

# Curves: La solución de fitness para mujeres

Con frecuencia, la gente piensa que es fácil encontrar y elegir la solución de fitness que mejor le va, pero lo cierto es que, con tantas opciones, a veces resulta difícil entender por qué un gimnasio puede ser mejor que otro. Hoy analizamos en profundidad una empresa que ofrece un producto único de fitness solo para mujeres y que dura solamente 30 minutos. Hablamos de Curves.

En los clubes Curves hay una serie de máquinas hidráulicas para el entrenamiento de fuerza diseñadas para trabajar todos los grupos musculares principales y lograr así un ejercicio completo. Este concepto se creó para permitir a sus socias unirse al Circuito en cualquier momento, lo que proporciona flexibilidad y comodidad. El concepto parte de que la socia debe moverse cada 30 segundos a otra máquina, lo que añade diversión y variedad a la experiencia. Además, Curves está diseñado para mujeres de todos los tipos, formas, tamaños, niveles de forma física y edades, por lo que es la solución ideal.



## ¿En qué es diferente Curves?

Comparada con otras cadenas de fitness, Curves ofrece una metodología mucho más personalizada. El club está diseñado sólo para mujeres, y además cuenta con una entrenadora que ayuda a la socia a hacer cada ejercicio correctamente, responde sus preguntas y la anima y motiva. Además, se trata de un entrenamiento que solo dura 30 minutos, por lo que es posible hacerlo a la hora del día que mejor le convenga. "Me siento como en una comunidad de mujeres poderosas que trabajan todas para conseguir el mismo objetivo y además, ¡es divertido!", explica una de sus socias.

## Nutrición

Una vez que la mujer está preparada para incorporar un poco más de estructura a su dieta, los centros le proponen el programa Curves Complete, que ofrece una solución para alcanzar su peso saludable que incluye el programa de entrenamiento Curves, un plan de comidas personalizable y, como siempre, asesoramiento y apoyo personal. La experiencia ha demostrado que con Curves Complete se reduce la grasa, se incrementa la ma-



sa muscular, aumenta el metabolismo y ayuda a alcanzar un peso saludable y a mantenerlo. En este sentido, todas las asesoras del programa Curves Complete han realizado un programa de acreditación desarrollado en colaboración con la clínica de Cleveland, uno de los hospitales más prestigiosos de los Estados Unidos.

## 22 años de experiencia

Con sede principal en Woodway, Texas, Curves International, Inc. es la mayor cadena de gimnasios para mujeres de todo el mundo. El primer centro abrió sus puertas en 1992 y su éxito permitió exportar la iniciativa a más de 65 países. De hecho, España fue el primer mercado europeo en donde

## En primera persona

La mejor manera de evaluar la experiencia Curves es escuchar a sus socias. Una de ellas nos explica: "soy una madre trabajadora con dos niños pequeños y no sabía qué esperar de Curves. Visité su página web para encontrar un club y vi que había uno justo a la vuelta de la esquina de mi trabajo. Decidí ponerme manos a la obra y experimentar lo que era un gimnasio Curves de primera mano, así que reservé una cita, fui y me recibió la entrenadora muy cariñosamente. Me sentí a gusto inmediatamente. Nos sentamos para hablar de mi nivel deportivo para establecer mis objetivos. Me hace falta perder un poco de peso y ponerme más en forma, por lo que parece que el Circuito Curves es una buena solución para ambos objetivos".

abrió gimnasios y hoy en día cuenta con más de 110 en funcionamiento solo en nuestro país. La gerencia internacional de la compañía está en Holanda, lo que hace más rápida y conveniente la comunicación con sus socias.

[www.curves.es](http://www.curves.es)