

Arnar Már Kristjánsson

Sjúkráþjálfari BS.c - 2014
frá Háskóla Íslands

Lokaverkefni: *Vöðvavirkni miðlæga og hliðlæga aftanlærsvöðva við framkvæmd Nordic hamstring æfingar. Áhrif mismunandi stöðu sköflungs.*

Rannsókn þar sem vöðvavirkni aftanlærsvöðva var skoðuð við framkvæmd Nordic hamstring æfingar með mismunandi stöðu á sköflungi.

Tilgangur rannsóknarinnar var að sjá hvort hægt væri að virkja miðlægan eða hliðlægan aftanlærsvöðva sértækt og þar af leiðandi gera þjálfun eða endurhæfingu eftir tognanir og fremri krossbandsslit sérhæfðari og markvissari.



Faglegt áhugasvið:

- ✚ Almenn sjúkráþjálfun
- ✚ Íþróttaskjúkráþjálfun
- ✚ Skimun og þjálfun sem fyrirbyggjandi meðferð gegn meiðslum í íþróttum
- ✚ Almenn styrktarþjálfun.
- ✚ Næringarráðgjöf.

Starfsreynsla:

- ✚ frá 2014 **BATI-sjúkráþjálfun ehf.**
- ✚ frá 2014 Sjúkráþjálfari meistaraflokks kvenna hjá Knattspyrnufélagi Reykjavíkur, KR.

Símenntun:

- ✚ 2013 Skyndihjálpi (Háskóli Íslands)

Annað:

- ✚ 2013 – 2014 Varaformaður Virtus, félags nema í sjúkráþjálfun.
- ✚ 2013 – 2014 4. sæti á framboðslista heilbrigðisvísindasviðs Vöku til kosninga í stúdentaráð.