

Wahlprogramm – Powerlifter (und Strongman) Liste für Lifting, Immense Lasten, Schwere Sätze und Trainings- und Ernährungsmethoden (Powerlifter)

Vorwort:

Wir verstehen uns als Liste mit einem klaren Kernthema. Um den Kern, welcher die 2 namensgebenden mehr oder weniger Sportarten beherbergt, finden sich zunächst Mäntel aus anderen Kraftsportlern und dann weiteren Sportarten und eine Kruste der leider noch nicht Sporttreibenden, welche alle zum Kern hin gezogen werden. Für alle weiteren Themen vertreten wir einen humanistischen Grundsatz und stimmen nach bestem Wissen und Gewissen im Sinne der Allgemeinheit.

Grundsatzprogramm:

1. Flächenerweiterung für das UniFit
2. Proteinangebot in der Mensa
3. Powerlifting Competition Combi/Rack für das UniFit

Weitere Forderungen:

1. Liege/Nap Möglichkeiten in der Uni
2. Rettungstüten in der Mensa für sonst weggeworfene Lebensmittel
3. Längere Mensaöffnungszeiten
4. Mikrowellen in der Mensa
5. Proteinriegelautomat (zurückholen, gegenüber von der Packstation (132))
6. Mikrowellen im Hauptgebäude
7. Wasserkochstationen in der Uni
8. Kurzhanteln bis 75kg im UniFit
9. Freie Schwarzwaldproteinmilch und Monster Energy nach Klausuren
10. Gratis Clash of Clans Juwelen für Dirk Hormann

Erklärungen der Punkte:

- Flächenerweiterung für das UniFit

Die unzureichende Fläche des UniFits ist keineswegs ein Luxusproblem. Auf der Warteliste des UniFits stehen auch nach Anmeldephase hunderte Leute. Teilweise muss ein Jahr gewartet werden, um dort trainieren zu können. Mit einer Flächenerweiterung könnten alle Interessenten dort trainieren. Des Weiteren stehen die Geräte sehr eng und zu Stoßzeiten würde eine Entzerrung den Trainingsgenuss deutlich erhöhen. Auch könnten weitere sinnvolle Trainingsstationen angeschafft werden. Leider wird der Kraftsport gesellschaftlich immer noch teilweise stigmatisiert, z.B. als gefährlich oder archaisch, wobei er zu den sichersten Sportarten gehört und eine der, wenn nicht sogar die beste Behandlung ist, Osteoporose und Sarkopenie vorzubeugen. Der soziale Aspekt, der zahlreichen Menschen vorenthalten wird ist ebenfalls nicht zu vernachlässigen. Das UniFit ist nicht nur eine Trainingsstätte, sondern auch ein Ort, an dem man gleichgesinnte Menschen aus unterschiedlichsten Richtungen trifft.

- Proteinangebot in der Mensa

Die Mensa bietet den Studierenden ein kostengünstiges warmes Mittagsangebot. Trotz dessen sehen wir großen Raum für Verbesserungen. Schaut man sich die Makronährstoffverteilung des Mensaausschanks an, sieht man verhältnismäßig geringe Proteinanteile im Durchschnitt, vor allem bei vegetarischen Gerichten! Da Proteine der wichtigste Makronährstoff sind (Fette sind auch essenziell, aber im Übermaß vorhanden, ausgenommen Omega 3) und die Universität unserer Ansicht nach einen sportlichen, gesunden Lebensstil fördern sollte, fordern wir ein extra Angebot für proteinreiches Essen. Nehmen wir als Beispiel eine etwa durchschnittliche Person, die ca. 2500kcal zu sich nehmen will und 70kg wiegt. Die Mindestempfehlung für Protein der DGE für nicht Sportler beträgt 0,8g/kg, also müsste die Person 54g Protein konsumieren (Was immer noch sehr wenig ist). Ein klassisches Angebot des veganen Mensaangebots sind die Samsa Teigtaschen (Curry-Ananas Dip), welche folgende Nährwerte auf 100g aufweisen: 220kcal, 2,3gP, 14,3gF, 19,8gKH. Wenn durch dieses Gericht besagte 54g Protein aufgenommen werden würden, landet man bei 5165kcal und 335g Fett. Das schmiegt sich nicht wirklich als ausgewogene Mahlzeit ein.

Vor allem in der heutigen Zeit, wo der Rest der Ernährung von den meisten nicht akribisch verfolgt wird und die Sportlichkeit in der Breite abnimmt, sollte man unserer Ansicht nach der breiten Masse, die sich nicht damit auseinandersetzt, eine Hilfe sein, langfristig gesund zu sein.

- Powerlifting Competition Combi/Rack für das UniFit

Das UniFit bietet jetzt schon Eleiko Wettkampfstangen, was für Powerlifter und andere Performance orientierte Sportler ein großer Vorteil gegenüber normalen Gyms ist. Allerdings sorgen die im UniFit vorhandenen mobilen Bankdrückbänke oft für großen Unmut unter den Wettkampfsportlern. Diese sind nämlich rutschig und eng. In der Competition Combi gäbe es eine rausnehmbare Wettkampfbank, welche auch den Trainingsgenuss aller anderen Bankdrückenden bereichern dürfte. Ein weiterer Vorteil sind die wesentlich präziser einstellbaren Safetys und Hantelablagen, was eine höhere Sicherheit und Personalisierung ermöglicht, und das Verstellen ist ohne runternehmen der Hantel möglich! Eine Petition für dieses Equipmentteil mit 50 Unterschriften dieses Jahr gab es auch schon und wurde bisweilen mit wenig Erfolg gekrönt.

- Liege/Nap Möglichkeiten in der Uni

Viele Personen haben einen längeren Weg zur Uni und viele Eigenaufgaben, die sie dort erledigen und oder größere Zeiträume zwischen Veranstaltungen. Schlafmangel ist ein weit verbreitetes Problem, welches nachweislich die Gesundheit und Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigt. Außerdem können Powernaps eine Methode sein, in kurzer Zeit, viel Energie zu tanken. Die geforderten Liegemöglichkeiten könnte man auch als buchungspflichtig für bestimmte Zeitslots anbieten. Da keine explodierer wählen dürfen, die sich über das fauler werden beschweren könnten, brauchen wir wohl nicht zu erwähnen, dass die Menge der Aufgaben durch diese Option nicht weniger wird und die Effizienz bei guter Nutzung deutlich steigen kann.

- Rettungstüten in der Mensa für sonst weggeworfene Lebensmittel

Das würde Müll reduzieren und vielen studierenden sicherlich ein gutes Angebot bieten.

- Längere Mensaöffnungszeiten

Die Mensa hat leider nur eine sehr kurze Öffnungszeit, zu der es teils sehr voll ist. Je nach Veranstaltungen, können einige das Angebot nicht wahrnehmen. Das wollen wir ändern.

- Mikrowellen in der Mensa

Damit selbst mitgebrachtes oder anderes Essen warm gemacht werden kann.

- Proteinriegelautomat (zurückholen, gegenüber von der Packstation (132))

Für den kleinen Proteinbedarf zwischendurch oder zu gottlosen Zeiten.

- Mikrowellen im Hauptgebäude

Wie der vorletzte Punkt.

- Wasserkochstationen in der Uni

Wenn die Mikrowellen schon da sind, warum nicht das Angebot erweitern?

- Kürzhanteln bis 75kg im UniFit

Damit absolut Geisterkranke Leute wie Ferdi Flex wieder im Hypertrophie Bereich Seitheben machen können.

- Freie Schwarzwaldproteinmilch und Monster Energy nach Klausuren

Als Bieralternative.