

ablas



# Health & Fitness

## Portuguese 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	Portuguese
<input type="checkbox"/> 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.
<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.	Primeiro, comece por segurar um haltere leve com ambas as mãos, e deixe os braços caírem à sua frente naturalmente.
<input type="checkbox"/> 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.
<input type="checkbox"/> 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.
<input type="checkbox"/> 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.
<input type="checkbox"/> 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.
<input type="checkbox"/> 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.
<input type="checkbox"/> 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.

	<b>English</b>	<b>Portuguese</b>
<input checked="" type="checkbox"/>	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.