



**UN NUEVO ESTUDIO DEMUESTRA QUE CON EL  
ENTRENAMIENTO DE CURVES PUEDEN QUEMARSE HASTA  
522 CALORÍAS EN SOLO 30 MINUTOS.**

Los investigadores de la Universidad de Baylor ligan las calorías quemadas a la intensidad con que se hace el ejercicio.

WACO, TEXAS - 23 de mayo de 2006 - Curves International Inc., la franquicia de Gimnasios más grande del mundo, ha anunciado hoy que la Universidad de Baylor ha concluido un estudio sobre la intensidad del circuito de ejercicios de Curves. Un equipo de los investigadores de Baylor, conducido por el Dr. Richard Kreider, Ph.D, FACSM, profesor y director del laboratorio de ejercicio y nutrición del deporte en la Universidad de Baylor, ha tenido a cargo desde el invierno 2002 y bajo un riguroso escrutinio científico, el estudio del programa que ofrecen los Gimnasios Curves. Los estudios iniciales confirmaron que el programa de Curves, es eficaz ayudando a las mujeres a perder peso, aumentando su densidad ósea, ganando fuerza muscular y capacidad aeróbica, así como acelerando su metabolismo.

El último estudio se enfocó en analizar la intensidad del entrenamiento y el número de las calorías quemadas por las participantes. Los resultados correlacionaron directamente con el nivel e intensidad en que se ejercitaron. Todas las participantes fueron examinadas para determinar exactamente sus niveles de condición física antes de comenzar el estudio. El nivel de condición física es un dato crucial que se correlaciona directamente con el número máximo de calorías que una persona es capaz de quemar en un período de tiempo dado. Las participantes con menor condición física, quemaron entre 164 y 238 calorías en 30 minutos. “El aspecto importante a observar aquí,” dijo Kreider, “es que estas mujeres trabajaban a un 80% de su ritmo cardíaco máximo y 64 % de su capacidad máxima de asimilación de oxígeno- lo cual estaba levemente debajo de su umbral anaeróbico- por lo que sencillamente no hubiesen podido quemar más calorías en 30 minutos con esto o cualquier otro entrenamiento.”

¿Y las participantes con mejor condición física? “Quemaron hasta 522 calorías en 30 minutos,” dijo Kreider. “A medida que la condición física de la persona progresa, su capacidad para quemar calorías aumenta.”

La intensidad del ejercicio fue medida con base en el ritmo cardíaco, la asimilación de oxígeno, las demandas de esfuerzo y las calorías quemadas. “Todas estas medidas

estaban dentro de los parámetros apropiados para las mujeres que fueron examinadas, basado en su capacidad máxima de ejercicio y de sus niveles de entrenamiento,” dijo Kreider. “El programa de Curves hace que la persona se ejercite a una intensidad promedio que se ajusta a las recomendaciones establecidas por el Colegio Americano de la Medicina del deporte (ACSM) y de la Asociación Americana del Corazón. Las máquinas que usa el programa de Curves generan la resistencia apropiada según lo que recomienda la ACSM y la NSCA (Asociación Nacional de Fortalecimiento y Acondicionamiento Físico)

Entonces, ¿Cuál es la conclusión? “El programa de Curves es único, en el sentido que la intensidad puede ajustarse automáticamente al nivel de entrenamiento en que la persona quiera ejercitarse” dijo Kreider. “No sólo ayuda a las mujeres a adquirir el hábito del ejercicio, sino que les ayuda a evitar lesiones y a tener mejoras sustanciales en la pérdida de peso, acondicionamiento físico, y salud integral.”

### **Sobre CURVES**

Curves ofrece un entrenamiento de 30 minutos, combinando entrenamiento de resistencia muscular y acondicionamiento cardiovascular a través de máquinas de resistencia hidráulica seguras y eficaces.

Curves también ofrece un programa de dieta basado en un método novedoso y científicamente probado que ayuda a elevar el metabolismo y eliminar la necesidad de estar en una dieta permanentemente. Los fundadores de Curves Internacional, Gary y Diane Heavin, son considerados los innovadores de este fenómeno en que se ha convertido Curves a nivel mundial y ha hecho posible que más de 4 millones de mujeres hayan adquirido el hábito de hacer ejercicio, muchas de las cuales están yendo al gimnasio por primera vez. Gary es el autor de numerosos libros, incluyendo el bestseller Curves, según el New York Times, el cual está revolucionando la manera en que en Estados Unidos hacen dietas. Con casi 10.000 localizaciones en 42 países, Curves es la franquicia de Gimnasios más grande del mundo y está en el décimo lugar entre las más grandes compañías que ofrecen franquicias a nivel mundial.

Para más información, llamar al 800-MUJERES (800-685 3737) o ingresar a la página web: [www.curves.co.cr](http://www.curves.co.cr)