

# BOOTY CALL

Beyoncé-billen willen we allemaal wel. Of rondingen à la Kim Kardashian, ook goed. Maar hoe krijg je die? Kwestie van genen, of moet je zelf aan de bak? Alles wat je altijd al wilde weten over billen.

TEKST FLEUR BAXMEIER |  
BEELD BEELDIGBEELD/SEASONS.AGENCY, SHUTTERSTOCK

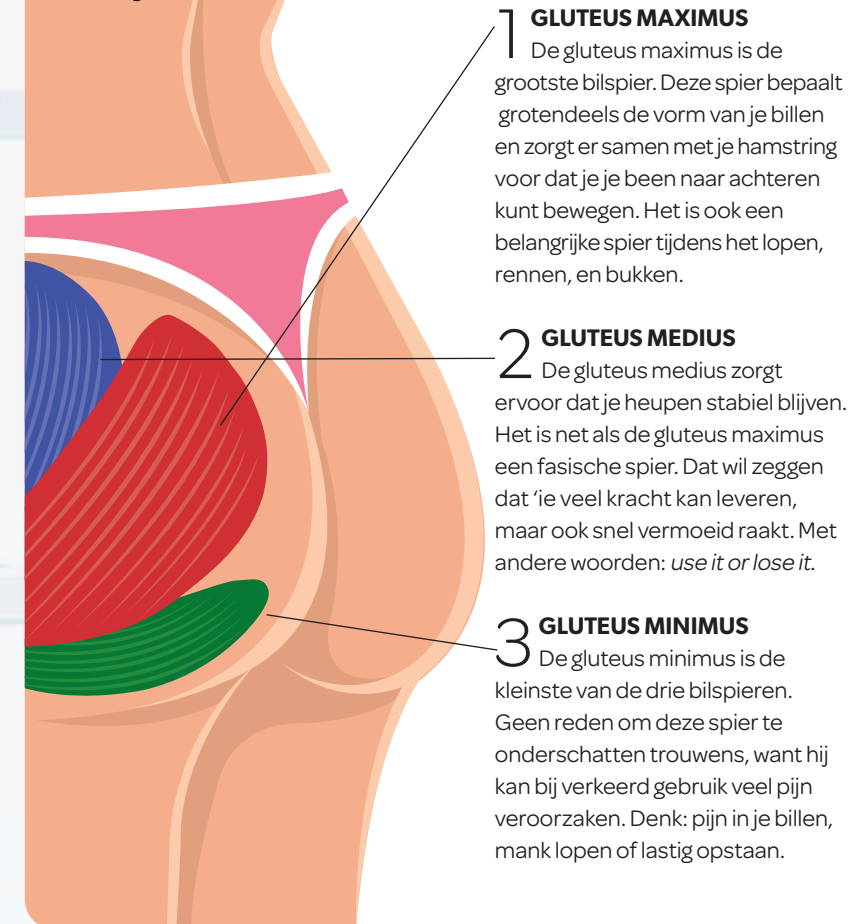


Het ideaalbeeld van het vrouwenlichaam is de laatste jaren radicaal omgeslagen. Waar het decennialang niet dun en petieterig genoeg kon zijn – denk Kate Moss in haar *heroin chic*-periode – is het tegenwoordig vol, weelderig en gespierd wat de klok slaat. “Voorheen deed je een doek om je billen als je naar het strand ging, nu is het: laat maar zien!” zegt personal trainer en bilexpert Carlos Lens, die in *Het billenboek* op zoek gaat naar het geheim van een perfect gevormd achterwerk. “Dat komt door Jennifer Lopez, Beyoncé en de hele Kardashian-clan. Zij hebben een enorme lans gebroken voor geprononceerde billen. We gaan niet meer naar de sportschool omdat je dikke billen hébt, maar om ze te krijgen.”

Dat levert je niet alleen winst op op het esthetische vlak, ook je lichaam heeft er voordeel van. Want billen zijn niet alleen bedoeld om een skinny jeans op de juiste manier op te vullen, ze zijn bovenal noodzakelijk om überhaupt te kunnen bewegen. “De bilspieren zijn een onderdeel van de core”, zegt holistisch huisarts en fitcoach Juriaan Galavazi. “Hoe sterker je core, hoe stabiel je bent. Ik vergelijk het graag met een leren voetbal waar wat lucht uitgelopen is. Als je die laat vallen, stuitert ‘ie als je geluk hebt nog een of twee keer. Daarna blijft hij voor dood liggen. Een pingpongballetje zal meerdere keren stuiteren, omdat vrijwel alle energie meteen wordt teruggegeven.”

Nu denk je misschien: leuk en aardig, maar wat heb ik daaraan? “Stel je voor dat je aan het hardlopen bent”, legt Galavazi uit. “Als je een onderontwikkelde core hebt, zak je bij elke stap door en moet je je hele gewicht weer opnieuw omhoog en voorwaarts brengen. Is je core – en dus ook je bilpartij – goed getraind, dan gaat dat bijna vanzelf. Het is dan als het ware alsof je over het wegdek stuitert.”

## KEN JE BILSPIEREN



**1 GLUTEUS MAXIMUS**  
De gluteus maximus is de grootste bilspier. Deze spier bepaalt grotendeels de vorm van je billen en zorgt er samen met je hamstring voor dat je je been naar achteren kunt bewegen. Het is ook een belangrijke spier tijdens het lopen, rennen, en bukken.

**2 GLUTEUS MEDIUS**  
De gluteus medius zorgt ervoor dat je heupen stabiel blijven. Het is net als de gluteus maximus een fasische spier. Dat wil zeggen dat ‘ie veel kracht kan leveren, maar ook snel vermoeid raakt. Met andere woorden: *use it or lose it*.

**3 GLUTEUS MINIMUS**  
De gluteus minimus is de kleinste van de drie bilspieren. Geen reden om deze spier te onderschatten trouwens, want hij kan bij verkeerd gebruik veel pijn veroorzaken. Denk: pijn in je billen, mank lopen of lastig opstaan.

**DE KANS OP INCONTINENTIE NA EEN BEVALLING NEEMT MET 25 PROCENT AF ALS JE REGELMATIG SQUATS DOET. KUN JE NAGAAN HOE KRACHTIG BILSPIEREN ZIJN.**

### RONDE KONT = GEZOND

Het vet op onze dijen en billen zorgt voor de productie van hormonen die suiker verwerken. Ronde kont? Dan heb je minder kans op suikerziekte, hoog cholesterol en hartaandoeningen.

(BRON: UNIVERSITEIT VAN OXFORD)

## GOEIE BILLEN: GENEN OF TRAINEN?

De oervorm van je billen is genetisch bepaald. Dat heeft te maken met je bouw: heb je een atletisch postuur, dan heb je waarschijnlijk kleinere billen. Ben je een zogenaamde ‘peer’, dan heb je waarschijnlijk een groter achterwerk. “Hoe je billen er verder uitzien, heb je grotendeels zelf in de hand”, zegt personal trainer Carlos Lens. “Ongeacht de bouw van je torso of je bovenlijf zijn je billen spieren die je kunt ontwikkelen. Dat hangt af van de hoeveelheid vet die om je bilspieren zit en de grootte van je bilspieren, ofwel: hoe getraind ze zijn. Je kunt je billen dus eigenlijk alle kanten op kneden die je wilt.”

# Dossier

## OP JE WISHLIST: STRASSE BILLEN

Inspanningsfysioloog en personal trainer Jothan Purmer: "Iedereen heeft strasse billen, maar de vetlaag eromheen bepaalt hoe strasse ze eruitzien. Overigens is vetopslag rondom je billen een stuk minder schadelijk dan vet rondom je middel, het zogenaamde visceraal vet. Tot dusver het goede nieuws. Het slechte nieuws: specifiek vet verliezen rondom je billen kan niet. Wil je strakkere billen, dan is het saai, maar duidelijke advies: let op je voeding en je energieverbruik. Ofwel: minder calorieën innemen dan je verbrandt. Je kunt je energieverbruik opkrikken door een actief leven te leiden – de trap pakken in plaats van de lift, naar je werk fietsen, elk halfuur achter je bureau vandaan komen en lopen – en door geregeld spierversterkende oefeningen te doen, waarbij je uiteraard focust op je billen."

### Kick-ass

Carlos Lens ontwikkelde een handig hulpmiddel voor het trainen van je billen: de Ultimate Boot Trainer Band, volgens Carlos hét fitnessgeheim achter een kick-ass kont. "Je draagt de zachte, brede band tijdens de oefeningen om je benen", legt hij uit. "Door de weerstand van de band is je training extra efficiënt." Handig: er is een speciale Ultimate Boot Trainer App, waarin een door jou zelfgekozen trainer – een 'Boot Angel' – alle oefeningen stap voor stap uitlegt. Maar je kunt de band ook gewoon om je bovenbenen doen als je achter je bureau zit. Open je bovenbenen, sluit ze weer en herhaal. Wil je de band en acht weken gebruikmaken van de app, dan betaal je € 65,95. Bestel de band via [Carloslens.nl/webshop](http://Carloslens.nl/webshop).

### DIT DOEN JE BILSPIEREN

De functie van de bilspieren is het draaien en naar de zijkant bewegen van je benen en het strekken van je heupen. Een onderschatte functie is het stabiliseren van je heup. Hierdoor zijn je bilspieren belangrijke stabilisatoren van je bekken en je wervelkolom. Vergeet niet dat je dagelijks heel vaak op één been staat!

### Leve de squat

Dé prijswinnende billenoefening is natuurlijk de squat, oftewel kniebuigingen. Beweeg langzaam en met beleid, met een stevige, neutrale rug. Houd je buikspieren aangespannen en knijp tijdens het omhoog gaan even extra met je billen.

## Creëer je droomkont



### 1 HIP THRUST

Lig op je rug en houd je voeten plat op de grond. Duw je heupen richting het plafond, waarbij je je billen aanspannt.



### 2 DOGGIE

Zit op handen en knieën en til een been opzij. Probeer ook met een weerstandsband om je bovenbenen.



### 3 STAANDE BACK KICK

Draag een band of de Ultimate Boot Trainer van Carlos Lens om je bovenbeen en schop of duw je been naar achteren.

Meer trainingstips? Je vindt deze en nog veel meer billenoefeningen in *Het billenboek* van Carlos Lens, € 24,95 via [Bol.com](http://Bol.com)



## Q&A

### Q WAAROM ZIJN VROUWENBILLEN RONDER EN ZACHTER DAN DIE VAN MANNEN?

A Personal trainer en inspanningsfysioloog Jothan Purmer: "Het bekken waar de bilspier aan vastzit, is bij mannen en vrouwen verschillend. Bij mannen is het hoog en smal, bij vrouwen juist breed en laag. Hierdoor is de vorm van een vrouwenbil anders dan die van een man. Dat vrouwenbillen daarnaast ronder en zachter zijn, komt doordat er bij vrouwen dankzij het hormoon oestrogeen gemiddeld meer vetopslag zit rond de billen. Mannen slaan vet eerder op rondom hun buik."

DE ENGELSEN NOEMEN CELLULITE COTTAGE CHEESE, HAIL DAMAGE EN MATTRESS PHENOMENON. DAN VALT SINAASAPPELHUID NOG MEE.

90%

VAN DE VROUWEN DROOMT VAN EEN MOOIER ACHTERWERK

(BRON: CARLOS LENS)

ONZE BILLEN WORDEN VAAK GEHULD IN EEN HIPSTER, MAAR OOK DE STRING SCOORT NOG STEEDS GOED, BLIJKT UIT ONDERZOEK VAN VROUWONLINE.NL. 17 PROCENT DRAAGT HET LIEFST EEN SLIPJE, 3 PROCENT DRAAGT HET LIEFST HELEMAAL GEEN ONDERGOED EN 2 PROCENT HOUDT HET BIJ EEN GROTE OMA-ONDERBROEK.

# ALLES OVER JE ACHTERKANT



**3 VRAGEN AAN... JETSKÉ ULTEE**  
ONDERZOEKSARTS  
COSMETISCHE DERMATOLOGIE

### Wat is cellulite eigenlijk?

“Maar liefst acht à negen op de tien vrouwen hebben cellulite. Het is dus eerder een normaal verschijnsel dan een kwaal. Maar het blijft ellendig! En best oneerlijk dat mannen er nauwelijks last van hebben... Over cellulite bestaan veel theorieën, maar het ontstaat mogelijk door een combinatie van factoren: een toename van lokaal onderhuids vet, een dunner wordende diepe huidlaag en slapper en onregelmatiger bindweefsel. De bobbeltjes en putjes die je op de huid ziet, zijn klompjes vet die door het slappere en dunnere bindweefsel van de diepere dermis naar buiten worden geduwd.”

### Helpt smeren?

“Er zijn ingrediënten die in een reageerbuisje of onder de microscoop vet kunnen verbranden en bindweefsel kunnen versterken, zoals cafeïne, aminophylline en vitamine-A-zuur. In theorie zou cellulite hiermee verholpen kunnen worden, in de praktijk vallen de resultaten toch tegen. De concentratie van de stoffen in de crèmes is vaak niet te vergelijken met de concentraties die worden gebruikt in wetenschappelijk onderzoek. Daarnaast zitten de huidproblemen bij cellulite zo diep, dat ingrediënten er maar moeilijk bij komen. Reken daarom ook niet te veel op wonderen van (infrarood)sauna's, thermen, wisselbaden en massages.”

### Wat kan ik dan doen?

“Van microneedling en speciale massages tot kruidentherapieën en shock wave-therapieën: er worden veel behandelingen aangeboden, maar de resultaten zijn wisselend en niet altijd even overtuigend. De nieuwste trend is een behandeling die zich richt op het losmaken en/of doorsnijden van de bindweefselstrengjes, met mesjes of een laser. Maar dit is niet mijn vakgebied en ik heb er geen ervaring mee.”

### Cellulite versus cellulitis

DE TERMEN WORDEN VAAK DOOR ELKAAR GEBRUIKT, MAAR DE ENIGE JUISTE NAAM VOOR SINAASAPPELHUID IS CELLULITE. CELLULITIS VERWIJST FORMEEL NAAR EEN ONDERHUIDSE ONTSTEKING.

### 5 MISVERSTANDEN OVER CELLULITE

- › **Trainen is dé oplossing.** Een 'dunnere vetlaag' en getrainde spieren zorgen er wel voor dat je strakker in je vel komt te zitten, maar ook bij de meest getrainde mensen komt cellulite voor.
- › **Cellulite komt vaker voor bij zware mensen.** Nee hoor, óók bij slanke mensen, alleen valt het misschien meer op als je zwaarder bent.
- › **Mannen hebben geen cellulite.** Ook mannen kunnen cellulite krijgen, maar vrouwen vaker. Dat komt onder meer door verschillen in de structuur van het onderhuids bindweefsel.
- › **Scrubben helpt om de huid met cellulite gladder te maken.** Scrubben zorgt voor een egale, frissere huid, maar cellulite verdwijnt er niet door.
- › **Liposuctie is dé remedie tegen cellulite.** Integendeel, vet wegzuigen op je buik, benen of heupen kan de bobbeltjes en putjes juist verergeren.

(BRON: JETSKÉ ULTEE, ONDERZOEKSARTS IN DE COSMETISCHE DERMATOLOGIE)

### BEAT CELLULITE

Fajah Lourens, auteur van *De cellulite guide*: “Cellulite is complex en niet in één zin uit te leggen. Waarom krijg je het, en belangrijker: hoe kom je ervan af? Trainen in 't algemeen helpt om je doorbloeding te stimuleren, waardoor cellulite reduceert. Zware krachttraining van je benen zorgt dat je spiermassa versterkt, zodat je huid strakker wordt. Smeren helpt niet, maar anders eten wél. Vermijd suikers, zuivel, drank en koffie zo veel mogelijk en zet veel knolgroenten op je menu. Je zult merken dat het werkt.”



### 3 funfacts over je billen

- 1 Je bilspieren zijn de grootste spieren in je lichaam.** Logisch als je bedenkt dat ze je hele bovenlichaam (inclusief je hoofd) moeten dragen. Je zou denken dat de bilspieren dus ook de krachtigste spieren van je lichaam zijn, maar die eer gaat naar de kaakspier. Doordat je kaak de vorm heeft van een notenkraak, kun je er enorm veel kracht mee uitoefenen.
- 2 Elk jaar vindt er in Brazilië een billenverkiezing plaats: welke vrouw heeft de mooiste 'bumbum'?** Dat verloopt niet altijd zonder slag of stoot: tijdens de laatste Miss Bumbum-verkiezing in november 2018 brak tijdens de kroning een vechtpartij uit tussen de deelnemers.
- 3 Er zijn mensen die extreem veel liefde voor billen hebben,** zoals sommige mensen ook wild kunnen worden van een paar voeten. Deze billenfetisj heet pygofilie.