

## Usein kysytyt kysymykset (UKK) – TAM WOD

### **Voiko toinen vanhempi osallistua lapseni kanssa TAM WODiin niin kertoina kun en itse pääse mukaan?**

Ilman muuta! TAM WOD on tarkoitettu yhdelle aikuiselle ja lapselle, ja osallistuva aikuinen voi olla kumpi tahansa vanhempi tai vaikka isovanhempi. Osallistuva aikuinen voi vaihdella.

### **Voiko taaperoni 5-vuotias sisarus osallistua TAM WODiin?**

Ilman muuta! 1-5-vuotias voi osallistua mukaan TAM WODiin 19 €/kk veloituksella (maksetaan kurssin alkaessa paikan päällä tai laskulla). Salillamme on myös leikkihuone, jossa vanhempi sisarus voi oleskella TAM WODin aikana vanhemman vastuulla.

### **Miten ihmeessä treenit onnistuvat kun lapsi pyörii jaloissa?**

Keskimäärin ihan hirveän hyvin! Lämmittelyt ja jäähdyttelyt toteutetaan yhdessä lapsen kanssa. Tietyn tyyppiset (mm. staattiset) voimaosiot sopivat erinomaisesti yhdessä lasten kanssa tehtäviksi ja liikepattereina tehtävissä voimaosioissa työ- ja lepo-osuudet vuorottelevat, joten aikaasi jää myös lapsen kanssa olemiseen. Aina löytyy myös apujoukkoja, jotta saat oman sarjasi tehtyä.

Sykettä kohottavan osion ajaksi olemme suunnitelleet lapsille oman ohjatun osion. Luonnollisesti joskus lapselle osuu huono päivä ja treeni toteutuu hieman erilaisena kuin ajattelit. Onneksi se on kuitenkin täysin eri asia kuin se, että treeni olisi jäänyt kokonaan tekemättä. Lasten kanssa treenaaminen on hauskaa ja siihen kannattaa suhtautua avoimin mielin. Lapsi kasvaa nähden vanhemman treenaavan ja kiinnostuu pian itsekin kokeilemaan omia treenejään eikä niihin tarvitse erikseen patistella.

Haastavimmat ja enemmän varusteita vaativat CrossFit-liikkeet (mm. painonnosto, tietyt voimisteluliikkeet) kannattaa ehdottomasti jättää ilman lasta harjoiteltavaksi. TAM WODilaisille voidaan järjestää oma CrossFit OnRamp -peruskurssi osallistujien niin halutessa.

### **Treenaaminen jäi raskausaikana ja/tai vauvuvuonna vähiin. Kuinka uskallan tulla TAM WODiin?**

TAM WODin vastuuvallmentaja Milla Peltonen on erikoistunut synnytyksen jälkeiseen CrossFit-harjoitteluun. TAM WODissa saat kysyessäsi tukea myös tähän asiaan sekä tarvittaessa korvaavia liikevariaatioita. Mikäli havaitsemme, että harjoittelussasi olisi hyvä huomioida äitiysfysioterapeutin näkökulmia, ohjaan sinut yhteistyökumppanimme SUHK Maman palveluihin erikoishinnoin. Tervetuloa mukaan!

### **Milloin siirryn BAM WODista TAM WODiin?**

Siirtymä BAM WODista TAM WODiin on liukuva ja voit tehdä itse päätöksen huomioiden perheesi aikataulut ja lapsesi viihtyminen. BAM WOD on tarkoitettu noin 0-1,5-vuotialle ja TAM WOD 1-3-vuotiaille lapsille. Juuri kävelemään oppinut noin 1-vuotias taapero on vielä pieni ja menee helposti BAM WODissa mukana vanhemman niin halutessa. TAM WOD -tunnille voi luonnollisesti osallistua myös heti 1-vuotiaan kanssa. TAM WODissa on selkeästi enemmän ohjattua toimintaa lapselle. 1-vuotias on vielä enemmän kiinnostunut salissa olevista leluista yms. ilman sen erityisempää ohjausta.

### **Miksen vain lähtisi yksin treenaamaan tiukan työpäivän päätteeksi?**

TAM WOD sopii erityisesti sinulle, jos haluat päästä työpäivän päälle hikoilemaan, mutta haluat myös viettää aikaa pienen, ehkä vasta päivähoidon aloittaneen lapsesi kanssa. Mahdoton yhtälö? Ei lainkaan! TAM WOD ei sulje pois muita omia treenejäsi ja samalla saat mukavan yhteisen harrastuksen lapsesi kanssa. Mikäli olet aktiivinen CrossFit-harrastaja, TAM WOD toimii sinulle ehkä viikon kevyenä harjoituksena ja mikäli treenaaminen ei vielä kuulu rutiineihisi, saatat saada TAM WODin kautta pysyvän liikuntaharrastuksen itsellesi ja lapsellesi. Tervetuloa mukaan!

### **Kuinka korona on huomioitu harjoittelussa?**

Käytössämme on CrossFit 8000 -salin suurin tila, ns. pääsali (noin 580 m<sup>2</sup>), jossa turvavälien pitäminen on helppoa – kaikille riittää itselle ja vauvalleen salista oma treenipaikkansa. Osallistujamäärä on rajattu 10 osallistuvaan aikuiseen

(lisäksi lapset). Kaikki osallistujat pesevät kätensä salille tullessa ja sieltä poistuessa. Käsisidesiä on myös salilla tarjolla. Salilla on tarjolla runsaasti leluja pienille, mutta otathan omat lelut mukaan, jos et toivo lapsiesi niitä käyttävän.

Luonnollisesti kaikki osapuolet sitoutuvat osallistumaan tunneille ainoastaan täysin terveinä. Kerrothan minulle, jos toivot, etten koske sinuun tai lapseesi harjoituksen aikana. Toiminnallinen harjoittelu onnistuu hyvin myös ilman kosketusta.

Täysin poikkeuksellisessa tilanteessa (hallituksen esim. kieltäessä tämän tyyppisen toiminnan) harjoitukset siirretään etänä / livenä tai mahdollisuuksien mukaan ulkona toteutettavaksi.

### **Hmm, mitenköhön tämä nyt onnistuu...**

Mikäli vielä epäilyttää, pidämme TAM WOD testitunnin torstaina 8.10. klo 16-17! Paikkoja on 10 nopeimmalle ilmoittautujalle (ilmoittaudu [milla@crossfit8000.com](mailto:milla@crossfit8000.com)).

Lämpimästi tervetuloa mukaan!