



آنچه در مورد کش پیلاتس باید بدانیم

کش پیلاتس یکی از لوازم و ابزارهای ورزشی است که با قیمت کمی می‌توانید تهیه کنید و در ورزش‌های قدرتی از آن استفاده کنید. استفاده از کش پیلاتس مزایایی متعددی دارد و تاثیرگذاری تمرین‌های ورزشی شما را بیشتر می‌کند. در ادامه در مورد انواع کش پیلاتس و مزایای آن بیشتر بخوانید.

کش پیلاتس چیست؟

اولین سوالی که احتمالاً برایتان مطرح شده این است که «کش پیلاتس برای چی خوبه؟» اگر به فروشگاه‌های ورزشی سر زده باشید حتماً کش‌های رنگارنگ با ظاهر متفاوت و جذاب را در قفسه‌ها دیده‌اید. این کش‌ها که نسبتاً محکم هستند، یکی از ابزارهای ورزشی هستند که در باشگاه و در منزل می‌توانید برای افزایش تاثیرگذاری و شدت ورزش‌ها و تمرینات خود از آن استفاده کنید.

کش پیلاتس تنوع زیادی از نظر ضخامت، پهنا و میزان کشسانی دارد. هر کدام از انواع کش‌ها کارکرد خاصی دارند و برای تمرین کردن روی قسمت‌ها و اندام‌های خاصی از بدن طراحی شده‌اند. این کش‌های ارزان قیمت را می‌توانید به راحتی همه‌جا با خودتان ببرید و در منزل، باشگاه، فضای باز و... از آن استفاده کنید.

کش پیلاتس به خاطر مقاومتی که در برابر انجام حرکات برای بدن ایجاد می‌کند، کش مقاومتی نام دارد اما به نام کش پیلاتس شناخته می‌شود چون از کش‌های مقاومتی، بیشتر در تمرینات پیلاتس استفاده می‌شود.

چطور باید کش پیلاتس مناسب را انتخاب کنیم؟

موقع انتخاب کش پیلاتس دو معیار را باید در نظر بگیرید.
نوع تمرینات ورزشی: تمرینات بالاتنه، تمرینات پایین تنه، تمرینات پای توابعشی
سطح سختی تمرینها: از پایه تا پیشرفته

انواع کش ورزشی



انواع کش پیلاتس

۱. کش های درمانی

از این کش ها برای توانبخشی بیمارانی که در حال بهبودی از آسیب ها هستند استفاده می شود. این کش ها سطح صافی دارند، طول آن ها حدود ۱۲۰ سانتی متر است، دسته ندارند و به بدن فشاری وارد نمی کنند. این کش ها به تقویت و شکل دهی عضلات و بهبود انعطاف پذیری کمک می کنند.

۲. کش های مقاومتی تیوبی یا لوله ای

این کش های مقاومتی که با نام باندهای لوله ای و باندهای تیوبی هم شناخته می شوند بیشتر از ۱۲۰ سانتی متر طول دارند. این کش ها دو دسته ی پلاستیکی دارند و برای تمرین دادن بالاتنه، بازوها و پایین تنه از آن استفاده می کنند. از این کش برای انجام تمریناتی مثل پرس سینه، پرس شانه، کرل و... استفاده کنید. این وسیله کمک می کند که دامنه ی حرکتی شما بهبود پیدا کند، چربی بسوزانید و استقامت عضلانی شما بهبود پیدا کند.

۳. مینی بند یا مینی لوپ

این کش‌ها که با نام مینی بند، مینی لوپ، کش پیلاتس حلقه ای و کش تناسب اندام شناخته می‌شوند، کش‌هایی با سطح صاف و به شکل حلقه هستند. طول کش پیلاتس مینی لوپ حدود ۲۵ تا ۳۰ سانتی متر است. از این کش‌ها برای تمرین دادن پایین تنه و افزایش انعطاف‌پذیری و قدرت آن استفاده می‌کنند. این باندهای کشی به شما کمک می‌کنند تا عضلات مرکزی، باسن و لگن خود را تثبیت و فعال کنید، فرم خوب بدن را حفظ کنید و تنش را در حین انجام تمریناتی مانند اسکات و کنار باسن افزایش دهید.

۴. نوارهای ۸ شکل

این کش‌ها شکلی شبیه به عدد ۸ انگلیسی دارند و لوله‌ای هستند. این مدل دو دسته‌ی پلاستیکی در دو طرف خود دارد. طول آن‌ها ۵۰ سانتی متر است. از این نوع از کش مقاومتی برای تمرین دادن بالاتنه به خصوص بازوها استفاده می‌کنند. در تمرینات مثل کرل جلو بازو، پرس سرشانه و بالا بردن پا، می‌توانید از این کش مقاومتی استفاده کنید.

۵. نوارهای لوله‌ای جانبی

این نوارهای سی سانتی متری به جای دسته‌های پلاستیکی معمولی، دارای کاف‌های Velcro در دو انتها هستند. این کاف‌ها روی مچ پا پیچیده شده و به‌ویژه برای تمرین‌های باسن و ران استفاده می‌شوند.

۶. سوپر باند

این کش‌ها که با نام کش باریکس هم شناخته می‌شوند برای کمک به انجام حرکت باریکس طراحی شده‌اند. این نوع از کش پیلاتس برای مبتدیان مناسب است. برای انجام تمرین‌های بالاتنه و افزایش قدرت عضلانی جلو بازو، عضلات دوزنقه‌ای و لوزی شکل مناسب‌اند.



آیا رنگ کش پیلاتس هم اهمیت دارد؟

برای بسیاری از وسایل ورزشی، رنگ وسایل معیاری است که فقط به سلیقه‌ی شخصی شما بستگی دارد اما در کش پیلاتس، رنگ محصول درجه‌ی سختی و آسانی انجام حرکات با آن را نشان می‌دهد. با توجه به رنگ کش می‌توانید شدت و سختی تمرین را انتخاب کنید.

رایج‌ترین رنگ‌ها برای دسته‌بندی کش‌های پیلاتس، از مبتدی تا پیشرفته، به این ترتیب است:

- رنگ زرد: کش‌های زرد رنگ مقاومت کمی دارند و قدرت کشسانی آن‌ها بسیار زیاد است. اصطلاحاً بسیار شل هستند و خیلی راحت کش می‌آیند.
- رنگ قرمز: کش‌های قرمز مقاومت متوسط دارند.
- رنگ سبز: کش‌های سبز می‌توانند مقاومتی بین متوسط تا سنگین داشته باشند.
- رنگ آبی: کش‌های آبی مقاومت زیادی دارند.
- رنگ مشکی: این کش‌ها بیشترین مقاومت را دارند و سخت‌ترین کش‌ها برای کشیدن هستند و با تلاش و گذاشتن انرژی و توان زیاد باید آن‌ها را بکشید. این کش برای افراد حرفه‌ای است و شدت تمرینات را به بالاترین میزان ممکن افزایش می‌دهد.

مزیت استفاده از کش مقاومتی یا کش پیلاتس

۱. بهبود انعطاف‌پذیری

- آیا تا به حال برایتان پیش آمده که شب را روی مبل سپری کنید و صبح با گرفتگی عضلانی و خشکی بدن بیدار شوید؟ اگر چنین اتفاقی برایتان افتاده، می‌توانید درک کنید که انعطاف‌پذیری عامل مهمی در عملکرد اندام‌ها و احساس خوب بدن است.
- کش‌های مقاومتی کمک می‌کنند که انعطاف‌پذیری بدن شما بیشتر شود. یک مطالعه که در سال ۲۰۱۹ روی ۲۳ بازیکن راگبی انجام شد نشان داد که استفاده از باندهای الاستیک یا همین کش پیلاتس، در یک برنامه‌ی تمرینی ۵ هفته‌ای، انعطاف‌پذیری و دامنه‌ی حرکتی آن‌ها را بهبود بخشیده است. محققان فکر می‌کنند که کشش کش‌ها باعث ایجاد فضا در مفاصل هنگام کشیدن آن می‌شود.

- در یک متاآنالیز از ۱۹ تحقیق با مجموع ۶۴۹ شرکت‌کننده، محققان دریافته‌اند که استفاده از کش‌های مقاومتی انعطاف‌پذیری و تعادل را در افراد مسن بهبود می‌بخشد. این به‌ویژه برای افراد مسن‌تر مهم است؛ زیرا حوادث (مانند زمین خوردن) می‌تواند منجر به کاهش شدید سلامتی شود.

۲. افزایش قدرت عضلات

- بلند کردن وسایل سنگین با ایجاد مقاومت برای عضلات شما، قدرت عضلانی ایجاد می‌کند. و کش‌های مقاومتی می‌توانند این مزیت را بدون نیاز به تجهیزات سنگین و گران‌قیمت فراهم کنند.
- در یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ که روی ۱۷ بازیکن مرد انجام شد، محققان تمرینات مقاومتی معمولی را با تمرینات کش مقاومتی طی ۶ هفته مقایسه کردند. آن‌ها دریافته‌اند که تمرین با کش مقاومتی و تمرین با وزنه‌ی آزاد هر دو قدرت و توانایی عضلانی را بهبود می‌بخشند.

۳. کمک به حفظ تعادل

- تعادل برای کمک به افراد مسن برای جلوگیری از آسیب مهم است؛ اما می‌تواند برای همه‌ی سنین فوایدی داشته باشد. برخی از محققان عملکرد فیزیکی را با سلامت روان و کیفیت زندگی مرتبط می‌دانند.
- در یک مطالعه‌ی کوچک، افراد مسن یک برنامه‌ی تمرینی با کش مقاومتی داشتند. این برنامه‌ی ۴۰ دقیقه‌ای را ۵ بار در هفته به مدت ۴ هفته انجام دادند. (این برنامه روی قدرت کتف به‌عنوان راهی برای بهبود وضعیت بدنی و تعادل تمرکز داشت.) نه تنها تعادل آن‌ها طی این برنامه‌ی تمرینی بهبود یافت، بلکه نمرات آن‌ها در یک نظرسنجی که سلامت روانی و عملکرد فیزیکی را اندازه‌گیری می‌کرد، بهبود بخشید.

۴. کم‌هزینه بودن

- ارزش دستاوردهای تناسب اندام را دست‌کم نگیرید؛ حتی اگر آن‌ها را بدون تجهیزات فوق‌العاده گران‌قیمت به دست آورده باشید! باندهای الاستیک یا کش پیلاتس معمولاً قیمت‌های پایینی دارند. می‌توانید ست‌های کش پیلاتس را با قیمت‌های معقول و مناسبی که بسیار کمتر از یک دست لباس ورزشی است، خریداری کنید.

- می‌توانید این هزینه را با مبالغ زیادی که احتمالاً برای خرید یک مجموعه‌ی کامل از وزنه‌های آزاد یا دمبل هزینه می‌کنید، مقایسه کنید. عضویت ماهیانه در باشگاه نیز می‌تواند بسیار پرهزینه باشد.

۵. ابزار تمرینی مناسب و همه‌کاره

- تمرین با وزنه‌های سنتی یک نقطه ضعف دارد: بسیاری از افراد تمرینات با وزنه را کنار می‌گذارند زیرا می‌توانند بسیار ناخوشایند و ناکارآمد باشند. چون همیشه نمی‌توانید به باشگاه بروید یا ممکن است فضایی برای نگهداری مجموعه‌ی بزرگی از دمبل نداشته باشید. اما کش‌های پیلاتس اساساً یک باشگاه جیبی هستند.
- همچنین لازم نیست سطح تناسب اندام خود را به خطر بیندازید. یک گزارش نتایج ۸ مطالعه را با مجموع ۲۲۴ شرکت‌کننده تجزیه و تحلیل کرد. محققان دریافتند که تمرین با کش پیلاتس نتایج مشابهی را در افزایش قدرت با تمرینات قدرتی معمولی که با دستگاه‌های وزنه‌برداری و دمبل انجام می‌شود، ایجاد می‌کند.

۶. بهبود آمادگی جسمانی با افزایش سن

- بسیاری از تحقیقات در مورد کش‌های پیلاتس روی عملکرد فیزیکی جمعیت سالخورده متمرکز دارند. به نظر می‌رسد این نوع تمرین اثرات مفیدی بر افراد مسن دارد.
- در مطالعه‌ای روی ۱۸ شرکت‌کننده، محققان عملکرد میکروواسکولار، آمادگی قلب/ریه، قدرت، انعطاف‌پذیری و کیفیت زندگی را ارزیابی کردند. پس از یک برنامه‌ی ورزشی ۸ هفته‌ای، شرکت‌کنندگان گشاد شدن رگ‌های خونی، افزایش قدرت و انعطاف‌پذیری پا، سلامت عمومی و کاهش درد و خستگی را تجربه کردند.
- در مطالعه‌ی دیگری روی ۵۴ شرکت‌کننده، از یک برنامه‌ی ورزشی با کش پیلاتس مبتنی بر حرکت عملکردی استفاده شد. گروهی که از کش استفاده کرده بودند، بهبود بیشتری در قدرت گرفتن اجسام، قدرت بازو و توانایی‌های حرکتی نسبت به گروه تمرینات تفریحی داشتند. آن‌ها همچنین زمان واکنش بهتری داشتند. محققان فکر می‌کنند که وضعیت جسمانی بهتر با عملکرد شناختی بهتر مرتبط است.
- در مطالعه‌ای روی زنان یائسه که ۳ بار در هفته تمرینات کش مقاومتی انجام می‌دادند، مشخص شد این زنان در پروفایل انسولین، گلوکز و چربی خون، بهبود را تجربه کرده‌اند. همه‌ی این‌ها نشانگرهای سندرم متابولیک هستند که می‌توانند به بیماری قلبی عروقی تبدیل شوند.

۷. افزایش ایمنی تمرینات

- یکی از دلایلی که کش‌های مقاومتی گزینه‌ی خوبی برای افراد مسن و افراد آسیب‌دیده هستند این است که نسبت به وزنه‌های سنتی جایگزین مطمئن‌تری هستند. (اما به خاطر داشته باشید که این احتمال وجود دارد که نوارهای لاتکس در برخی افراد باعث ایجاد واکنش آلرژیک شوند. همچنین مراقب باشید که کش را بدون ملاحظه رها نکنید که باعث برخورد شدید با پوست و بدن نشود.)
- با فرم مناسب، سختی و مقاومت نوار الاستیکی که استفاده می‌کنید را کنترل می‌کنید. برای مثال، بر خلاف وزنه‌های سنتی، نمی‌توانید یک کش مقاومتی را که خیلی سنگین است بردارید و در اثر فرود آمدن آن روی بدن، آسیب ببینید.

۸. ایجاد تنوع در شدت تمرینات ورزشی

- یک مجموعه‌ی خوب از انواع کش پیلاتس می‌تواند شما را از یک ورزشکار مبتدی به یک فرد علاقه‌مند به ورزش تبدیل کند. نحوه‌ی استفاده از باندها را می‌توانید تغییر دهید؛ از انجام حرکات کششی با دامنه‌ی سبک تا تکرارهای شدید برای عضله‌سازی. تطبیق‌پذیری آن‌ها به این معنی است که حتی اگر سطح تناسب اندام متفاوتی نسبت به سایر افراد دارید، می‌توانید کش‌ها را با هم تقسیم کنید و تمرین‌های متفاوتی با آن انجام دهید.

۹. کمک به بهبودی از درد و آسیب

تمرینات کش مقاومتی می‌تواند بخش خوبی از برنامه‌ی بهبودی از آسیب یا فیزیوتراپی شما باشد. یک مطالعه نشان داده است افرادی که تمرینات کش مقاومتی را همراه با تزریق استروئیدی برای درد و گرفتگی شانه انجام می‌دادند، نسبت به افرادی که فقط تزریق داشتند، نتایج بهتری را تجربه کرده‌اند. چگونه؟ تقویت شانه‌ها در حالی که درد با تزریق کاهش می‌یابد می‌تواند به شما کمک کند عملکرد بهتر و درد کمتری در طولانی‌مدت داشته باشید. در مطالعه‌ی دیگری روی افراد مبتلا به آرتريت دژنراتیو زانو، شرکت‌کنندگان یک تمرین با کش پیلاتس را ۳ بار در هفته به مدت ۴ هفته انجام دادند. این یک مداخله‌ی موثر برای کاهش درد و بهبود عملکرد بود در مقایسه با گروهی که فیزیوتراپی سنتی داشتند.

۱۰. بهبود عملکرد

تمرین با کش مقاومتی به بازیکنان راگی و بازیکنان فوتبال کمک کرده است. اما نمونه‌های بیشتری از مزایای تمرین با کش مقاومتی برای ورزشکاران وجود دارد.

در یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ روی ۱۲ هندبالیست زن جوان، ورزشکاران تمرین باند الاستیک را به مدت ۹ هفته به تمرینات عادی خود اضافه کردند. این تمرین باعث بهبود عملکرد حرکات ناگهانی پاهای آنها شد.

۱۱. ایجاد تناسب اندام عملکردی

تناسب اندام عملکردی به این معنی است که بدن شما قدرت، انعطاف‌پذیری و هماهنگی لازم برای انجام فعالیت‌های روزانه‌ی شما را دارد (به این فکر کنید: هر فعالیت بدنی که خارج از باشگاه انجام می‌دهید). شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد تمرین با کش مقاومتی به شما در ایجاد این تناسب اندام کاربردی کمک می‌کند.

یک مطالعه‌ی ۱۲ هفته‌ای روی ۱۶۸ زن، آمادگی عملکردی و سایر عوامل مرتبط با تناسب اندام کاربردی را ارزیابی کرد. در این زنان، وضعیت گلوکز و کلسترول بهبود یافته بود و افزایش آمادگی قلبی تنفسی، قدرت گرفتن دست، قدرت کلی، انعطاف‌پذیری و چابکی را تجربه کردند.

در مطالعه‌ی دیگر، شرکت‌کنندگان یک برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای تمرین با کش پیلاتس را با شدت متوسط به مدت ۶۰ دقیقه، ۳ بار در هفته انجام دادند. بعد از برنامه، آنها در قدرت گرفتن اجسام، نشستن و رسیدن به انعطاف‌پذیری، ایستادن روی پا و فشار خون پیشرفت‌هایی داشتند.

آیا کش پیلاتس برای کاهش وزن هم مفید است؟

تمرین کردن با کش‌های مقاومتی فقط عضله‌سازی نمی‌کند. این وسیله‌ی ورزشی می‌تواند به آب شدن چربی هم کمک کند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۲ با موضوع کش پیلاتس برای لاغری منتشر شد نشان می‌دهد که تمرین با کش مقاومتی،

چربی بدن را در افرادی که اضافه وزن دارند، بهتر از سایر اشکال تمرین، از جمله وزنه‌های آزاد و تمرینات با وزن بدن کاهش می‌دهد. این مطالعه ۱۸ کارآزمایی را شامل ۶۶۹ شرکت‌کننده بررسی کرده است.

چطور تمرین با کش پیلاتس را شروع کنیم؟

مجموعه‌ای از باندها با مقاومت‌ها یا سطوح کشش متفاوت را انتخاب کنید. نوارها اغلب دارای کد رنگی هستند، با محکم‌تر شدن کشسانی کش‌ها رنگ آنها تیره‌تر می‌شود. رنگ تیره‌تر در کش پیلاتس معادل افزایش وزن در دمبل است.