



Per ulteriori informazioni per i media rivolgersi a:

Becky Frusher

(254) 399.9285 x2502

NUOVI STUDI DIMOSTRANO CHE IL WORKOUT DI CURVES PUÒ FAR BRUCIARE PIÙ DI 500 CALORIE IN 30 MINUTI

I ricercatori della Baylor University associano le calorie bruciate al livello di intensità dell'allenamento

WACO, TEXAS – 23 maggio 2006 – Curves International Inc., la più grande società di franchising di fitness club, ha annunciato oggi che la Baylor University ha concluso uno studio sull'intensità dell'allenamento Curves. Un team di ricercatori della Baylor, guidato dal Dr. Richard Kreider Ph.D., FACSM, professore e direttore del laboratorio di nutrizione sportiva e allenamento della Baylor ha tenuto il programma Curves sotto stretta osservazione scientifica fin dall'autunno 2002. Gli studi iniziali confermano che il programma Curves è efficace nell'aiutare le donne a perdere peso, accrescere la densità ossea, aumentare la potenza muscolare e la capacità aerobica e ad alzare il metabolismo.

Questo ultimo studio si concentra sull'intensità dell'allenamento e il numero di calorie bruciate dai partecipanti allo studio. I risultati sono direttamente correlati al livello di allenamento dei partecipanti e all'intensità con cui si esercitano. Tutti i partecipanti sono stati esaminati per accertare accuratamente il rispettivo livello di allenamento prima dell'inizio dello studio.

Il livello di allenamento è un dato cruciale direttamente correlato al numero massimo di calorie che una persona è in grado di bruciare in un determinato periodo. Le donne meno in forma nello studio della Baylor bruciavano tra le 164 e le 238 calorie in 30 minuti. "La cosa che è importante notare", ha detto Kreider, "è che queste donne stavano lavorando all'80% della loro frequenza cardiaca massima e il 64% della loro ossigenazione massima, che era leggermente inferiore alla soglia anaerobica – quindi semplicemente non avrebbero potuto bruciare più calorie in 30 minuti con questo o qualsiasi altro allenamento".

E i soggetti testati che erano in forma migliore? "Hanno bruciato fino a 522 calorie in 30 minuti", ha detto Kreider. "Allenandosi e migliorando la propria forma, si aumenta la capacità di bruciare calorie". *Stime basate su un allenamento al 64% dell'ossigenazione massima in donne con alti valori massimi di VO2; ovvero, donne allenate).*

L'intensità dell'allenamento veniva misurato in base alla frequenza cardiaca, l'ossigenazione, la richiesta di potenza e le calorie bruciate. "Tutti questi valori erano all'interno della gamma idonea per le donne sottoposte al test, basata sul livello massimo di capacità e di livello di allenamento", ha detto Kreider. "Il programma Curves genera un'intensità di allenamento che rispetta le raccomandazioni dell'American College of Sports Medicine (ACSM) e dell'American Heart Association per migliorare l'allenamento aerobico e causare la risposta adeguata al carico di lavoro come raccomandato dall'ACSM e dalla National Strength and Conditioning Association (NSCA) per queste donne".

Quali sono quindi le conclusioni? "L'allenamento Curves è unico perché l'intensità può essere adattata automaticamente al livello di allenamento della persona che si esercita", ha detto Kreider. "Non solo aiuta le donne a rispettare il programma, ma contribuisce a evitare di farsi male permettendo allo stesso tempo di ottenere vantaggi sostanziali a livello di controllo del peso, allenamento e stato di salute generale".

Cos'è Curves

Curves offre un workout di 30-minuti che combina esercizi per lo sviluppo della forza ad attività di resistenza cardiovascolare attraverso resistenze idrauliche sicure ed efficaci. Curves offre inoltre una consulenza per il controllo del peso, un metodo scientificamente provato per aumentare il metabolismo, mettendo fine alle diete perenni. I fondatori Gary e Diane Heavin sono considerati gli innovatori del fenomeno del fitness istantaneo che ha reso l'allenamento accessibile a più di 4 milioni di donne, molte delle quali entrano in una palestra per la prima volta. Gary è autore di numerosi libri tra cui il bestseller del New York Times Curves, che sta rivoluzionando l'approccio alla dieta in America. Con quasi 10.000 centri in 42 Paesi, Curves è il più grande franchising del fitness e al 10° posto fra tutte le società di franchising del mondo. Per maggiori informazioni, visitate: www.curves.com.

###