

Dirigit a: Llevadores i residents de Llevadora

Places: 30

Lloc: Piscina Municipal de Salou
c/ de Milà, 7
43840 Salou

Import:

150,00€

100,00€ **membres ACL i FAME**

Certificació

Certificat d'assistència: 100% assistència

Inscripció: per web www.llevadores.cat

Pagament: Cal fer la inscripció i tot seguit el pagament a nom de l'Associació Catalana de Llevadores a:
Banc de Sabadell c/c 0081-0057-31-0001005211
En l'ingrés cal fer constar el nom de la persona que s'inscriu.

CURS DE PREPARACIÓ AL PART A L'AIGUA MÈTODE AIPAP

Salou, 14 i 15 de juny de 2014

Organitzat per:
Associació Catalana de Llevadores
Ajuntament de Salou. Regidoria d'Esports



El Mètode AIPAP®, és un mètode de condicionament general i pèlvic a l'aigua, és un programa d'exercicis a l'aigua que treballa tots els músculs, lligaments i tendons que intervenen en els moviments i postures que faciliten el part.

Es divideix en 10 sessions de 50 minuts que es repeteixen de forma cíclica amb un total de 120 exercicis. Les sessions es divideixen en 5 grups amb diferents objectius:

Dues sessions de millora de la capacitat aeròbica - Els músculs, lligaments i tendons necessiten tenir la capacitat per oxigenar, rebre la suficient sang per estar tonificats i amb capacitat per fer i desfer la contracció muscular i mantenir estable l'articulació. En cas contrari el múscul queda contracturat, és propens a rampes i perd el to.

Després es realitzen dues sessions de millora de la força dels músculs, lligaments i tendons que intervenen en el part - El cos humà funciona com un conjunt de politges i es compon de músculs agonistes i antagonistes. Millorar la força d'aquests músculs suposa més capacitat per mobilitzar la pelvis.

Dues sessions d'elasticitat pèlvica - Basant-nos en la biocinètica anem a buscar la màxima amplitud de moviments i en tots els plànols que ens permeti cada articulació, uns moviments estàtics, o només estiraments no donen la suficient mobilitat a l'articulació per treure la màxima amplitud i així augmentar l'espai pèlvic.

Dues sessions de coordinació respiratòria - Hem d'habituar l'embarassada a respirar en qualsevol tipus de situació. En una situació de tranquil·litat és fàcil relaxar-se i controlar la respiració. Però cal introduir factors estressants que facin tenir una coordinació respiratòria idònia.

I finalment es realitzen dues sessions de repàs de les 4 sessions anteriors.

La realització del mètode AIPAP® durant l'embaràs té un índex de parts eutòcics del 96,54%.

DISSABTE, 14 juny

Unidad Temática	Objetivos	Contenido	horario
Fundamentos del ejercicio físico en el embarazo	Conocer los metabolismos energéticos del ejercicio físico y los cambios fisiológicos en la gestante	Metabolismo aeróbico y anaeróbico. Cambios fisiológicos en el embarazo: cardiorrelajación, musculoesqueléticos y metabólicos.	9-10h
Deporte y embarazo	Conocer la indicaciones y contraindicaciones de la práctica deportiva en el embarazo	Embarazo y ejercicio en el primer, segundo y tercer trimestre. Contraindicaciones absolutas y relativas.	10-11 h
descanso			11-11.30h
Biomecánica de la pelvis	Actualización en los movimientos pélvicos, músculos ligamentos y tendones pélvicos y su función	Huesos, ligamentos y músculos pélvicos. Articulaciones pélvicas y sus movimientos	11:30h-12:30h
Ejercicios en el agua para el embarazo. Como planificar una sesión de matronatación	Conocer como planificar una sesión de ejercicios en el agua y conocer los ejercicios básico de matronatación	Ejercicios aeróbicos, fuerza resistencia y elasticidad pélvica. Partes de una sesión de matronatación.	12.30-14:00 h
Método AIPAP de preparación al parto	Conocer el método AIPAP sus contenidos y cómo aplicarlo	Desarrollo del Método aipap®.	15.00-16.00h
Práctica método aipap® en piscina	Conocer cómo se desarrolla un sesión del método AIPAP en el agua.	Sesión aeróbica Sesión de fuerza Sesión elasticidad	16.00- 19.00h.

DIUMENGE, 15 juny

Unidad Temática	Objetivos	Contenido	horario
Desarrollo teórico sesión aipap®	Conocer como planificar teóricamente una sesión del método aipap®	Partes de la sesión aipap®.	9-11 horas
Práctica método aipap® en piscina	Conocer cómo se desarrolla un sesión del método AIPAP en el agua.	Sesión respiratorio	11-12 horas
Práctica método aipap® en piscina	Planificar y realizar una sesión del método aipap®	Sesión práctica.	12-13horas.