

¿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. Basándose 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% .

| domingo 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: cardiorrespiratorios, musculoesqueléticos y metabólicos. | 16-17H |
| Deporte y embarazo | Conocer las indicaciones y contraindicaciones de la práctica deportiva en el embarazo | Embarazo y ejercicio en el primer, segundo y tercer trimestre. Contraindicaciones absolutas y relativas. | 17-18 h |
| descanso | | | 18-18.30h |
| 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 | 18:30h 21:30h |

| lunes :Unidad Temática | Objetivos | Contenido | horario |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Práctica método aipap® en piscina | Conocer cómo se desarrolla una sesión del método AIPAP en el agua. | Sesión aeróbica Sesión de fuerza Sesión elasticidad | 9:00-12-30H |
| DISEÑO teórico sesión aipap® | Conocer como planificar teóricamente una sesión del método aipap® | Sesión práctica. | 13:30-15:00 horas |
| EXPOSICIÓN DE SESIÓN | Planificar y realizar una sesión del método aipap® | Sesión práctica. | 15-16 horas |