**Reading Exercise 83, Health**

**Guidelines:**

1. Review the questions and read the article.
2. Answer the questions, consult the reading passage as needed
3. Determine correct responses and gauge reading comprehension by confirming answers and reviewing the translation

¡Buena suerte con este ejercicio!☺

**Questions**

1. Which best describes the main topic?
   1. Anti-aging routine
   2. Beneficial exercise
   3. Experimental diet
   4. Youthful appearance
2. When is there a general slow down?
   1. 30 minutes after exercise
   2. Beyond 64 years of age
   3. 12-weeks after intense activity
   4. At 30-years old
3. Who participated in the study?
   1. Adolescents and adults
   2. All ages
   3. Men only
   4. Young and old
4. According to the passage, what is the impact of high intensity?
   1. Positive
   2. Indifferent
   3. Undecided
   4. Negative
5. Regarding sports, what did the participants all have in common?
   1. Former athletes
   2. Regularly exercise
   3. Unable to exercise
   4. Unaccustomed to exercise
6. Where was the greatest benefit noted?
   1. Acuity
   2. Elasticity
   3. Energy
   4. Flexibility

**Reading Passage**

**Cuál es el mejor ejercicio para mantener los músculos jóvenes**

Según científicos, hay una rutina de ejercicios ideal para evitar el envejecimiento de los músculos.

A partir de los 30 años los músculos del cuerpo comienzan a perder vigor. Y esto se debe a que a nivel celular, las mitocondrias, que son los motores energéticos celulares, se regeneran menos.

Pero de acuerdo al estudio de los expertos el entrenamiento de intervalos de alta intensidad es el más efectivo para mejorar la capacidad mitocondrial de las células musculares.

Los científicos estudiaron los efectos de tres rutinas de ejercicios distintas durante 12 semanas en dos grupos de voluntarios no habituados al deporte de edades comprendidas entre 18 y 30 años y entre 64 y 80 años.

La conclusión: todos mejoraron su estado, pero el grupo de más edad que realizó el entrenamiento de intervalos de intensidad fue el que mostró una mejora notable en la capacidad celular de sus músculos.