

## Usein kysytyt kysymykset (UKK) – BAM WOD

### Milloin voin tulla mukaan?

BAM WOD starttikurssille voit osallistua noin 6-8 viikkoa synnytyksestä, niin että synnytyksen jälkitarkastus on käyty. Suosittelemme erityisen lämpimästi kaikille treenaamisen aloittaville fysioterapeuttista jälkitarkastusta yhteistyökumppanillamme SUHK Mamalla, jotka tarjoavat fysioterapeuttisen jälkitarkastuksen BAM WODilaisille erikoishintaan 95 € (kesto 90 min, norm. 105 €). Fysioterapeuttinen jälkitarkastus antaa sinulle kattavan kuvan palautumisen tilasta synnytyksen jälkeen. Fysioterapeuttisen jälkitarkastuksen voit varata täältä <https://www.suhkmama.fi/hinnasto/> ja tarjous lunastetaan mainitsemalla maksaessa paikan päällä "CrossFit8000". Mikäli toivot soveltuvia kuntouttavia liikkeitä toteutettavaksi heti synnytyksen jälkeen ennen jälkitarkastusta tai BAM WODin aloittamista, suosittelemme lämpimästi SUHK Maman ammattilaisia (ota yhteyttä [mama@suhk.fi](mailto:mama@suhk.fi)) - voit myös olla yhteydessä minuun [milla@crossfit8000.com](mailto:milla@crossfit8000.com) niin autan sinut alkuun.

### Kumpaan ryhmään ilmoittaudun?

Suosittelen kaikille BAM WODin aloittaville starttikurssin käymistä. Starttikurssin kautta kannattaa aivan erityisesti tulla mukaan, 1) mikäli olet aloittelija liikkumisessa, 2) jouduit pitämään taukoa liikunnasta raskauden aikana, 3) synnytyksestäsi on kohtuullisen vähän aikaa, 4) olet epävarma soveltuvista liikkeistä ja/tai intensiteetin tasosta tai 5) muuten haluat vielä vähän enemmän panostaa omaan palautumiseesi (starttikurssilla toinen ohjelmoitu itse tehtävä harjoitus). Itse liikkeet kummassakin ryhmässä toteutetaan ammattilaisen ohjeiden mukaan, joten näistä sinulla ei tarvitse olla ymmärrystä, riippumatta kumpaan ryhmään ilmoittaudut. Jos olet edelleen epävarma, ilmoittaudu jompaan kumpaan ryhmään ja katsotaan yhdessä sinulle sopiva ryhmä joko sähköpostitse ([milla@crossfit8000.com](mailto:milla@crossfit8000.com)) tai kurssin alkaessa. Tärkeintä on, että pääset aloittamaan!

### Mitä liikkeitä BAM WODissa tehdään ja mitä ei tehdä?

BAM WODin idea on hakea omiin treenirituiineihin soveltuvat voima- ja aerobisen harjoittelun liikkeet, vaikka keskivartalo ja lantionpohjan palautuminen on vielä kesken. Aerobisessa harjoittelussa hyödynnämme liikkeitä, joissa keski- ja alavartalon kuormitus on palautumisen tasoon nähden sopivaa ja hyödynnämme CrossFitille tyypillisiä treenimuotoja (mm. EMOM, every minute on the minute) pitämään harjoituksen intensiteetin sopivana.

Luonnollisesti BAM WOD harjoituksissa emme kuormita sopimattomasti keskivartaloa ja lantionpohjaa. Keskivartaloa ja lantionpohjaa erityisesti kuntouttaville liikkeille on varattu tunnilla oma osionsa, joka on rakennettu yhteistyössä SUHK Maman kanssa. CrossFitille tyypillistä painonnostoa, vaativia voimisteluliikkeitä tai hyppyjä ja juoksua emme tee BAM WODissa. BAM WOD voi toimia erinomaisena väylänä myöhemmin CrossFit OnRamp -kurssille.

### Olen raskaana, mutta olisi tosi kiva treenata porukassa, voinko tulla mukaan?

Mikäli olet raskaana, CrossFit-harrastaja, treenannut CrossFittiä (sovelletusti) läpi raskauden ja raskautesi on sujunut ilman erityisiä komplikaatioita, olet tervetullut BAM WODiin jo raskauden aikana.

### Miksi tulisin ryhmään enkä tekisi vain omia kuntouttavia treenejä kotona / salilla?

Turvallinen treenaaminen raskauden ja synnytyksen jälkeen on mahdollista, mutta pitää ymmärtää, mitä tekee. BAM WODissa harjoittelet ammattilaisen ohjauksessa. BAM WODissa saat valmentajan tuen treenejäsi varten sekä lisäksi vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevista treenaajista. Suosittelemme lämpimästi myös SUHK Maman suosittuja pilates- ja joogakursseja palautumisen tueksi, varaa paikkasi: <https://www.suhkmama.fi/tuote-osasto/ryhmat/>

Mikäli olet kokeneempi CrossFittaja, BAM WOD on sinulle mahdollisuus treenata viikottain yhdessä muiden äitien kanssa, vaikkakin treenaisit itsenäisesti myös BAM WODin ulkopuolella.

### Miten ihmeessä treenit onnistuvat kun vauva pyörii jaloissa?

Keskimäärin ihan hirveän hyvin. Monimutkaiset, runsaasti varusteita sekä keskittymistä vaativat harjoitukset kannattaa jättää sillä kuuluisalla omalla ajalla tehtäväksi. Voimaharjoittelussa työ- ja tauko-osiot vuorottelevat, jolloin vauvanhoito sen lomassa onnistuu erinomaisesti. Aina löytyy myös vapaa syli vauvallesi työsarjasi aikana, mikäli

vauvasi ja sinä itse näin toivot. Suosimme sykettä kohottavissa osioissa metodeita, jossa yhden treenaajan osuudella toinen lepää ja voi tarvittaessa huomioida kaverin vauvaa. Joskus osuu vauvalle 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. Mikäli vauvasi on hyvin pieni, hän saattaa hyvinkin nukkua koko treenin ajan. Turvakaukalot, vaunukopat yms. mahtuvat erinomaisesti harjoittelutilaan.

### **Mitä BAM WODin jälkeen?**

BAM WODissa kannattaa käydä vauvuvuoden ajan ja rakentaa samalla itselleen hyvää toimintakykyä kohti lapsiperhe-elämää sekä jakaa kokemuksia muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Joskus nälkä kasvaa syödessä ja kiinnostus varsinaista CrossFittiä kohtaan kasvaa, jolloin BAM WODilaisille voidaan järjestää oma OnRamp-kurssi kohti CrossFit-harjoittelua liikkeineen, jota ei BAM WODissa tehdä (mm. painonnosto, teknisemmät voimisteluliikkeet, hyppyt). BAM WODin jälkeen kannattaa jatkaa yhteistä liikkumista lapsen kanssa ja siirtyä TAM WOD (Toddler & Me) tunnille.

TAM WOD (Toddler & Me) on tarkoitettu vanhemmalle ja noin 1-3-vuotiaille taaperoille ja sinne kannattaa siirtyä BAM WODista viimeistään noin 1,5-vuotiaan lapsen kanssa. 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.

### **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 vauvat). Kaikki osallistujat pesevät kätensä salille tullessa ja sieltä poistuessa. Käsidesiä 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 vauvaasi harjoituksen aikana. Toiminnallinen harjoittelu onnistuu hyvin myös ilman kosketusta.

Täysin poikkeuksellisena tilanteessa (hallituksen esim. kieltäessä tämän tyyppisen toiminnan) harjoitukset siirretään etänä / livenä toteutettavaksi ja yhteydenpito valmentajan kanssa toteutetaan lisäksi sähköpostitse ja puhelimitse. Tarve synnytyksen jälkeiselle kuntoutukselle ja harjoittelulle ei poistu, vaikka fyysinen tapaaminen ei olisi soveltuvaa.

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

Mikäli vielä epäilyttää, pidän BAM WOD testitunnin torstaina 8.10. klo 13:15-14:15! Paikkoja on 10 nopeimmalle ilmoittautujalle (ilmoittaudu [milla@crossfit8000.com](mailto:milla@crossfit8000.com)).

Lämpimästi tervetuloa mukaan!