# Zijn squats de ideale oefening om je billen te verstevigen?

Jij wil mooie ronde en strakke billen. Is de squat dan effectief de ideale oefening zoals zo vaak wordt beweerd? Verder in dit artikel zal blijken dat ze zeker thuishoren in dit trainingsprogramma maar…

Bij het uitvoeren van squats ga je eigenlijk vooral je bovenbenen trainen.

Moet je dan niet squatten?

Zeker wel. De squat is een goede oefening die ook  wel zorgt voor activiteit en spanning op de grote bilspier en dus deze dus ook sterker gaat maken.  Squatten hoort dan ook terecht thuis in dit BBB-programma van WordFit. Doe ze dus maar geregeld maar weet dat er eigenlijk oefeningen zijn die effectiever zijn om je billen te verstevigen! Deze ga je zeker aangereikt krijgen.

Hierbij geef ik je enkele redenen om wel zeker regelmatig squats uit te voeren:

- **Het is een functionele beweging**

  Eigenlijk gebruik je de squat beweging (kniebuigen) bij zoveel dagelijkse bezigheden. Als je een gewicht van de vloer tilt en als je gaat zitten en opstaat. De squatbeweging is een heel normale beweging waarmee je snel de mist in kan gaan. Veel mensen tillen verkeerd met hun rug in plaats van de beenspieren te gebruiken. Als je jezelf een goede squat aanleert zul je zien dat je misschien op de lange termijn van die vervelende rugpijn af kan komen. Als je leert squatten zul je zien dat dagelijkse bezigheden makkelijker gaan omdat je gemakkelijker een gewicht optilt en makkelijker uit je stoel komt.

- **Squatten is goed voor je pezen en stabiliteitsspieren**

  Als je squats correct uitvoert ga je je pezen en ligamenten verstevigen. Hierdoor verklein je de kans op het scheuren hiervan. Dit komt sporters die veel draaibewegingen moeten maken en hun knieën belasten ten goede. Squats kunnen dus zeker wel bijdragen aan het verstevigen van onder andere je gewrichtsbanden, in zowel je enkel als je knieën. Bovendien gaat de stabiliteit van je knier er door vergroten.

- **Squats zijn goed voor het hele lichaam**

  Velen denken dat squats alleen goed zijn voor je onderlichaam. Dit klopt niet helemaal. Ook je bovenlichaam heeft baat bij een training van je beenspieren. De reden hiervoor is dat door training van je beenspieren er meer testosteron en HGH (menselijk of humaan groeihormoon) worden aangemaakt. Dit zorgt er voor dat je lichaam in een anabole of spieropbouwende staat komt. Hiervan profiteert je hele lichaam.

- **Verhoogt flexibiliteit en evenwicht**

  Zowel de flexibiliteit in de beenspieren, alsook je evenwicht gaan door het uitvoeren van squats verbeteren. Zo gaat een diepe squat, als je deze goed uitvoert en er dus voor zorgt dat je rug niet bol komt te staan, de balans van je hele lichaam verhogen.