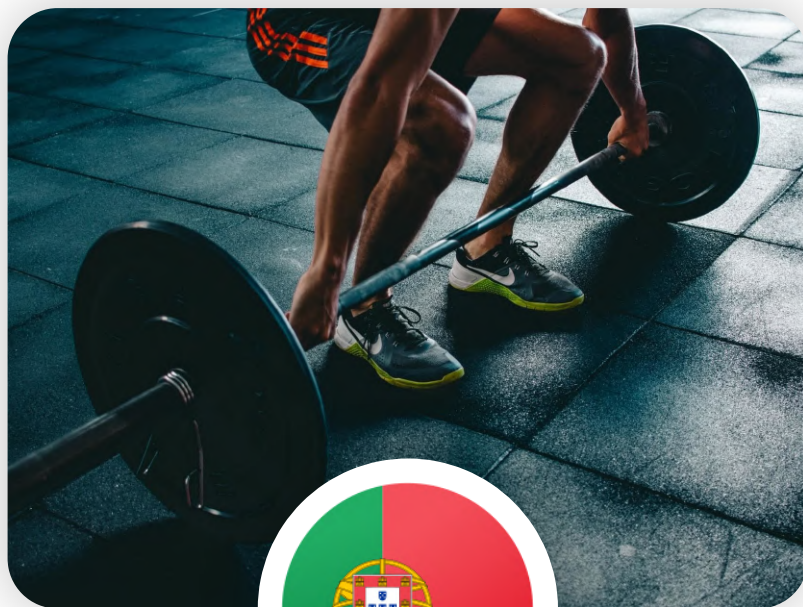




Health & Fitness

Portuguese Sentences



Find more language-learning resources on
johnjds.co.uk/ablas



✓	English	Portuguese
☐	Bend at the waist holding a dumbbell in your right hand near the floor, directly under your right shoulder.	Dobre-se na cintura segurando um haltere na mão direita perto do chão, diretamente debaixo do ombro direito.
☐	Firstly, start by holding a light dumbbell with both hands, and just let your arms drop down in front of you naturally.	Primeiro, comece por segurar um haltere leve com ambas as mãos, e deixe os braços caírem à sua frente naturalmente.
☐	He looked around in disapproval at the disaster that remained of the new gym.	Ele olhou em volta em desaprovação para o desastre que restava do novo ginásio.
☐	The doctor had taken his time seeing him, but had finally confirmed that Byrne was in excellent health.	O médico tinha levado o seu tempo a vê-lo, mas finalmente confirmou que Byrne estava de excelente saúde.
☐	A personal trainer can teach you how to stay focused and become disciplined.	Um personal trainer pode ensinar-lhe a manter-se concentrado e a tornar-se disciplinado.
☐	He no longer seemed stout, though he still had the appearance of solidity and strength.	Já não parecia forte, embora ainda tivesse a aparência de solidez e força.
☐	She leaned back against the wall for a moment, gathering strength to stretch farther.	Ela recostou-se contra a parede por um momento, reunindo forças para se esticar mais.
☐	Balashev did not do so at once, but continued to advance along the road at a walking pace.	Balashev não o fez de uma vez, mas continuou a avançar ao longo da estrada a um ritmo a pé.
☐	Relaxed stretching prepares your muscles for the period which follows your workout.	O alongamento descontraído prepara os músculos para o período que se segue ao seu treino.