



# Health & Fitness

## Italian Sentence List

**Master a language  
for free with Ablas**

- ✓ 1500+ words in 7 languages
- ✓ Level up with fun games
- ✓ Browse stories and conversations



<input checked="" type="checkbox"/>	English	Italian
<input type="checkbox"/>	Bend at the waist holding a dumbbell in your right hand near the floor, directly under your right shoulder.	Piegati in vita tenendo un manubrio nella mano destra vicino al pavimento, direttamente sotto la spalla destra.
<input type="checkbox"/>	Firstly, start by holding a light dumbbell with both hands, and just let your arms drop down in front of you naturally.	In primo luogo, inizia tenendo un manubrio leggero con entrambe le mani e lascia che le braccia cadano davanti a te in modo naturale.
<input type="checkbox"/>	He looked around in disapproval at the disaster that remained of the new gym.	Si guardò intorno con disapprovazione per il disastro che rimaneva della nuova palestra.
<input type="checkbox"/>	The doctor had taken his time seeing him, but had finally confirmed that Byrne was in excellent health.	Il dottore si era preso il suo tempo per vederlo, ma aveva finalmente confermato che Byrne era in ottima salute.
<input type="checkbox"/>	A personal trainer can teach you how to stay focused and become disciplined.	Un personal trainer può insegnarti come rimanere concentrato e diventare disciplinato.
<input type="checkbox"/>	He no longer seemed stout, though he still had the appearance of solidity and strength.	Non sembrava più robusto, anche se aveva ancora l'apparenza di solidità e forza.
<input type="checkbox"/>	She leaned back against the wall for a moment, gathering strength to stretch farther.	Si appoggiò al muro per un momento, raccogliendo la forza per allungarsi più lontano.
<input type="checkbox"/>	Balashev did not do so at once, but continued to advance along the road at a walking pace.	Balashev non lo fece subito, ma continuò ad avanzare lungo la strada a passo d'uomo.



**English**

**Italian**



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

Lo stretching rilassato prepara i muscoli per il periodo che segue l'allenamento.