

Protocolo de Dia 1 Relaxamento



Deitado por 5 segundos

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto você dá 1 passo para trás e retorna

Deitado enquanto dá 2 passos para trás e retorna

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto dá um passo para a direita e retorna

Deitado enquanto dá 1 passo para a esquerda e volta

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto dá 2 passos para trás e retorna

Deitado enquanto dá 2 passos para a direita e retorna

Deitado por 15 segundos

Deitado enquanto dá 2 passos para a esquerda e retorna

Deitado enquanto bate palmas suavemente uma vez

Deitado enquanto você dá 3 passos para trás e retorna

Deitado enquanto conta em voz alta até 10

Deitado enquanto bate palmas suavemente uma vez

Deitado enquanto conta em voz alta até 20

Deitado enquanto dá 3 passos para a direita e retorna

Deitado enquanto bate palmas suavemente duas vezes

Deitado por 3 segundos

Deitado por 5 segundos

Deitado enquanto você dá 1 passo para trás e retorna

Deitado por 3 segundos

Deitado por 10 segundos

Deitado por 5 segundos

Deitado por 3 segundos

Protocolo de Dia 2 Relaxamento



Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto você dá 1 passo para trás e retorna

Deitado enquanto dá 3 passos para trás e retorna

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto você dá 3 passos para a direita e retorna

Deitado enquanto você toma 3 passos para a esquerda e retorna

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto você dá 3 passos para a direita e bata palmas

Deitado enquanto dá 3 passos para a esquerda e bate palmas

Deitado por 5 segundos

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto você anda quarto do caminho ao redor do cão pela direita

Deitado enquanto dá 4 passos para trás e retorna

Deitado enquanto caminha um quarto do caminho ao redor do cão para a esquerda

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto dá 5 passos para trás, batendo palmas , e retorna

Deitado enquanto você anda meio ao redor do cão para a direita e retorna

Deitado enquanto você caminha meio ao redor do cão para a esquerda e retorna

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto você corre silenciosamente no lugar por 3 segundos

Deitado enquanto você corre silenciosamente no lugar por 5 segundos

Deitado enquanto você corre silenciosamente no lugar por 10 segundos

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto você corre um quarto do caminho ao redor do cão para a direita e retorna

Deitado enquanto você corre um quarto do caminho ao redor do cão para a esquerda e retorna

Deitado por 5 segundos

Deitado por 10 segundos

Protocolo de Dia 3 Relaxamento



Deitado por 10 segundos

Deitado por 15 segundos

Deitado enquanto você dá 2 passos para trás e retorna

Deitado enquanto você corre 5 passos para trás do cão e retorna

Deitado enquanto você anda meio caminho ao redor do cão para a direita e retorna

Deitado enquanto você anda meio caminho ao redor do cão para a esquerda e volta

Deitado enquanto dá 10 passos para trás e retorna

Deitado por 15 segundos

Deitado enquanto dá 10 passos para a esquerda e retorna

Deitado enquanto dá 10 passos para a direita e retorna

Deitado por 20 segundos

Deitado enquanto você anda meio caminho ao redor do cão para a direita, batendo palmas, e retorna

Deitado por 20 segundos

Deitado enquanto caminha meio ao redor do cão para a esquerda, batendo palmas e retorna

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto você corre 10 passos para à direita e retorna

Deitado enquanto você trabalha 10 passos para a esquerda e retorna

Deitado enquanto corre no lugar por 10 segundos.

Deitado por 15 segundos

Deitado enquanto você corre no lugar por 20 segundos

Deitado, enquanto você corre para trás, 5 passos e volta

Deitado enquanto você corra para a direita 5 passos e volta

Deitado enquanto corre para a esquerda 5 passos e volta

Deitado por 5 segundos enquanto bate palmas

Deitado por 10 segundos enquanto bate palmas

Deitado por 10 segundos

Deitado por 5 segundos

Protocolo de dia 4 Relaxamento



Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto você corre para trás 5 passos e retorna

Deitado por 20 segundos

Deitado enquanto você corre ao redor do cão para a direita e retorna

Deitado enquanto você corre para trás ao redor do cão para a esquerda e retorna

Deitado enquanto você move três quartos de o caminho ao redor do cão para a direita e retorna

Deitado enquanto você move três quartos do caminho ao redor do cão para a esquerda e retorna

Deitado enquanto você corre 5 passos para trás, batendo palmas, e volta

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto bate palmas mãos por 20 segundos

Deitado enquanto você se move rapidamente para trás 10 passos e retorna

Deitado enquanto você se move rapidamente 15 passos para trás e retorna

Deitado por 20 segundos

Deitado enquanto você corre ao redor do cão para a direita e retorna

Deitado enquanto você corre ao redor do cão para à esquerda e volta

Deitado enquanto você caminha rapidamente 15 passos para a esquerda e volta

Deitado enquanto você caminha rapidamente 15 passos para a direita e volta

Deitado por 20 segundos

Deitado enquanto você move três quartos do caminho ao redor do cachorro para a direita e retorna

Deitado enquanto você move três quartos do caminho ao redor do cão para a esquerda e retorna

Deitado enquanto caminha ao redor do cão.

Deitado enquanto caminha aproximadamente 20 passos até uma entrada e volta

Deitado enquanto caminha aproximadamente 20 passos para um entrada, batendo palmas, e retorna

Deitado enquanto você caminha ao redor do cachorro, silenciosamente batendo palmas, e então retorna

Deitado por 20 segundos

Deitado enquanto você corre rapidamente ao redor do cachorro

Deitado por 20 segundos

Deitado por 10 segundos enquanto você bate palmas

Deitado por 10 segundos

@DIARIODOBORDER



@graziadestra

Protocolo de dia 5 Relaxamento



Deitado por 5 segundos

Deitado por 15 segundos

Deitado enquanto você caminha rapidamente 15 passos para a direita e retorna

Deitado enquanto você caminha rapidamente 15 passos para a esquerda e retorna

Deitado enquanto você caminha aproximadamente 20 passos para uma entrada e retorna

Deitado enquanto você caminha aproximadamente 20 passos até uma entrada, batendo palmas, e retorna

Deitado por 20 segundos

Deitado enquanto você anda ao redor do cachorro, batendo palmas

Deitado por 20 segundos

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto você caminha rapidamente para trás e, batendo palmas e retornar

Deitado enquanto você caminha aproximadamente 20 passos até uma entrada e retornar

Deitado enquanto caminha aproximadamente 20 passos para uma entrada, batendo palmas, e retornar

Deitado enquanto você vai para uma entrada e apenas toca a maçaneta ou parede e volta

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto você caminha rapidamente para trás, batendo palmas, e volta

Deitado enquanto caminha aproximadamente 20 passos até uma entrada e volta

Deitado enquanto caminha aproximadamente 20 passos até uma entrada, batendo palmas e volta

Deitado enquanto você vai para uma entrada e apenas toca na maçaneta da porta ou parede e retorna

Deitado por 20 segundos.

Deitado enquanto você caminha cerca de 20 passos para uma entrada, batendo palmas, e retorna

Deitado enquanto você vai para uma entrada e apenas toca na maçaneta ou parede e volta

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto a maçaneta da porta é tocada ou você se move para a entrada e volta

Deitado por 10 segundos

Deitado por 15 segundos enquanto bate palmas

Deitado por 10 segundos enquanto corre no lugar

Deitado por 5 segundos

@DIARIODOBORDER



@graziadestra

Protocolo de dia 6 Relaxamento



Deitado por 10 segundos

Deitado por 20 segundos enquanto você corre para frente e para trás na frente do cachorro

Deitado por 15 segundos

Deitado enquanto você caminha aproximadamente 20 passos até uma entrada e retorna

Deitado enquanto você caminha rapidamente para trás, batendo palmas, e retorna

Descendo enquanto você vai para uma entrada e apenas toca a maçaneta da porta ou parede e retorna

Deitado por 20 segundos enquanto corre

Deitado enquanto você caminha ao redor do cachorro.

Deitado enquanto você caminha ao redor do cachorro, batendo palmas

Deitado por 15 segundos

Deitado por 20 segundos

Deitado por 30 segundos

Deitado enquanto você caminha rapidamente para trás, batendo palmas, e volta

Deitado enquanto vai a uma entrada e apenas toque na maçaneta ou parede e volta

Deitado enquanto abre a porta ou entre na entrada por 5 segundos e volta

Deitado enquanto abre o porta ou vá para a entrada por 10 segundos e volta

Deitado por 30 segundos para

Deitado enquanto você caminha rapidamente para trás, batendo palmas, e volta

Deitado enquanto você vai para uma entrada e apenas toque na maçaneta da porta ou na parede e volta

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto você passa pela porta ou a entrada e retorna

Deitado enquanto você passa pela porta ou a entrada, batendo palmas, e volta

Deitado enquanto você abre a porta ou passa pela entrada por 10 segundos e retorna

Deitado para 30 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista por 5 segundos e retorna

Deitado por 20 segundos

Deitado por 10 segundos enquanto você bate palmas

Deitado por 5 segundos

@DIARIODOBORDER



@graziadestra

Protocolo de Dia 7 Relaxamento



Deitado por 10 segundos

Deitado por 20 segundos enquanto bate palmas

Deitado enquanto dá 10 passos para trás e retorna

Deitado enquanto você anda ao redor do cachorro

Deitado enquanto você passa pela porta ou a entrada e então retorna

Deitado enquanto você passa pela porta ou a entrada, batendo palmas, e retorna

Deitado enquanto você abre a porta ou passe pela entrada por 10 segundos e retorna

Deitado por 30 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista por 5 segundos e retorna

Deitado enquanto você passa pela porta ou entrada e volta

Deitado enquanto passa pela porta ou entrada, batendo palmas, e volta

Deitado enquanto abre a porta ou passe pela entrada por 10 segundos e volta

Deitado por 30 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista por 10 segundos e volta

Deitado enquanto você desaparece de vista por 15 segundos e retorna

Deitado por 10 segundos

Deitado por 15 segundos

Deitado por 5 segundos enquanto você bate palmas

Deitado enquanto você corre no lugar por 10 segundos

Deitado enquanto você corre Três quartos do caminho para a direita e retorna

Deitado enquanto você corre três quartos do caminho para a esquerda e volta

Deitado enquanto passa pela porta ou entrada, batendo palmas, e volta

Deitado enquanto abre a porta ou passa a entrada por 10 segundos e retornar

Deitado por 30 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista por 15 segundos e retornar

Deitado por 10 segundos

Deitado por 5 segundos

Protocolo de Dia 8 Relaxamento



Deitado por 10 segundos

Deitado por 15 segundos enquanto você corre e bate palmas

Deitado enquanto você recua 15 passos e retorna

Deitado enquanto você circula o cachorro e retorna

Deitado enquanto você desaparece de vista por 20 segundos e retorna

Deitado enquanto você desaparece de vista por 25 segundos e retorno

Deitado por 5 segundos

Deitado por 5 segundos enquanto você se senta em uma cadeira (colocada a 1,5m do cachorro)

Deitado por 5 segundos

Deitado por 15 segundos enquanto você corre e bate palmas

Deitado enquanto você recua 15 passos e retorna

Deitado enquanto você circula o cão e retorna

Deitado enquanto você desaparece de vista por 20 segundos e retorna

Deitado enquanto você desaparece de vista por 30 segundos e retorna

Deitado por 5 segundos

Deitado enquanto você circula o cão e retorna

Deitado enquanto você desaparece de vista por 20 segundos e retorna

Deitado enquanto você desaparece de vista por 25 segundos e volta

Deitado por 5 segundos enquanto você se deita em uma cadeira perto do cachorro.

Deitado enquanto você desaparece de vista por 10 segundos,

Deitado enquanto você se senta em uma cadeira por 5 segundos e retorna

Deitado por 10 segundos

Deitado por 20 segundos enquanto você corre e bate palmas

Deitado por 15 segundos enquanto você corre ao redor do cachorro

Deitado por 10 segundos

Deitado por 5 segundos enquanto você vira

Deitado por 5 segundos enquanto você está deitado em uma cadeira perto do cachorro

Deitado enquanto você desaparecer de vista por 10 segundos, sentar em uma cadeira por 5 segundos e retornar

Deitado por 10 segundos

@DIARIODOBORDER



@graziadestra

Protocolo de dia 9 Relaxamento



Deitado por 5 segundos

Deitado por 10 segundos enquanto você vira

Deitado por 5 segundos enquanto você corre

Deitado enquanto você caminha ao redor do cachorro

Deitado enquanto você corre ao redor do cachorro

Deitado enquanto você corre ao redor do cachorro, batendo palmas

Deitado enquanto você corre duas vezes o cão

Deitado por 10 segundos

Deitado por 15 segundos enquanto você bate palmas

Deitado por 20 segundos

Deitado enquanto você move três quartos do caminho ao redor do cão para a direita e retorna

Deitado enquanto você move três quartos do caminho ao redor do cão para a esquerda e retorna

Deitado enquanto você desaparece de vista por 10 segundos e retorna

Deitado enquanto você circula o cão e retorna

Deitado enquanto você desaparece de vista por 20 segundos e retorna

Deitado enquanto você desaparece de vista por 25 segundos e retorna

Deitado por 5 segundos enquanto você senta em uma cadeira perto do cachorro

Deitado enquanto você desaparece de vista por 10 segundos

Deitado enquanto você senta em uma cadeira por 5 segundos e retorna

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto se inclina e toca os dedos dos pés

Deitado enquanto estica os braços

Deitado enquanto estique os braços e pule uma vez

Deitado enquanto toca os dedos dos pés 5 vezes

Deitado enquanto estica os braços e pula 3 vezes

Deitado por 15 segundos

Deitado por 10 segundos

Deitado por 5 segundos

Protocolo de dia 10 Relaxamento



- Deitado por 5 segundos enquanto você bate palmas
- Deitado por 10 segundos enquanto toca os dedos dos pés
- Deitado por 15 segundos enquanto você se senta em uma cadeira.
- Deitado enquanto caminha rapidamente 15 passos para a direita e volta
- Deitado enquanto caminha rapidamente 15 passos à esquerda e volta
- Deitado enquanto caminha aproximadamente 20 passos para uma entrada e volta
- Deitado enquanto desaparece de vista por 5 segundos e volta
- Deitado enquanto desaparece de vista por 10 segundos e volta
- Deitado enquanto desaparece de vista por 15 segundos e volta
- Deitado por 10 segundos
- Deitado por 5 segundos
- Deitado enquanto você caminha rapidamente 15 passos para a direita e volta
- Deitado enquanto você caminha rapidamente 15 passos para a esquerda e retorna
- Deitado enquanto você aproximadamente 20 passos para uma entrada e retorna
- Deitado enquanto você desaparece de vista por 5 segundos e retorna
- Deitado enquanto você desaparece de vista por 10 segundos e volta
- Deitado enquanto você desaparece de vista por 15 segundos e retorna
- Deitado enquanto você desaparece de vista por 5 segundos, bata suavemente na parede, a volta
- Deitado por 5 segundos para
- Deitado enquanto você desaparece de vista por 5 segundos e volta
- Deitado enquanto você desaparece de vista por 10 segundos e retorna
- Deitado enquanto você desaparece de vista por 15 segundos e retorna
- Deitado enquanto você desaparece de vista por 5 segundos suavemente na parede e retorna
- Deitado enquanto você desaparece de vista, bata rapidamente, mas suavemente na parede, e retorna
- Deitado por 5 segundos
- Deitado enquanto você desaparece de vista por 10 segundos, bata suavemente na parede e retorna
- Deitado por 10 segundos
- Deitado por 5 segundos

Protocolo de dia 11 Relaxamento



Deitado por 5 segundos

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista, bata rápida mas suavemente na parede e retorna

Deitado por 5 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista por 10 segundos, bata suavemente na parede e retorna segundos

Deitado por 30 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista, toque a campainha e retorna imediatamente

Abaixar enquanto você desaparece de vista, toque a campainha, espere 2 segundos e volta

Abaixar por 30 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista, toque a campainha e retorna imediatamente

Deitado enquanto você desaparece de vista, toque a campainha, espere 5 segundos e volta

Deitado por 30 segundos.

Deitado enquanto você desaparece de vista, toque a campainha e retorna imediatamente

Deitado enquanto você desaparece de vista, toque a campainha, espere 10 segundos, e volta

Abaixar por 5 segundos enquanto corre ao redor do cachorro

Deitado enquanto caminha ao redor do cachorro

Deitado enquanto corre ao redor do cachorro

Deitado enquanto corre ao redor do cachorro, batendo palmas

Deitado enquanto corre duas vezes ao redor do cão

Deitado por 10 segundos

Deitado por 15 segundos enquanto você bater palmas

Deitado por 20 segundos

Deitado enquanto move três quartos do caminho ao redor do cão para a direita e voltar

Deitado enquanto move três quartos do caminho ao redor do cão à esquerda e voltar

Deitado enquanto você desaparece de vista por 10 segundos e retorna

Deitado enquanto circula o cachorro e retorna

Deitado por 10 segundos

Deitado por 5 segundos

Protocolo de dia 12 Relaxamento



Deitado por 10 segundos

Deitado por 5 segundos enquanto você bate palmas

Deitado por 15 segundos

Deitado por 20 segundos enquanto você cantarola

Deitado enquanto você desaparece de vista por 20 segundos e retorna

Deitado enquanto você desaparece de vista por 25 segundos e retorna

Deitado por 5 segundos enquanto você se deita em uma cadeira perto do cachorro

Deitado enquanto você desaparece de vista por 10 segundos, Deitado-se em uma cadeira por 5 segundos e retorna

Deitado por 15 segundos

Deitado por 20 segundos enquanto você cantarola

Deitado enquanto você desaparece de vista por 20 segundos e volta

Deitado enquanto desaparece de vista por 25 segundos e volta

Deitado enquanto move três quartos do caminho ao redor do cão para a direita e volta

Deitado enquanto você move três quartos do caminho ao redor do cão para a esquerda e volta

Deitado enquanto você desaparece da vista por 10 segundos e retorna

Deitado enquanto você circula o cão e retorna

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista, bata rapidamente, mas suavemente na parede, e retorna

Deitado por 5 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista por 10 segundos, bata suavemente na parede e volta

Deitado por 30 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista, toque a campainha e retorna imediatamente

Deitado enquanto você desaparece de vista, toque a campainha, aguarde 2 segundos e volta

Deitado por 30 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista, diga "olá" e volta

Deitado enquanto você desaparece de vista, diga "olá", aguarde 3 segundos, e volta

Deitado por 10 segundos

Deitado por 5 segundos e volta

Protocolo de dia 13 Relaxamento



Deitado por 5 segundos

Deitado por 15 segundos enquanto você cantarola

Deitado por 15 segundos enquanto bate palmas

Deitado enquanto você desaparece de vista por 20 segundos e retorna

Deitado enquanto você desaparece de vista por 25 segundos e retorna

Deitado por 5 segundos enquanto você senta em uma cadeira perto do cachorro.

Deitado-se enquanto desaparece de vista por 10 segundos, Deitado-se em uma cadeira por 5 segundos e retorna

Deitado-se por 5 segundos

Deitado-se por 10 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista, bata rapidamente, mas suavemente na parede, e volte

Deitado por 5 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista por 10 segundos, bata suavemente na parede e volte

Deitado por 30 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista, toque a campainha e retorna imediatamente

Deitado enquanto você desaparece de vista, toque a campainha, aguarde 2 segundos e volte

Deitado por 30 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista, diga "olá", espere 5 segundos e volte

Deitado enquanto você desaparece de vista, bata ou toque a campainha, diga "olá", espere 5 seg e retorna

Deitado por 30 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista, diga "olá", aguarde 5 segundos e volte

Deitado enquanto você desaparece de vista, bata ou toque a campainha, diga "olá", espere 5 segundos e volte

Deitado por 20 segundos enquanto você sussurra algo

Deitado por 15 segundos enquanto você bater palmas

Deitado por 5 segundos

Deitado enquanto você correr ao redor o cão

Deitado por 10 segundos enquanto você bate palmas e sussurra algo

Deitado durante 5 segundos enquanto você correr no lugar

Deitado enquanto você correr ao redor do cão, assoviando

@DIARIODOBORDER



@graziadestra

Protocolo de dia 14 Relaxamento



Deitado por 10 segundos

Deitado por 10 segundos

Deitado por 5 segundos enquanto bate palmas e sussurra

Deitado enquanto você corre ao redor do cachorro

Deitado enquanto você anda de um lado para outro em direção à porta

Deitado enquanto você sai da sala, rapidamente bata ou toque a campainha, e retorna

Deitado por 5 segundos

Deitado por 10 segundos

Deitado por 10 segundos

Deitado por 5 segundos enquanto você bate palmas

Deitado enquanto você corre ao redor do cachorro.

Deitado enquanto você anda de um lado para o outro até a porta

Deitado enquanto sai da sala, rapidamente bata ou toque a campainha e volte

Deitado por 5 segundos

Deitado por 10 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista por 10 segundos, bata suavemente na parede e volte

Deitado por 30 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista, toque a campainha e retorna imediatamente

Deitado enquanto você desaparece de vista, toque a campainha, aguarde 2 segundos e volte

Deitado por 30 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista, diga "olá", espere 5 segundos e volte

Deitado enquanto você desaparece de vista, bater ou tocar a campainha, dizer "olá", "aguarde 10 segundos, volte

Deitado por 30 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista, diga "olá", aguarde 10 segundos e volte

Deitado enquanto você desaparece de vista, bata ou toque a campainha, diga "olá", aguarde 10 segundos e retorna

Deitado por 20 segundos enquanto você cantarola

Deitado por 20 segundos

Deitado por 5 segundos

@DIARIODOBORDER



@graziadestra

Protocolo de dia 15 Relaxamento



Deitado por 10 segundos

Deitado por 5 segundos

Deitado por 15 segundos enquanto você bate palmas e sussurra algo

Deitado enquanto você desaparece de vista, bata ou toque a campainha, diga "olá", fale por 10 segundos e retorna

Deitado por 20 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista, diga "olá," convide a pessoa imaginária para entrar, espere 5 seg e volte

Deitado por 10 segundos

Deitado por 5 segundos

Deitado enquanto você desaparece de vista, diga "olá", convide a pessoa imaginária para entrar , espere 10 segs e volte

Deitado enquanto você desaparece de vista, diga "olá", fale (como se fosse para alguém) por 5 segundos e volte

Deitado por 5 segundos enquanto bate palmas e cantarola

Deitado enquanto você corre ao redor do cachorro

Deitado enquanto caminha para a frente e para trás em direção à porta

Deitado enquanto sai da sala, bata ou toque rapidamente a campainha e volte

Deitado por 5 segundos.

Deitado enquanto sai da sala, bata ou toque a campainha por 3 segundos e volte

Deitado enquanto você sai da sala e bate ou toca a campainha por 5 segundos.

Deitado enquanto sai e fale por 3 segundos com as pessoas imaginárias.

Deitado enquanto você sai da sala e fale por 5 segundos com as pessoas imaginárias.

Deitado enquanto você sai da sala e fale por 10 segundos com as pessoas imaginárias

Deitado enquanto você corre ao redor do cachorro

Deitado por 10 segundos enquanto se senta em uma cadeira.

Deitado por 30 segundos enquanto se senta em uma cadeira

Deitado por 15 segundos enquanto bate palmas e corre sem sair do lugar

Deitado por 5 segundos