



Para publicación inmediata

Contacto de medios:

Becky Frusher

(254) 399.9285 x2502

NUEVO ESTUDIO DEMUESTRA QUE EL ENTRENAMIENTO DE CURVES PUEDE QUEMAR MÁS DE 500 CALORÍAS EN 30 MINUTOS

Los investigadores de Baylor University relacionan la quema de calorías con la intensidad y el nivel de bienestar físico

WACO, TEXAS – 23 de mayo de 2006 – Curves International Inc., el mayor otorgante de franquicias de centros de bienestar físico del mundo, anunció hoy que Baylor University ha finalizado un estudio sobre la intensidad del entrenamiento de Curves. Un equipo de investigadores de Baylor, dirigidos por el Dr. Richard Kreider, Ph.D., miembro del Colegio Norteamericano de Medicina Deportiva, Profesor y Director del Laboratorio de Ejercicios y Nutrición Deportiva de Baylor, ha sometido el programa de Curves a un escrutinio científico detallado desde el otoño de 2002. Los estudios iniciales confirmaron que el programa de Curves es eficaz para ayudar a las mujeres a perder peso, aumentar su densidad ósea, ganar resistencia muscular y capacidad aeróbica, así como acelerar el metabolismo.

Este último estudio se centró en la intensidad del entrenamiento y en el número de calorías quemadas por las participantes del estudio. Los resultados se correlacionaron directamente con el nivel de bienestar físico de las participantes y con la intensidad del ejercicio. Todas las participantes fueron sometidas a pruebas para evaluar con precisión los niveles de bienestar físico antes de iniciar el estudio.

El nivel de bienestar físico es un dato esencial que se correlaciona en forma directa con el número máximo de calorías que una persona puede quemar en un período de tiempo dado. Las mujeres de menor aptitud física quemaron entre 164 y 238 calorías en 30 minutos. Kreider señaló "Lo que hay que destacar es que estas mujeres estaban trabajando a un 80 por ciento de su ritmo cardíaco máximo y a un 64 por ciento de su consumo máximo de oxígeno, levemente por debajo de su umbral anaeróbico, de manera que simplemente no podían quemar más calorías en 30 minutos con este o con cualquier otro entrenamiento.

¿Y las mujeres participantes en la prueba con mejor aptitud física? "Quemaron hasta 522 calorías en 30 minutos", expresó Kreider. "A medida que progresas y te acondicionas, tu capacidad de quemar calorías aumenta". *(Estimación basada en el entrenamiento a un 65 por ciento del consumo máximo de oxígeno en mujeres con más altos niveles máximos de volúmenes de oxígeno; en otras palabras, mujeres entrenadas).*

(continúa)

Estudio de Intensidad Baylor/Curves

Página 2 de 2

La intensidad del ejercicio se midió mediante el ritmo cardíaco, el consumo de oxígeno, las demandas de resistencia y las calorías quemadas. "Todas estas medidas se encontraban dentro de los márgenes adecuados para las mujeres evaluadas, tomando como base sus capacidades máximas de ejercicio y niveles de bienestar físico", expresó Kreider. "El programa Curves produce una intensidad de ejercicio media que cumple con las recomendaciones del Colegio Norteamericano de Medicina Deportiva (ACSM) y de la Asociación Norteamericana del Corazón para mejorar la condición aeróbica, así como produce la resistencia adecuada a la carga de trabajo según recomienda ACSM y la Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento (NSCA) para estas mujeres".

De manera que, ¿cuáles son los beneficios? "La característica única del entrenamiento Curves es que la intensidad se puede ajustar automáticamente al nivel de bienestar físico de la persona que se ejercita", señaló Kreider. "No sólo ayuda a las mujeres a cumplir el programa, sino que las ayuda a evitar lesiones a la vez que les permite beneficios sustanciales de pérdida de peso, bienestar físico y salud general".

Acerca de Curves

Curves ofrece un entrenamiento de 30 minutos que combina entrenamiento de resistencia y de actividad cardiovascular sostenida a través de una resistencia hidráulica segura y eficaz. Curves ofrece igualmente un programa de control de peso que emplea un método innovador, científicamente comprobado, para acelerar el metabolismo y poner fin a la necesidad de dietas permanentes. Sus fundadores, Gary y Diane Heavin, son considerados como los innovadores del fenómeno de bienestar físico exprés que ha puesto el ejercicio a disposición de más de 4 millones de mujeres, muchas de las cuales acuden al gimnasio por primera vez. Gary es el autor de numerosos libros, incluido el bestseller *Curves* de la lista de *The New York Times*, el cual está revolucionando el enfoque con relación a las dietas en los Estados Unidos. Con casi 10.000 centros a nivel mundial en 42 países, Curves es la franquicia de bienestar físico más grande del mundo y la décima más grande de todas las empresas de franquicias del mundo. Para mayor información, por favor visite www.curves.com

###