



Pink Gloves Boxing

MARGIT BROTTAR

Man ska inte slåss - men på Sollerön lär vi oss det

Pink Gloves Boxing (PGB) hittade till Sollerön våren 2019 men föddes 2006 i Montana, USA. Till skillnad från de flesta företag så startade inte PGB som en idé utan som ett resultat. Garret Garrels jobbade som personlig tränare när en kvinna kontaktade honom. Hon hade sparkat sin förra tränare för att han hela tiden jämförde henne med andra och deras framsteg så nu behövde hon en ny tränare. Garret lovade att aldrig göra samma fel och hans inställning skapade en filosofi att bara jämföra sig med sig själv. Istället för att vara inne på gymmet så tränade de på en fotbollsplan och en dag tog han med boxhandskar för att variera träningen – sen var det kört.

Kvinnan tyckte att det var så roligt att boxas så hon tog med en vän, och den vännen tog med ytterligare en vän och så fortsatte det tills de var en grupp på 10 tjejer som tränade två dagar i veckan. Träningen gick från PT (personlig tränare) till gruppträning och träningsglädjen och gemenskapen växte. Gruppen började även umgås utanför träningen och peppade och stöttade varandra att sträva efter sina drömmars mål. Vad som startade på en fotbollsplan i Montana har nu spritt sig över hela USA, delar av Europa och Afrika samt på 19 orter i Sverige. PBG var aldrig en tanke Garret hade utan det var resultatet



Foto: Margit Brottar

av en grupp kvinnor som trodde på "empowerment" att gemensamt stärka varandra i grupp.

Pink Gloves Boxing är ett boxinspirerat träningskoncept, utan kroppskontakt, för tjejer och kvinnor. Alla kan vara med, nybörjare som elit, oavsett konditionsnivå och inga förkunskaper krävs. Då vi tränar två gånger i veckan så kommer resultaten fort. Kroppen blir starkare, smidigare och rörligare. Konditionen förbättras och boxningstekniken utvecklas oavsett tidigare erfarenhet. Vi peppar, hjälper, motiverar och stärker varandra. Vi flyttar gränser och gemenskapen växer för varje pass. Mycket svett, många skratt och en enorm energi samt en god natts sömn utlovas efter varje pass. Självförtroendet och självkänslan stärks. Träning ska vara kul och PGB är något du vill göra, inte något du måste göra.

Konceptet bygger på idén att vi alla har en champion (mästare) inom oss. Vi tror på att ledarskap över sig själv handlar om att du aldrig ska jämföra dig med andra utan bli den bästa versionen av dig själv. Glädje, kamratskap och personlig utveckling genomsyrar vårt koncept. Förutom den enorma boxningstekniska utvecklingen som du kommer att få länkar PGB samman vikten av glädje och motivation med personlig utveckling. Vårt graderingssystem motiverar

dig att uppnå din personliga utveckling likväl som dina uppsatta träningsmål.

Pink Gloves Boxing Sollerön håller till på idrottsparken och drivs i regi av Sollerö IF. Håll utkik på sociala medier, i Kopen och på Sollerö IFs hemsida där syns det när vi drar igång. Vi har alltid gratis "prova på pass" i början av året och efter sommaren. Vi kör vår- och hösttermin och avslutar varje termin med en gradering, där vi plockar fram allt vi lärt oss.

Ett pass består av uppvärmning, cirkelträning, nedvarvning och "pepp talk". Cirkelträningen består av 5 ronder (stationer) per varv och innehåller följande stationer:

Helkroppsövning - här tränar du kroppens alla muskler och förbättrar din rörlighet och smidighet, det finns olika svårighetsgrad på övningarna och du väljer själv vilken. Här ges även möjlighet att träna högtintensivt.

Boxsäck - här kan du slå bort dagens problem. I en kombination av tex jabbar, krokare och duckar så bygger du upp din uthållighet och tajming. Du får slå hur hårt du vill.

Fotarbete - tränas upp med hopprep och golvstege. Här utvecklas ditt fotarbete och din rytm samtidigt som konditionen förbättras.

Skuggboxning - här fokuserar du på dagens slag, kombination, fotposition och allt annat som utvecklar din teknik.

Prize Fight - här får du egentid med tränaren som finslipar din teknik och utmanar dig att ge det där lilla extra, här coachas du till att uppskatta känslan av att flytta gränser.

Burnout kommer på varv två - men den går vi igenom när du deltar i ditt första pass.

Det här är något för alla tjejer och kvinnor. Alla kan vara med även om man aldrig har försökt sig på att träna förut. Man kämpar på olika vis, det finns de som tränar jämt och andra som knappt rör sig alls i vanliga fall. Det är inte bara armarna vi strävar på med utan man får lära sig att stå stadigt medan vi boxas så hela kroppen får träna. Detta är så ofattbart roligt så missa inte Pink Glows! Kom som du är. Du är välkommen och har du frågor så hör av dig till mig.

Margit Brottar (Lindgren -Rullpers)