



AIPAP

MÉTODO DE PREPARACIÓN AL PARTO

El **Método AIPAP®** es el método de acondicionamiento general y pélvico 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 organizan en cinco grupos con distintos objetivos:

Dos sesiones de mejora de la capacidad aeróbica. Los músculos, ligamentos y tendones necesitan estar tonificados para mantener estable las articulaciones. En caso contrario el músculo se contractura y, por lo tanto, es más propenso a sufrir calambres y pérdida de tono.

Dos sesiones de mejora de la fuerza de los músculos, ligamentos y tendones que intervienen en el parto para mejorar el movimiento de la pelvis.

Dos sesiones de elasticidad pélvica: se busca la máxima amplitud de movimientos con el objetivo de aumentar el espacio pélvico.

Dos sesiones de coordinación respiratoria: aprender a respirar en cualquier tipo de situación.

Dos sesiones de repaso de los conocimientos aprendidos.

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

FECHA: 12-13 DIC 2019

LUGAR: UNIVERSIDAD DE NAVARRA. SEDE DE POSTGRADO (CAMPUS MADRID)
C/MARQUESADO DE STA. MARTA, 3

PISCINA: HOLMES PLACE CAPITÁN HAYA
C/DEL POETA JOAN MARAGALL, 1/28020 MADRID



Clínica
Universidad
de Navarra



AIPAP

MÉTODO DE PREPARACIÓN AL PARTO

JUEVES 12 DIC 2019

8:30 a 10:00

FUNDAMENTOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL EMBARAZO

Objetivos:

Conocer los metabolismos energéticos del ejercicio físico y los cambios fisiológicos en la gestante.

Contenido:

Metabolismo aeróbico y anaeróbico.

Cambios fisiológicos en el embarazo: cardiocirculatorios, musculo esqueléticos y metabólicos.

10:00 a 11:00

DEPORTE Y EMBARAZO

Objetivos:

Conocer la indicaciones y contraindicaciones de la práctica deportiva en el embarazo.

Contenido:

Embarazo y ejercicio en el primer, segundo y tercer trimestre.

11:00 a 11:30

DESCANSO

11:30 a 13:00

BIOMECÁNICA DE LA PELVIS

Objetivos:

Conocimiento de la biomecánica de la pelvis y de los movimientos pélvicos.

Contenido:

Huesos, ligamentos y músculos pélvicos.

Articulaciones pélvicas y sus movimientos.

13:00 a 14:00

MÉTODO AIPAP DE PREPARACIÓN AL PARTO

Objetivos:

Conocer el Método AIPAP® y cómo aplicarlo.

Contenido:

Embarazo y ejercicio en el primer, segundo y tercer trimestre.

Desarrollo del Método AIPAP®.

15:30 a 18:30

PRÁCTICA MÉTODO AIPAP® EN PISCINA

Objetivos:

Planificar y realizar una sesión del Método AIPAP®.

Contenido:

Embarazo y ejercicio en el primer, segundo y tercer trimestre.

VIERNES 13 DIC 2019

9:00 a 12:30

PRÁCTICA MÉTODO AIPAP®

Objetivos:

Conocer cómo se desarrolla un sesión del Método AIPAP®.

Contenido:

Sesión aeróbica.

Sesión de fuerza.

Sesión elasticidad.

