



Pour diffusion immédiate

Contact média :

Becky Frusher

(254) 399-9285 poste 2502

UNE NOUVELLE ÉTUDE MONTRE QUE LA SÉANCE D'EXERCICES DE 'CURVES' PEUT BRÛLER PLUS DE 500 CALORIES EN 30 MINUTES

Les chercheurs de l'université *Baylor* font le lien entre les calories brûlées et l'intensité, ainsi que la forme physique

WACO, TEXAS – Le 23 mai 2006 – '*Curves International Inc*', le plus grand franchiseur du monde de clubs de remise en forme physique, annonce aujourd'hui que l'université *Baylor* a conclu une étude sur l'intensité des séances d'exercices de *Curves*. Une équipe de chercheurs de *Baylor*, conduite par le docteur Richard Kreider, Ph.D., membre du Collège Américain de Médecine Sportive, directeur de '*Baylor's Exercise*' et de '*Sport Nutrition Lab*' a placé sous étude scientifique le programme *Curves* depuis l'automne 2002. Des études initiales ont confirmé que le programme *Curves* est efficace pour aider les femmes à perdre du poids, augmenter la densité osseuse, gagner de la force musculaire et de la capacité aérobie, ainsi que faire croître le métabolisme.

Cette étude la plus récente s'est concentrée sur l'intensité des séances d'exercices et le nombre de calories brûlées par les participantes à l'étude. Les résultats ont corrélé directement la forme physique des participantes et l'intensité avec laquelle elles ont effectué l'exercice. Toutes les participantes ont été testées pour évaluer de façon précise leur condition physique avant de commencer l'étude.

La condition physique est une donnée cruciale qui est corrélée directement au nombre maximum de calories qu'une personne est capable de brûler dans une période donnée. Les femmes en moins bonne forme dans l'étude *Baylor* ont brûlé entre 164 et 238 calories en 30 minutes. « Le facteur important à noter ici » déclare Kreider, « est que ces femmes travaillaient à 80 pour-cent de leur rythme cardiaque maximal et 64 pour-cent de leur absorption maximale d'oxygène — ce qui est légèrement au-dessous de leur seuil anaérobie — donc elles n'auraient pas pu brûler plus de calories en 30 minutes avec cette ou toute autre séance d'exercices ».

Et les sujets de test en meilleure forme physique ? « Elles brûlent jusqu'à 522 calories en 30 minutes » indique Kreider. « Alors que vous progressez et devenez en meilleure forme, votre capacité de brûler des calories augmente ». (*Estimé sur la base d'exercice à 64 pour-cent de l'absorption maximale d'oxygène pour les femmes avec des maxima de VO2 plus élevés ; en d'autres termes, entraîne les femmes.*)

Étude d'intensité *Baylor/Curves* Page 2 / 2

L'intensité de l'exercice a été mesurée par le rythme cardiaque, l'absorption d'oxygène, les demandes en force et les calories brûlées. « Toutes ces mesures étaient dans les plages convenables pour les femmes que nous avons testées, sur la base de leur capacité maximale d'exercice et de leur condition physique » ajoute Kreider. « Le programme *Curves* élicite une intensité moyenne d'exercice qui satisfait les recommandations du Collège Américain de Médecine Sportive (ACSM) et de l'Association Américaine de Cardiologie pour améliorer la forme physique, de même que pour éliciter la résistance à la charge de travail appropriée telle que recommandée par l'ACSM et L'Association Nationale de Renforcement et de Remise en condition (NSCA) pour ces femmes ».

Donc quel est le résultat essentiel ? « La séance d'exercices de *Curves* est unique dans le fait que l'intensité peut s'ajuster automatiquement à la condition physique de la personne qui la subit » répond Kreider. « Non seulement cela aide les femmes à continuer le programme, mais cela les aide à éviter de se blesser tout en leur permettant de faire des progrès énormes dans le contrôle de leur poids, de leur bonne forme et de leur santé globale ».

À propos de '*Curves*'

Curves propose un programme de remise en forme de 30 minutes qui combine un entraînement de la force musculaire à une activité cardiovasculaire soutenue grâce à des appareils à résistance hydraulique sûrs et efficaces. *Curves* offre également un programme de gestion de perte de poids présentant une méthode d'avant-garde, prouvée scientifiquement pour élever la vitesse de métabolisme et en finir avec le besoin perpétuel d'être au régime. Les co-fondateurs, Gary et Diane Heavin, sont considérés comme des innovateurs du phénomène exprès de la bonne forme physique qui a rendu possible et amené l'exercice à plus de 4 millions de femmes, qui pour beaucoup d'entre elles sont dans un gymnase pour la première fois. Gary est l'auteur de nombreux livres, y compris la meilleure vente *Curves* du *New-York Times* qui a révolutionné l'approche aux régimes alimentaires en Amérique. Avec presque 10.000 implantations dans 42 pays, *Curves* est la plus grande franchise de remise en forme physique au monde et la dixième plus grosse parmi toutes les sociétés franchisées au monde. Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site : www.curves.com.