



Zur sofortigen Veröffentlichung

Medienkontakt:

Becky Frusher
(254) 399.9285 x2502

NEUE STUDIE BELEGT: CURVES-TRAINING KANN MEHR ALS 500 KALORIEN IN 30 MINUTEN VERBRENNEN

Forscher der Baylor University verbinden Kalorienverbrennung mit Intensität und
Fitness

WACO, TEXAS – 23. Mai 2006 – Curves International Inc., der weltgrößte Fitnesscenter-Franchisegeber, gab heute den Abschluss einer Studie der Baylor University zur Wirksamkeit des Curves-Trainings bekannt. Ein Forschungsteam der Baylor University unter der Leitung von Dr. Richard Kreider, Ph. D., FACSM, Professor und Leiter des *Baylor's Exercise and Sport Nutrition Lab*, führte seit Herbst 2002 wissenschaftliche Untersuchungen des Curves-Programms durch. Anfängliche Studien bestätigten, dass das Curves-Programm Frauen bei der Gewichtsreduktion unterstützt, die Knochendichte verbessert, Muskelkraft, aerobe Kapazität und Stoffwechsel steigert.

Die neueste Studie konzentriert sich auf die Trainingsintensität und die von Studienteilnehmern verbrannte Kalorienzahl. Die Ergebnisse stehen in direkter Beziehung zum Fitnessgrad der Teilnehmer und der Übungsintensität. Sämtliche Teilnehmer wurden vor Beginn der Studie akribisch auf ihren damaligen Fitnessgrad untersucht.

Der Fitnessgrad ist ein entscheidender Faktor, der direkt mit der maximalen Kalorienzahl zusammenhängt, die eine Person in einer bestimmten Zeit verbrennen kann. Die Frauen des niedrigsten Fitnessgrades der Baylor-Studie verbrannten 164 bis 238 Kalorien in 30 Minuten. „Eine wichtige Tatsache hierbei ist“, so Kreider, „dass diese Frauen mit 80 Prozent ihrer maximalen Herzfrequenz und 64 Prozent ihrer maximalen Sauerstoffaufnahme arbeiteten – Werte, die nur knapp unterhalb des aeroben Grenzbereiches liegen – und daher weder mit dieser noch mit einer anderen Trainingsmethode mehr Kalorien in 30 Minuten verbrennen konnten.“

Und die fittesten Testpersonen? „Diese verbrannten nicht weniger als 522 Kalorien in 30 Minuten“, ergänzte Kreider. „Wenn Sie Fortschritte machen und fitter werden, steigt auch Ihre Kapazität zum Verbrennen von Kalorien.“ (*Schätzung auf der Basis eines Trainings bei 64 Prozent der maximalen Sauerstoffaufnahme bei Frauen mit höherem VO₂-Maximum; mit anderen Worten: trainierten Frauen.*)

Baylor/Curves-Intensitätsstudie

Seite 2 von 2

Die Übungsintensität wurde anhand von Herzfrequenz, Sauerstoffaufnahme, Krafteinsatz und Kalorienverbrennung ermittelt. „Sämtliche Messungen lagen innerhalb der angemessenen Bereiche der getesteten Frauen, basierend auf ihren maximalen Trainingskapazitäten und Fitnessgraden“, so Kreider. „Das Curves-Programm bewirkt eine durchschnittliche Trainingsintensität, die den Empfehlungen des *American College of Sports Medicine (ACSM)* und der *American Heart Association* zur Verbesserung aerober Fitness entspricht und gleichzeitig einen passenden Belastungswiderstand für diese Frauen bietet, wie er vom *ACSM* und der *National Strength and Conditioning Association (NSCA)* empfohlen wird.“

Was also ist das Fazit? „Das Curves-Training ist hinsichtlich der Intensität einzigartig, die automatisch an den Fitnessgrad der trainierenden Person angepasst werden kann“, sagt Kreider. „Dadurch unterstützt es nicht nur Frauen dabei, das Programm weiterhin auszuüben – es hilft auch dabei, Verletzungen zu vermeiden, gleichzeitig aber erhebliche Zugewinne hinsichtlich Gewichtskontrolle, Fitness und gesundheitlichem Gesamtzustand zu erreichen.“

Über Curves

Curves bietet ein 30-Minuten-Trainingsprogramm, das Krafttraining mit fortlaufender kardiovaskulärer Aktivität durch sicheren und effektiven hydraulischen Widerstand verbindet. Curves bietet darüber hinaus ein Programm zum Gewichtsmanagement mit einer neuartigen, wissenschaftlich erprobten Methode zur Verbesserung des Stoffwechsels und macht permanente Diäten überflüssig. Die Gründer Gary und Diane Heavin werden als die Wegbereiter des neuen Fitness-Phänomens angesehen, das sinnvolle Übungen für mehr als 4 Millionen Frauen bietet, von denen viele ein Fitnessstudio zum ersten Mal betreten. Gary ist Autor zahlreicher Bücher, einschließlich des *The New York Times*-Bestsellers *Curves*, der eine Revolution amerikanischer Diätendenkweisen auslöste. Mit mehr als 10.000 Niederlassungen in 42 Ländern ist Curves das weltweit größte Fitnesscenter-Franchiseunternehmen und das zehntgrößte Franchiseunternehmen rund um die Welt. Wenn Sie weitere Informationen wünschen, besuchen Sie: www.curves.com.

###