

MOTION TILL ÅRSMÖTET 19 april 2023

MAGNESIUM



Börja tillåta flytande magnesium

I nuläget råder förbud mot kalk och magnesium i alla dess former på Friskis och Svettis Uppsala. Med motiveringen att det smutsar ner gymmet. Vanligt magnesium och kalk har absolut tendensen att skapa fläckar på golv och onödigt damm i lokalen som inte är särskilt trevligt. Dock finns flytande magnesium som inte skapar damm i samma utsträckning och som i dagsläget tillåts på många gym i landet där vanligt magnesium eller kalk inte tillåts. Exempelvis tillåter Friskis och Svettis Enköping och Gävle att flytande magnesium får användas med det enda förbehållet att motionären som nyttjar det är nogga med att rengöra utrustningen efteråt. Då de flesta motionärer redan i nuläget på Friskis och Svettis är noggranna med att ta bort svett från redskapen ser vi inte ett hinder med att tillåta flytande magnesium, med förbehåll att man rengör redskapen efter användning såklart.

Att använda någon form av kalk/magnesium vid träning optimerar ens greppstyrka vilket bidrar till mer effektiv träning och ofta säkrare lyft då greppstyrkan ofta är svagare än muskelgruppen man egentligen tränar. Exempelvis är marklyft en övning där bra grepp är oerhört viktigt för att kunna utföra övningen säkert samtidigt som man vill möjliggöra att ryggmusklerna får tränas innan greppet ger vika.

Sammanfattningsvis så önskar vi med denna motion att flytande magnesium/kalk börjar tillåtas på Friskis och Svettis Uppsala. Då det ger bättre och effektivare träning, smutsar inte ner så som traditionell kalk/magnesium gör och gör flera tunga lyft säkrare att utföra.

Tack!

Underskrivet av:

Johan Hagerud – 238814

Marcus Thuvesen – 220372

Philip Ingemarsson – 214342