

**¿qué es el Método AIPAP®?**

El Método AIPAP®, método de acondicionamiento general y pélvico, 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% .**

Unidad Temática	Objetivos	Contenido	Tiempo
<p><b>DIA 9</b></p> <p>Fundamentos del ejercicio físico en el embarazo</p>	<p>Conocer los metabolismos energéticos del ejercicio físico y los cambios fisiológicos en la gestante</p>	<p>Metabolismo aeróbico y anaeróbico. Cambios fisiológicos en el embarazo: cardiocirculatorios, musculo esqueléticos y metabólicos.</p>	15-16h
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.	16-17.00h
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	17:30 a 20h-15h
<p><b>DIA 10</b></p> <p>Método AIPAP – TERRA de preparación al parto</p>	Conocer el método AIPAP s- TERRA Sus contenidos y cómo aplicarlo	Sesiones del Método AIPAP- TERRA. Sesión aeróbica Sesión de fuerza Sesión elasticidad	9-14h