

Po dziesięciu miesiącach Kevin Strootman wrócił wreszcie do gry. Holender opublikował na swoim profilu na *Facebooku* wideo, na którym opowiada o swoim treningu i powrocie do zdrowia.

Możesz opisać swój aktualny trening?

- Fizykoterapia, potem idę na siłownię, gdzie robię trening wzmocnienia mięśni nóg i innych mięśni ciała.

Możesz sypiać po meczach?

- Nie, nigdy, nigdy nie sypiam po meczach, czy wygramy, zremisujemy, czy przegramy. Cały czas myślę o monetach z meczu: o tym jak straciłem piłkę, nie wykorzystałem szansy, podjąłem złą decyzję. Po meczach jest naprawdę ciężko.

Jakie ćwiczenia wykonywałeś, aby wrócić po kontuzji kolana?

- Przez ostatnie 8 miesięcy wykonywałem ćwiczenia, z powodu kontuzji, która zmusiła mnie do operacji, aby sprawić, żeby moje kolano było jeszcze mocniejsze niż wcześniej. To było najważniejsze w mojej rehabilitacji.

Czujesz ból po rozegranym meczu?

- Aby grać co trzy dni w lidze i Lidze Mistrzów czy innych rozgrywkach, musisz dużo trenować. To prawda, że na drugi dzień po meczu jest gorzej.

Autor: abruzzo