



Academia em inglês: aparelhos, exercícios e conversa com o treinador

60 palavras

INGLÊS	TRANSCRIÇÃO	TRADUÇÃO
gym	dʒɪm	academia
fitness	'fɪtnəs	condicionamento físico
workout	'wɜ:kəʊt	treino
training	'treɪnɪŋ	treinamento
exercise	'eksəsaɪz	exercício
warm-up	'wɔ:mʌp	aquecimento
cool-down	'ku:lðaʊn	volta à calma
set	set	série
rep	rep	repetição
rest	rest	descanso
cardio	'kɑ:diəʊ	cardio
strength training	streŋθ 'treɪnɪŋ	treino de força
HIIT	eɪtʃ aɪ aɪ ti:	HIIT (treino intervalado de alta intensidade)
treadmill	'tredmɪl	esteira
stationary bike	'steɪʃənri baɪk	bicicleta ergométrica
elliptical	ɪ'liptɪkəl	elíptico
rowing machine	'rəʊɪŋ mə'ʃi:n	aparelho de remo
stair climber	steər 'klaɪmər	simulador de escada
dumbbell	'dʌmbel	halter
barbell	'bɑ:bel	barra
kettlebell	'ketlbel	kettlebell
weight rack	weɪt ræk	suporte de pesos
bench	bentʃ	banco
weight plate	weɪt plet	anilha

INGLÊS	TRANSCRIÇÃO	TRADUÇÃO
cable machine	'keɪbl mə'ʃiːn	aparelho de polia
lat pulldown	læt 'pɒldaʊn	puxada alta
leg press	leg pres	leg press
squat	skwɒt	agachamento
deadlift	'dedlɪft	levantamento terra
bench press	bentʃ pres	supino
overhead press	,əʊvəhed pres	desenvolvimento
pull-up	'pʊlʌp	barra fixa (pegada pronada)
push-up	'pʊʃʌp	flexão de braço
lunge	lʌndʒ	afundo
plank	plæŋk	prancha
crunch	kɹʌntʃ	abdominal
hip thrust	hɪp θɹʌst	elevação pélvica
burpee	'bɜːpiː	burpee
chest	tʃest	peito
back	bæk	costas
shoulders	'ʃəʊldəz	ombros
biceps	'baɪseps	bíceps
triceps	'traɪseps	tríceps
abs	æbz	abdominais
core	kɔː	core
glutes	gluːts	glúteos
quads	kwɒdz	quadríceps
hamstrings	'hæmstrɪŋz	posteriores de coxa
calves	kɑːvz	panturrilhas
lats	læts	dorsais
personal trainer	'pɜːsənl 'treɪnər	personal trainer

INGLÊS	TRANSCRIÇÃO	TRADUÇÃO
spotter	'spotər	quem dá segurança na série
form	fɔ:m	execução, técnica
progressive overload	prə'gresiv 'əʊvələʊd	sobrecarga progressiva
DOMS	di: əʊ em es	dor muscular tardia
flexibility	,fleksə'bɪlɪti	flexibilidade
endurance	ɪn'dʒʊərəns	resistência
mobility	məʊ'bɪlɪti	mobilidade
superset	'su:pəset	série combinada
circuit training	'sɜ:kɪt 'treɪnɪŋ	treino em circuito

onemoreword ONEMOREWORD

Estudar palavras é mais prático no aplicativo

Repetição espaçada, exemplos, pronúncia e coleções inteligentes por tema.

[onemoreword.app](#) →



Abrir

14 frases

INGLÊS	TRADUÇÃO
I'd like to sign up for a gym membership.	Eu gostaria de fazer uma matrícula na academia.
I'd like to book a session with a personal trainer.	Eu gostaria de agendar uma sessão com um personal trainer.
What are your fitness goals?	Quais são os seus objetivos de treino?
I want to lose weight and build muscle.	Eu quero perder peso e ganhar massa muscular.
I have a shoulder injury — are there any modifications I should make?	Eu tenho uma lesão no ombro — preciso adaptar algum exercício?
Could you show me the correct form for the deadlift?	Você poderia me mostrar a execução correta do levantamento terra?
How many sets and reps should I do?	Quantas séries e repetições eu devo fazer?
I need a spotter for this exercise.	Eu preciso de alguém para me dar segurança neste exercício.
Is this machine available?	Este aparelho está livre?
Could you add me to the waiting list for the HIIT class?	Você poderia me colocar na lista de espera da aula de HIIT?
My lower back is sore after yesterday's workout.	Minha lombar está dolorida depois do treino de ontem.
I always warm up before lifting weights.	Eu sempre aqueço antes de pegar peso.
Don't forget to cool down and stretch after your workout.	Não esqueça de fazer a volta à calma e alongar depois do treino.
I'm training three times a week — two strength sessions and one cardio.	Eu treino três vezes por semana — dois treinos de força e um de cardio.

onemoreword ONEMOREWORD

Estudar palavras é mais prático no aplicativo

Repetição espaçada, exemplos, pronúncia e coleções inteligentes por tema.

onemoreword.app →



Abrir