¿qué es el Método AIPAP®?
El Método AIPAP®, método de acondicionamiento general y pélvico en el agua, es un programa de ejercicios en el agua que trabaja todos los músculos, ligamentos y tendones que intervienen en los movimientos y posturas que facilitan el parto.

Se divide en 10 sesiones de 50 minutos que se repiten de forma cíclica con un total de 120 ejercicios. Las sesiones se dividen en 5 grupos con distintos objetivos:
Dos sesiones de mejora de la **capacidad aeróbica** .Los músculos, ligamentos y tendones necesitan tener la capacidad para oxigenarse , recibir la suficiente sangre para estar tonificados y con capacidad para hacer y deshacer la contracción muscular y mantener estable la articulación. En caso contrario el musculo queda contracturado, es propenso a calambres y pierde el tono.

Después se realizan dos sesiones de **mejora de la fuerza** de los músculos, ligamentos y tendones que intervienen en el parto. El cuerpo humano funciona como un conjunto de poleas y se compone de músculos agonistas y antagonistas. Mejorar la fuerza de estos músculos supone mayor capacidad para movilizar la pelvis.

Dos sesiones de **Elasticidad** pélvica .Basándome en la biocinética vamos a buscar la máxima amplitud de movimientos y en todos los planos que me permita cada articulación , unos movimientos estáticos , o solo estiramientos no dan la suficiente movilidad a la articulación para sacar su máxima amplitud y así aumentar el espacio pélvico.

Dos sesiones de **coordinación respiratoria**. Debemos habituar a la embarazada a respirar en cualquier tipo de situación. En una situación de tranquilidad es fácil relajarse y controlar la respiración. Pero hay que introducir factores estresantes que hagan tener una coordinación respiratoria idónea.

Y por último se realizan dos **sesiones de repaso** de las 4 sesiones anteriores.

La realización del método AIPAP® durante el embarazo tiene un índice de partos eutócicos del 96,54% .

JUEVES

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: cardiocirculatorios, musculo esqueléticos 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	11:30h12:30h
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	Ejercicos aeróbiocos, 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®.	15.30-16.30h
Práctica método aipap®en piscina	Conocer cómo se desarrolla un sesión del método AIPAP en el agua.	Sesión aerobica Sesión de fuerza Sesión elasticidad	16.30- 19.00 h.

VIERNES

Unidad Temática	Objetivos	Contenido	horario
Desarrollo teórico sesión aipap®	Conocer como planificar teorícamente una sesión del método aipap®	Partes de la sesión aipap®.	9-10:30 horas
Práctica método aipap® **e**n piscina	Conocer cómo se desarrolla un sesión del método AIPAP en el agua.	Sesión respiratorio	10:30-11 horas
Práctica método aipap® **e**n piscina	Planificar y realizar una sesión del métdod aipap®	Sesión práctica.	11-13.30 horas.