



# Health & Fitness

## Swedish Sentences



Find more language-learning resources on  
[johnjds.co.uk/ablas](http://johnjds.co.uk/ablas)





## English

## Swedish



Bend at the waist holding a dumbbell in your right hand near the floor, directly under your right shoulder.

Böj i midjan med en hantel i höger hand nära golvet, direkt under höger axel.



Firstly, start by holding a light dumbbell with both hands, and just let your arms drop down in front of you naturally.

Börja med att hålla en lätt hantel med båda händerna och låt bara armarna falla ner framför dig naturligt.



He looked around in disapproval at the disaster that remained of the new gym.

Han såg sig omkring i ogillande av katastrofen som återstod av det nya gymmet.



The doctor had taken his time seeing him, but had finally confirmed that Byrne was in excellent health.

Läkaren hade tagit sig tid att träffa honom, men hade slutligen bekräftat att Byrne var vid utmärkt hälsa.



A personal trainer can teach you how to stay focused and become disciplined.

En personlig tränare kan lära dig att hålla dig fokuserad och bli disciplinerad.



He no longer seemed stout, though he still had the appearance of solidity and strength.

Han verkade inte längre stark, även om han fortfarande verkade soliditet och styrka.



She leaned back against the wall for a moment, gathering strength to stretch farther.

Hon lutade sig tillbaka mot väggen för ett ögonblick och samlade styrka för att sträcka sig längre.



Balashv did not do so at once, but continued to advance along the road at a walking pace.

Balashv gjorde det inte på en gång, men fortsatte att avancera längs vägen i gångfart.



Relaxed stretching prepares your muscles for the period which follows your workout.

Avslappnad stretching förbereder dina muskler för perioden som följer din träning.