

unzerstörbar. Dass Jürgen Dürr die Blackroll-Produkte entwickelte, hing auch mit dem wissenschaftlichen Fortschritt zusammen. Erst vor rund zehn Jahren wurde nämlich belegt, wie die Muskulatur und das Bindegewebe (die Faszien) zusammenhängen. Faszien und Muskeln bilden ein zusammenhängendes System, das den gesamten Bewegungsapparat zusammenhält. Zuvor wusste man nur, dass Druck auf verhärtete Muskulatur wirkt, nun weiss man auch, weshalb das so ist und wie die Faszien wie ein Netz den Körper durchdringen.

EIN ERSATZ FÜR DEN MASSEUR

Mit den verschiedenen Blackroll-Produkten werden die Faszien «ausgerollt». Vereinfacht gesagt ersetzen und ergänzen die Rollen und Bälle den Masseur. «Topathleten, die sich praktisch täglich von einem Masseur oder Physiotherapeuten behandeln lassen

können, brauchen kaum eine Blackroll», erklärt Mullis. Wer aber wie die Schützinnen und Schützen nicht immer auf medizinisches Personal zählen kann, für den leisten Blackroll & Co. wertvolle Dienste. Für Mullis ist deshalb klar: «Auch ein Breitensportler profitiert von der Blackroll – sogar mehr als ein Topathlet.» Die tägliche Arbeit mit der Blackroll hat auch präventive Wirkung. «Es ist ähnlich wie mit dem Zähneputzen», sagt Mullis. Diese Ansicht hat sich heute durchgesetzt. Es gibt wohl kaum einen Physiotherapeuten mehr, der nicht auf Blackroll oder ein ähnliches Produkt setzt. Im Spitzensport wenden beispielsweise Mountainbike-Olympiasieger Nino Schurter, der Spitzenschwinger Michael Bless oder Daniela Ryf, Gewinnerin des Ironman Hawaii, die Blackroll regelmässig an. Und nun seit gut einem halben Jahr auch die

VERGÜNSTIGUNGEN FÜR SCHÜTZEN

Begonnen hat es mit der Blackroll, einem Zylinder aus Hartschaumstoff, mittlerweile umfasst das Produktsortiment auch Bälle, kleinere Rollen und hantelförmige Gebilde. Für die verschiedenen Blackroll-Produkte gibt es Anleitungen, wie mit ihnen welche Körperpartien trainiert werden können. Die Übungen eignen sich auch für das Training im Büro oder zuhause. Auch die Suva empfiehlt die Anwendung und hat eine entsprechende Kampagne gestartet. Schützinnen und Schützen können die Blackroll-Produkte

mit 20 Prozent Rabatt bestellen. Um von der Vergünstigung profitieren zu können, muss bei der Bestellung über die Website www.blackroll.ch der Gutschein-Code **ssv20** eingegeben werden. Der Code gilt nicht für bereits ermässigte Produkte und kann bis am 1. Dezember 2017 eingelöst werden.

www.blackroll.ch



DIE KOLUMNE AUS MAGGLINGEN VON PETRA LUSTENBERGER



«WIR TREIBEN UNS GEGENSEITIG AN»

Der Frühling war sehr intensiv: Ich habe an zahlreichen Wettkämpfen – in Dortmund, Berlin, Pilsen und München – teilgenommen. Am Nationalen Leistungszentrum in Magglingen war ich deshalb gar nicht so oft. Angesichts des dichten Programms war es wichtig, auch genügend Pausen zur Erholung einzuschalten. Die Wettkampfpraxis ist enorm wichtig. Das Niveau ist jeweils sehr hoch, und ich kann weitere internationale Erfahrung sammeln. Mit den Leistungen bin ich zufrieden. In Pilsen lief es mit dem Sieg im Luftgewehr hervorragend, auch sonst konnte ich mich mehrere Male für den Final qualifizieren. Am Weltcup in München lief es leider nicht ganz nach Wunsch. Aber ich weiss, woran ich arbeiten muss.

Es freut mich sehr, dass die als Schützin und Trainerin äusserst erfolgreiche Gaby Bühlmann nun unserem Trainer-Staff angehört. Von ihr erhalte ich wichtige Unterstützung und sie bringt neue Sichtweisen ein. Mit ihr wird viel an der Technik und an der Taktik gefeilt, dafür sind die Schusszahlen etwas tiefer. An jedem Trainingstag gibt es einen Theorieblock. Auf alle Kadermitglieder wartet nun viel Arbeit, auch wenn es vor allem um Details und Kleinigkeiten geht. Das Ganze ist auch ziemlich kopflastig. Um voranzukommen, ist auch der gesunde Konkurrenzkampf innerhalb des Teams wichtig. Nina Christen und ich treiben uns gegenseitig an. Wir verstehen uns sehr gut und schiessen auch im Verein zusammen. Ich freue mich auch, dass mit Christoph Dürr ein weiterer Athlet ans Nationale Leistungszentrum in Magglingen kommt. Er passt sehr gut in unsere Gruppe.

Spitzenschützin Petra Lustenberger (26) trainiert seit Anfang Oktober 2016 am Nationalen Leistungszentrum in Magglingen. www.petralustenberger.ch