# Bokwa ou Zumba que préférez-vous ?



Le fitness évolue sans cesse pour le plus grand plaisir de ses pratiquants. Le fitness allie souvent la danse avec des musiques rythmées mais aussi le développement du tonus musculaire ainsi que des qualités cardio-respiratoires. Après la Zumba qui a fait un carton et qui plait encore le monde du **fitness se diversifie avec le Bokwa** un savant mélange de danse, de boxe et de Kwaito une danse qui nous vient d'Afrique du Sud. Cette activité se répand dans les clubs en France.

## Bokwa une activité intense

Avec cette activité pas de souci un plaisir intense vous gagnera. La dépense énergétique est certaine environ 1200 calories pour 45 mn de pratique. La séance est conçue de telle manière à brûler des graisses avec une méthode simple et efficace on joue dans la longueur de la séance à faible intensité. On joue dans la longueur pour brûler les calories. C'est tout aussi efficace qu'un footing. Alors ceux qui n'aiment pas courir voilà une activité que vous allez aimer. Ainsi cette activité est accessible à tout le monde petits et grands peuvent la pratiquer, chacun la pratiquera à son

niveau.

## Qualités développées par le Bokwa

Du côté musculaire ce sont les jambes qui travaillent en priorité, mais les muscles abdominaux sont également sollicités sur certaines postures. De nombreux sauts et rebonds sont présents dans ces séances de Bokwa alors attention portez des chaussures qui amortissent bien.

Une petite particularité tout de même pour le Bokwa c'est que le travail s'exécute avec une combinaison du langage des signes américains et Bokwa .

## Pour ceux qui n'aiment pas restez sur la Zumba

Pour ceux qui n'aiment pas la nouveauté, la **Zumba reste encore une valeur sûre**. Pour notre part à Sport et Regime.com nous aimons bien revenir sur des activités qui ont bien  marchées. A tel point qu'à l'occasion nous retraçons l'histoire du fitness en pratiquant dans une séance plusieurs spécialités du fitness. De l'Aérobic, du Step, de l'Aérokick, de la Zumba pour le plaisir de tous.