



# FIGHTING THE COLD

Snow polo is not only about speed, toughness and precision, but also about coldness and difficult terrain – this means special challenges for players and horses.

TEXT & PHOTOGRAPHY DR. MED. ANDREAS KRÜGER

Sport specific warm-up and stretching strategies are an inevitable prerequisite for every enthusiastic polo player – reason therefore is that the most frequent sustained injury are muscle strains and soft tissue contusions. These injuries may lead to play ending knockouts. Therefore it is crucial to heat up the musculature before the game, which is even tougher to achieve in chilled temperatures. To prevent these cumbersome and perilous injuries a 3-phase warm-up procedure should be performed: 1. Blood circulation boost, 2. Muscle stretching, 3. Mental preparation for the tournament. As soon as there are delays during the warm-up procedure warm and dry extra clothes should be available, because nothing is more tiring than a wet and cold start. Same applies to the breaks in between the chukkas. During extreme deep frost temperatures a warming elastic taping can be applied on the areas at risk like the back (resp. kidney) and face (skin lesions due to frostbite). Additionally a circulation enhancing fluid or cream (containing camphor, menthol, warming oils) can be used on critical areas of the body like back, adductors and hitting arm to enhance and prolong the warming effect of the applied tapes.

Cedric Schveri from the Legacy Polo Club Switzerland and his personal trainer Mitch Vuillème from MyGym Zurich have created an personalized winter-warm-up-program. In addition Cedric has designed the Legacy apparel with regards to the cold whether in Switzerland. There is a multiple layer principle with functional underwear combined with Fleece hoodie and a water resistant windstopper. He takes extra care to be in reach to his apparel between the chukkers to keep his operating temperature. "Even minus 15° Celsius are no longer a major concern to me," says Swiss snow specialist Cedric Schveri. •

*Sportspezifische Warm-up- und Stretching-Strategien sind für jeden Polospieler eine Pflichtübung. Vor dem Spiel die notwendige Betriebstemperatur der Muskulatur zu erreichen, ist essenziell, um verletzungsfrei durch die Chukker zu kommen. Schließlich können Zerrungen und Prellungen schnell das Aus für den Spieler bedeuten. Bei frostigen Minusgraden sind Warm-up und Stretching gleich um ein Vielfaches schwerer effektiv durchzuführen. Um lästigen und gefährlichen Verletzungen zu entgehen, sollte die Aufwärmprozedur in drei Phasen erfolgen: 1. Erhöhung der Muskel-durchblutung, 2. Vordehnung der Muskeln, 3. Mentale Vorbereitung auf den Wettkampf. Sobald in der Pre-game-Phase Pausen entstehen, sollte vorgewärmte Kleidung parat sein – denn nichts ist schwieriger als verschwitzt und ausgekühlt an den Start zu gehen. Gleiches gilt für die Pausen zwischen den Chukkern. Für extreme Tiefsttemperaturen können im Rückenbereich (Nieren), aber auch im Gesichtsbereich, frostabhaltende elastische Tapes verwendet werden. An den entscheidenden Körperregionen wie Rücken, Adduktoren und Schlagarm kann mittels Aufbringen von durchblutungsfördernden Fluids (Inhaltsstoffe wie Kampfer, Menthol, ätherische Öle) die wärmende Wirkung zusätzlich verstärkt werden.*

*Cedric Schveri vom Legacy Polo Club Schweiz und sein Personal Trainer Mitch Vuillème von MyGym Zürich in Zürich haben ein auf Cedric persönlich angepasstes Winter-Aufwärmprogramm »winter pre-game warm-up« konzipiert. Zusätzlich hat Cedric die Legacy-Kleiderlinie mit Fleece inklusive Kapuze sowie Windstopper entworfen. Er trägt Funktionsunterwäsche unter dem Spielshirt. Beim Aufwärmen und zwischen den Chukkern verhindert er mittels Fleece und dem Windstopper das gefährliche Auskühlen. »Minus 15 Grad sind dann kein Problem mehr«, sagt der Schweizer Schnee-Spezialist Cedric Schveri.* •

Contact: Dr. med. Andreas Krüger, FMH Orthopädie und Traumatologie, Privatklinik Bethanien, Toblerstrasse 51, CH-8044 Zürich, Mail: drmedkrueger@gmail.com, Tel: +41 76 479 0330.

Kontakt: Dr. med. Andreas Krüger, FMH Orthopädie und Traumatologie, Privatklinik Bethanien, Toblerstrasse 51, CH-8044 Zürich, Mail: drmedkrueger@gmail.com, Tel: +41 76 479 0330.