>
<section style="background-color: #f9b701;">
    <font face = "Cosmic Sans MS, arial, times new roman">
        <dd><b><h1 align="center">Recomendación!!!!</h1></b></dd>
        <div style="background-color: #ffffff;">
            <font face = "Cosmic Sans MS, arial, times new roman">
                <p>
                    <dd>Los productos antes mencionados son productos que
uso personalmente y que con toda seguridad puedo recomendar y</dd>
                    <dd>validar su eficacia, la forma en la que cuido mis
Sneakers es algo que tomo mucho en cuenta y creo que hablan</dd>
                    <dd>muchos de como es una persona, pues unos Sneakers
limpios siempre son señal de que es una persona que cuida los detalles;</dd>
                    <br>
                    <dd>Así que, aunque no te dediques al tema de la
reventa, considero que para cuidar tu imagen y lucir siempre fresco con tus
Sneakers</dd>

                    <dd>recomiendo usar los productos CrepProtect</dd>
                </p>
            </font>
        </div>
    </font>
</section>
</body>
</html>

```

Muestra de la página





III. Sneaker Shield

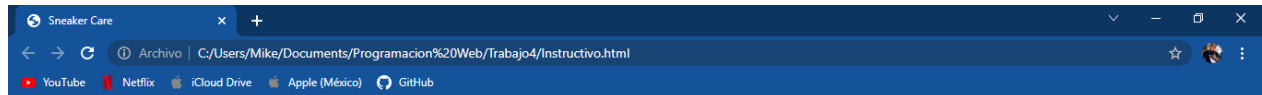


IV. Crep Protect Spray



Proceso de uso de los productos Crep Protect

Limpieza



Proceso de uso de los productos Crep Protect

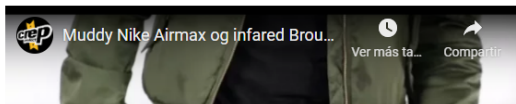
Limpieza

Cure Kit

En el Cure Kit se nos incluye un cepillo, un paño de microfibra y la solución para limpiar nuestros Sneakers, estos elementos los vamos a combinar con el resto de productos para obtener el mejor resultado posible, para antes, durante y después de usar nuestros Sneakers

1. Prepararemos nuestros Sneakers para ser limpiados, removeremos las agujetas y le colocaremos los Crep Trees
2. En un recipiente colocaremos agua tibia.
3. Colocaremos un poco de la solución Crep en el cepillo y remojarémos en el recipiente de agua y escurriremos el exceso de agua.
4. Comenzaremos a tallar nuestros Sneakers con el cepillo con solución Crep siempre haciendo círculos y tratando de llevar un orden o hacer la limpieza en por secciones.
5. Una vez terminada una sección removeremos la espuma que se hace con el paño de microfibra (Es importante que nos aseguremos de remover todo el exceso de agua y espuma).
6. Los puntos 3 y 4 se repetirán hasta haber limpiado el par de Sneakers por completo.
7. Una vez limpios nuestros Sneakers los dejaremos secar por 24 horas.

Para ejemplificar el proceso se muestra un video del sitio oficial de CrepProtect en YouTube




Sneaker Care

Archivo | C:/Users/Mike/Documents/Programacion%20Web/Trabajo4/Instructivo.html

YouTubeNetflixiCloud DriveApple (México)GitHub

Mirar en

YouTube



Protección


Los siguientes productos sirven para cuidar nuestros Sneakers cuando nos estamos usando o incluso cuando los usamos.

CrepProtect Trees

Estas hormas estan hechas para que nuestros Sneakers no pierdan su forma al momento de que los guardamos o los dejamos de usar, ya que asemejan la curvatura del pie, y generan una presión entre el talon y la punta para mantener su forma como si estuvieran nuevos, ademas de que tambien nos auxilian al momento de hacer la limpieza de nuestro Sneakers, pues no permite que estos se deformen por el agua o al momento de secarse.

Para ejemplificar el uso se muestra un video del sitio oficial de CrepProtect en YouTube

Crep Shoe Trees



Mirar en

YouTube


Sneaker Care

Archivo | C:/Users/Mike/Documents/Programacion%20Web/Trabajo4/Instructivo.html

YouTubeNetflixiCloud DriveApple (México)GitHub

Mirar en

YouTube




CrepProtect Spray

Con este Spray podremos proteger nuestros Sneakers mientras los usamos, ya que ayudaran a prevenir que estos se manchen de líquidos, polvo o cualquier otra sustancia que pueda ser redamada en ellos.

Para ejemplificar el uso se muestra un video del sitio oficial de CrepProtect en YouTube

Yeezy Boost 350 V2 Cream White Ke...



Mirar en

YouTube

CrepProtect Shields

Estas pequeñas hormas de plastico suave sirven para evitar que se generen esas molestas arrugas en nuestros Sneakers cuando vamos caminando; estas se colocan adentro del Sneaker y posteriormente nos los ponemos con con normalidad, lo que hara que esas arrugas no aparezcan mas.

Para ejemplificar el uso se muestra un video del sitio oficial de CrepProtect en YouTube

14

