



Марина Сердитова, врач МФК "Ухта", выразила свое удовольствие от участия в медицинском семинаре, а также дала совет молодым футболистам.

- Мне очень нравится программа семинара, в которой много информации по реабилитации спортсменов. Есть действительно немало вещей, с которыми раньше я знакома не было. Приятно здесь присутствовать и хотелось бы почаще так собираться.

- На ваш взгляд, в последние годы в мини-футболе уменьшилась травматичность?

- Думаю, что травм стало меньше. Это связано с большим количеством укрепляющих методик. Знания и опыт накапливаются, а спортивная медицина не стоит на месте. Мы, доктора, стараемся минимизировать травмы.

- На что нужно обратить внимание молодым футболистам, чтобы избежать серьезных травм?

- Чтобы избежать опасных травм, молодым спортсменам на тренировочных занятиях необходимо уделять должное внимание растяжке, которая способствует меньшей травматизации суставов. Об этом и многие опытные игроки говорят, когда из спрашивают, как продлить свой спортивный век.