



nordikplus.es

nordik plus



I S L A N D I A · U P U A 25



La marcha nórdica es **caminar** con **el impulso** de unos **bastones**.

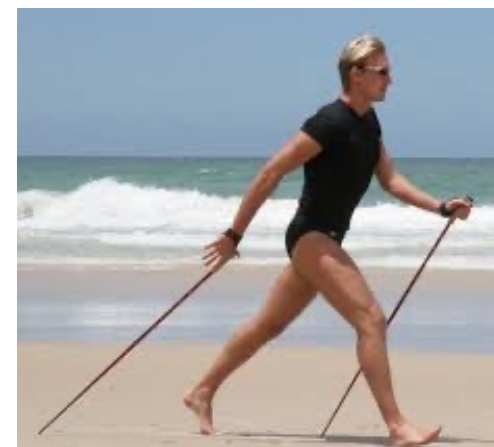
Tiene su origen en los años 30 del siglo XX cuando los esquiadores de fondo la incluyen en sus entrenamientos de verano y otoño para mejorar su forma física.



1. CAMINAR



2. BASTONES



3. IMPULSO



C A M I N A R

Vara de pastor



bastón de senderismo



bastón de marcha nórdica



bastón Swordpole



BASTONES



BENEFICIOS DE LA MARCHA NÓRDICA

deporte aeróbico de bajo impacto. Se aplica con éxito en la prevención, la rehabilitación funcional, en procesos pre y postoperatorios y como deporte adaptado.

Mejora:

La postura corporal

El sistema oseoarticular

La concentración y desconexión

El sistema cardiovascular

El sistema respiratorio

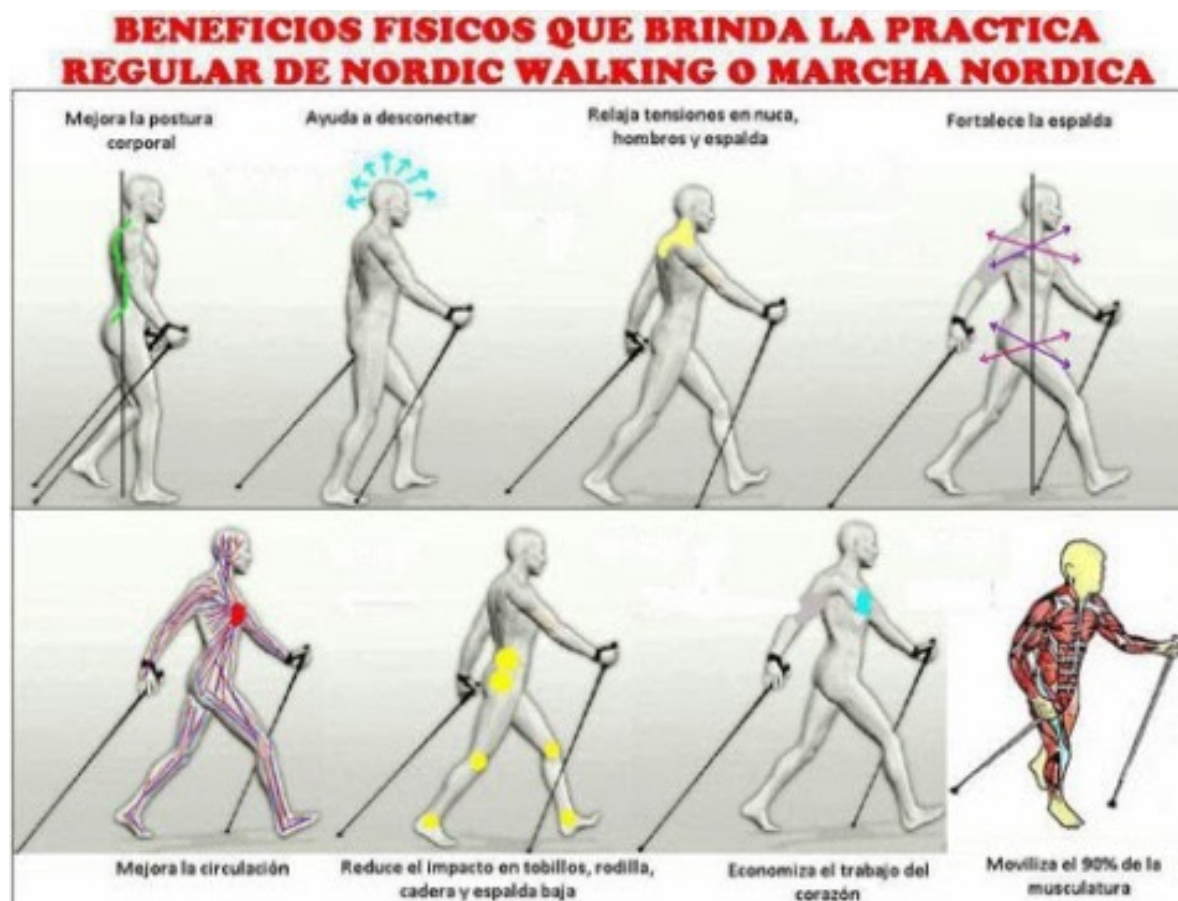
El sistema nervioso central

El metabolismo

Fortalece la espalda

Reduce el impacto en tren inferior

Relaja los hombros y las cervicales



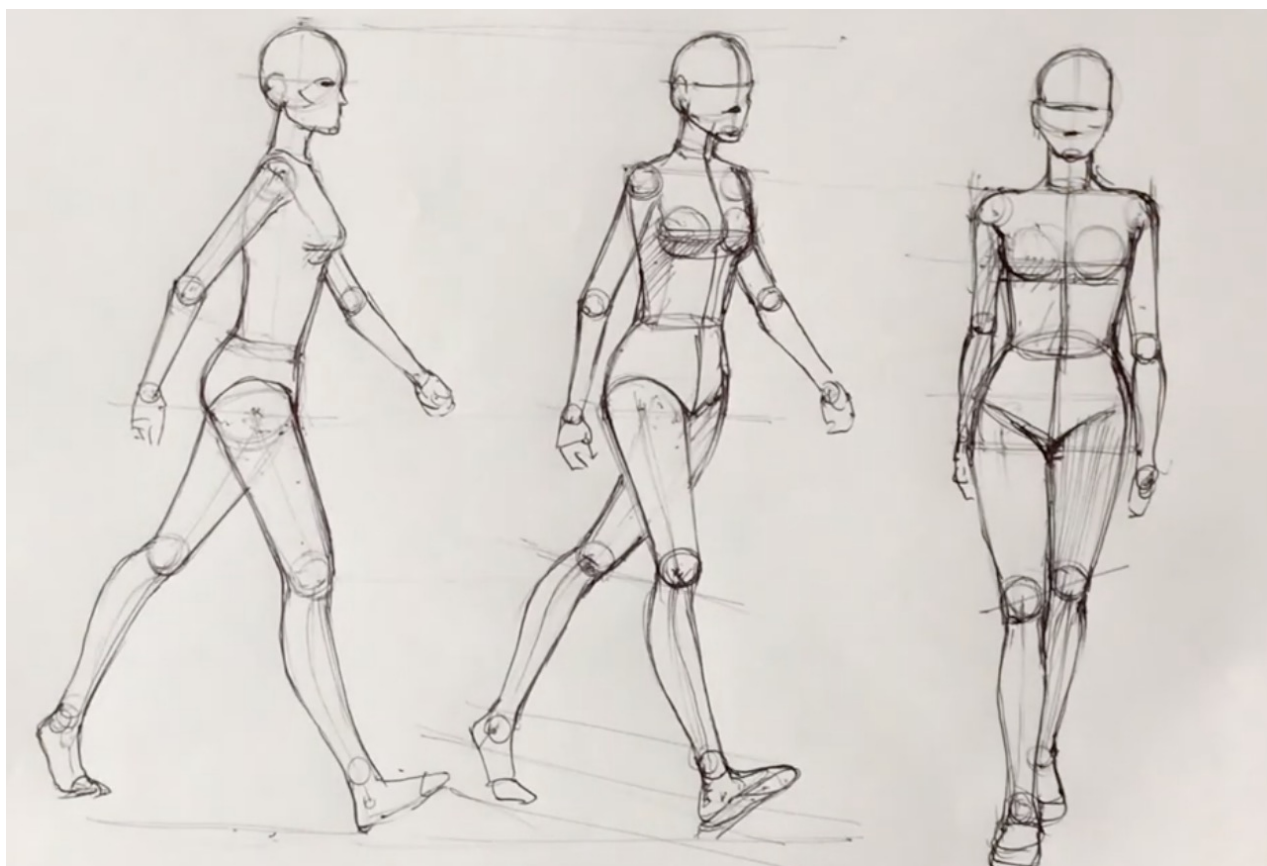
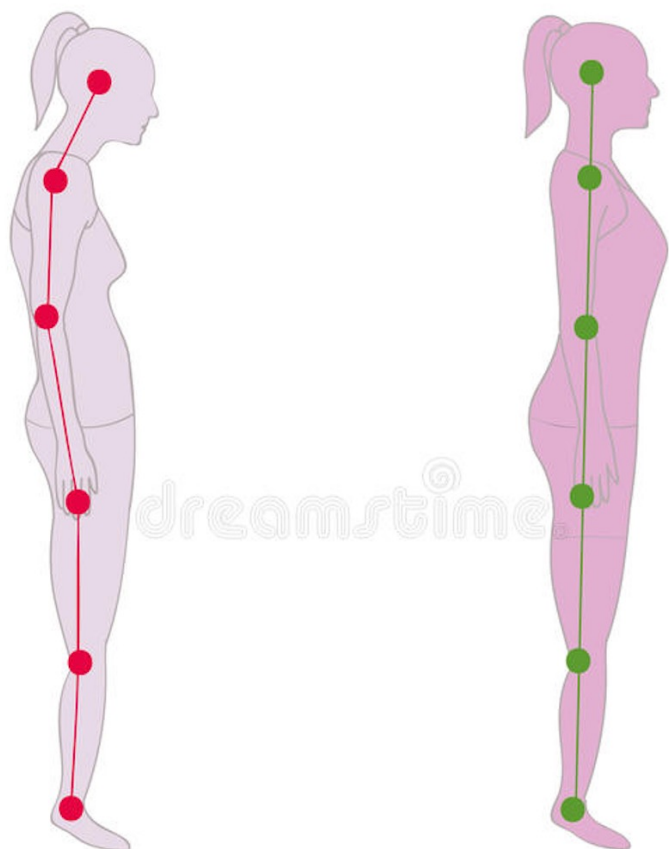


nordikplus.es

nordik plus



Consciencia movimientos y corrección postural



C A M I N A R C O N S C I E N T E

Consciencia respiración: respiración afgana

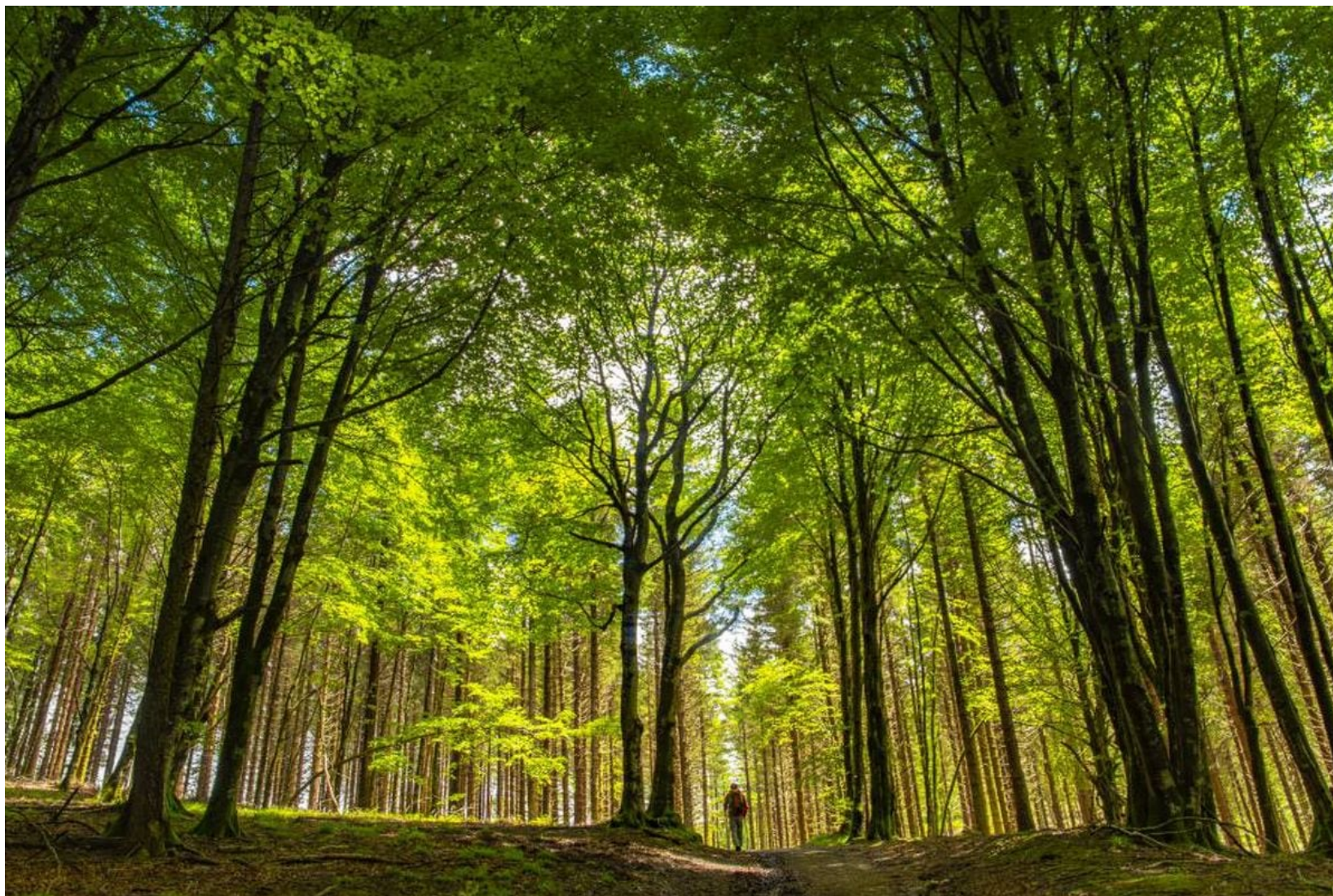




nordik plus



Consciencia entorno: luz, aire, sol, naturaleza, vegetación, sonidos





Index to Tourist Attractions

Ásbyrgi	E2	Gullfoss	C4	Jökulsá-canyon	E2	Mt. Dyrhóll	G2	Reykjólur	B2	Pingvellir	C4
Blue Lagoon	B4	Hellnar	A3	Jökulsárlón	E4	Mt. Snæfell	F3	Reynisdrangar	D5	Þórsmörk	D5
Dettifoss	E2	Hljóðaklettur	E2	Kirkjubæjarklaustur	E5	Mt. Kirkjufell	A3	Skafafell	E4		
Dyrhólaey	D5	Hólar	D2	Krísuvík	B4	Mt. Heróubreio	F3	Skálholt	C4		
Geysir	C4	Hornstrandir	B1	Krísuvíkurborg	B5	Mývatn	E2	Skógafoos	D5		
Goðafoss	E2	Hvítserkur	C2	Látrabjarg	A2	Námaskarð	E2	Vestmannaeyjar	C5		

	Town		Village		Ferries		Whale watching
	Ring Road		Other Road		Mountain Track		



nordik plus

nordikplus.es





nordik plus

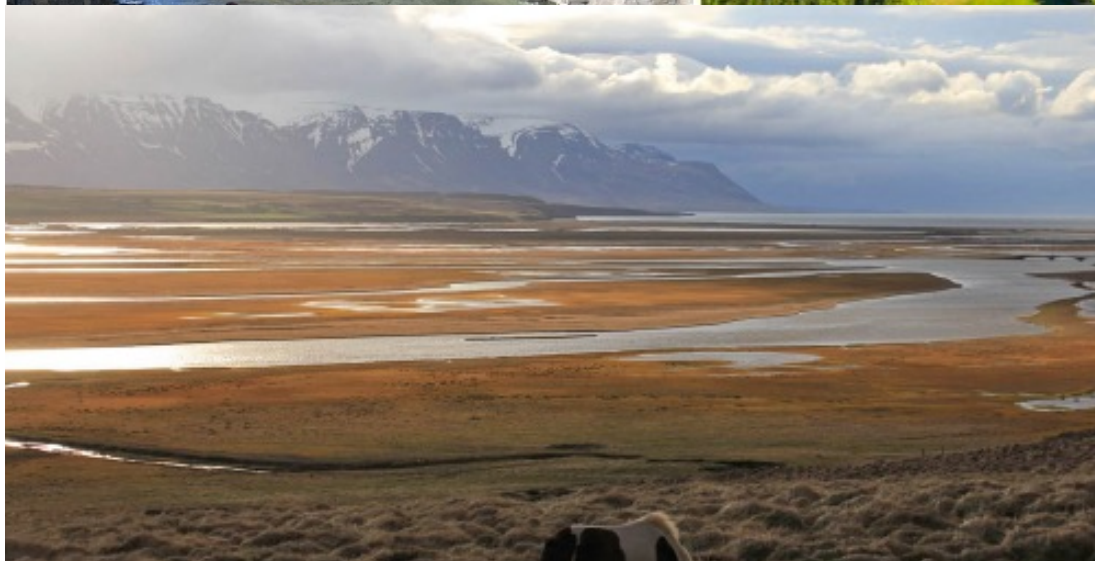
nordikplus.es





nordik plus

nordikplus.es





nordikplus.es

nordik plus



Ponte en marcha, ya . Muchas gracias

Tf: +34 659 47 85 17 <http://www.nordikplus.es/>

