



# 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.

