

Sabado 1 abril

¿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 músculo 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%.

Unidad	Objetivos	Contenido	horario
Temática			
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: cardiorregulatorios, músculo esqueléticos y metabólicos.	9-10
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
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	11:30-14h
descanso			
Ejercicios en el agua para el embarazo. Como planificar una sesión de matronatación .Método AIPAP de preparación al parto	Conocer como planificar una sesión de ejercicios en el agua y conocer los ejercicios básico de matronatación Conocer el método AIPAP sus contenidos y cómo aplicarlo	Ejercicios aeróbicos, fuerza resistencia y elasticidad pélvica. Partes de una sesión de matronatación. Desarrollo del Método aipap®.	15-16h
Práctica método aipap® en piscina	Planificar y realizar una sesión del método aipap®	Sesión práctica. PISCINA	16-19:30

Domingo 2 abril

Unidad	Objetivos	Contenido	horario
Temática			
Práctica método aipap® en piscina	Conocer cómo se desarrolla un sesión del método AIPAP en el agua.	Sesión aeróbica Sesión de fuerza Sesión elasticidad (PISCINA)	9-10:30
Desarrollo teórico sesión aipap®	planificar teóricamente una sesión del método aipap®	Partes de la sesión aipap®.	10:30 a 12.30