

Strakke en stevige billen

Mooie, strakke en stevige billen; wie wil die niet? De billen zijn door een ongezonde levensstijl of verwaarlozing voor veel mensen een probleemgebied, maar door op je voeding te letten en hard te trainen zijn voor iedere vrouw of man goede resultaten te boeken. Verderop in dit artikel heb ik met ondersteunende video's de oefeningen vermeld, zodat ook jij straks de trotse bezitter bent van een stel superbillen. Dat gaat sneller dan je denkt: binnen vier weken is het verschil al duidelijk te zien en voel je (bijvoorbeeld tijdens het douchen) dat je billen steviger, strakker en mooi rond worden.

Waarom de billen trainen?

De musculus gluteus maximus¹ is de grootste van de drie bilspieren en bepaalt voor een groot deel de vorm van de billen. De billen zijn blikvangers en vaak het eerste waar mensen op een terrasje, in de [sauna](#), op het [naaktstrand](#) of op de [naturistencamping](#) naar kijken. We vinden ze mooi en aantrekkelijk, maar kunnen ook voor onzekerheid zorgen. Hoe vaak staan we niet achterstevoren voor de spiegel om onze billen te beoordelen? Veel mensen (en dan met name vrouwen) zijn ontevreden over hun billen: of ze zijn te dik, te plat, te slap en dragen het predikaat 'hangbillen'. Met wat tijd en moeite is daar heel veel aan te doen.

Naast cosmetische redenen zijn ook sterke bilspieren belangrijk: onderontwikkelde en zwakke bilspieren hebben een negatieve invloed op het goed functioneren van het bewegingsapparaat. Regelmatige training van de billen is dus van essentieel belang om bepaalde lichaamsdelen zoals de benen goed te kunnen gebruiken. Kijk maar eens naar het (kunst)schaatsen, de atletiek en het beachvolleybal. De explosiviteit die in deze sporten vereist is, komt vanuit de billen. Het is daarom niet verwonderlijk dat voormalige topsporters zoals bijvoorbeeld Anni Friesinger, Barbara de Loor, Catriona LeMay-Doan, Katarina Witt en Nelli Cooman tijdens hun carrière sterke en prachtige billen hadden.

Mooie getrainde billen (zoals op de afbeelding) staan voor schoonheid, gezondheid en zelfvertrouwen. Mensen met een mooie stevige kont kunnen op aandacht en waardering rekenen. In verschillende culturen wordt de vruchtbaarheid van de vrouw bepaald door de conditie van haar billen. Ze geven een indicatie van de vorm en grootte van het bekken, die van invloed is op het vermogen om kinderen te baren. De billen hebben dus seksuele aantrekkingskracht. Het is daarom belangrijk dat deze mooi van vorm zijn en er goed uitzien.



1 Grote bilspier

Strakke en stevige billen

Bilspieroefeningen voor strakke en mooie billen (3 á 4x per week)

Er zijn talloze oefeningen om je billen te trainen. Eén van de beste oefeningen zijn squats¹, 'standing glute kickbacks' en 'barbell en dumbbell stiff legged deadlifts'. In principe worden je billen door te squatten goed aangepakt, maar je kunt bijvoorbeeld naast squats ook lunges² en 'barbell en dumbbell stiff legged deadlifts' doen als je één oefening niet genoeg vindt. Deze oefeningen zorgen ervoor dat je je bilspieren tijdens de training heel goed voelt en zorgen al binnen een paar maanden voor [sexy glutes](#). Bereid je maar vast voor op een flinke portie spierpijn de volgende dag(en). Maak je daar overigens geen zorgen over. Spierpijn is volkomen normaal en kan zelfs een lekker gevoel geven. Kijk op www.muscledstrength.com voor meer oefeningen en 'exercise videos'.

Mijn favoriete oefeningen zijn: squatten, de 'standing glute kickback' en de 'barbell en dumbbell stiff legged deadlift': na vier sets van 25 á 30 reps voel ik mijn billen branden. Hierdoor krijg je niet alleen strakkere en stevigere, maar ook 'hoge' billen. Overigens worden met deze oefeningen ook de musculus quadriceps femoris³ en de hamstrings⁴ getraind.

Meer informatie vind je in de volgende artikelen:

1. [6 redenen om serieus te squatten](#)
2. [Spiergroepen trainen | Oefeningen voor de bilspieren - Basic-Fit](#)

Klik op onderstaande links voor de oefeningen:

1. [Lunges](#) (uitstappen)
2. [Barbell squats en dumbbell squats](#)
3. [Barbell stiff legged deadlifts](#)
4. [Dumbbell stiff legged deadlifts](#)
5. [Barbell en dumbbell step-ups](#)
6. [Standing glute kickbacks](#)

Uitleg van de barbell en dumbbell stiff legged deadlift

Zoals gezegd krijg je door genoemde oefeningen mooie 'hoge' billen. Neem twee dumbbells of een barbell met voldoende gewicht. Plaats je voeten op schouderbreedte. Houd je hoofd omhoog, kijk recht vooruit en buig nu met gestrekte benen naar voren. Houd je rug recht en duw je billen naar achteren zodat je bijna in een hoek van 90 graden staat. Kom nu vanuit je heupen weer omhoog totdat je weer rechtop staat en span hierbij je billen aan. [Clifta Coulter Perez](#) zegt in één van haar video's: "I am squeezing my butt cheeks together" en dat is precies waar het bij deze oefening om gaat. Doe vier á vijf sets van 25 á 30 reps. Neem liever minder gewicht als deze oefening te zwaar is of als je nog aan de correcte uitvoering moet wennen. Wanneer je de oefening onder de knie hebt en merkt dat die niet zo veel meer effect heeft kun je eventueel met meer gewicht trainen. Draag eventueel een halterriem om de onderrug zo min mogelijk te belasten.

-
- 1 Kniebuigingen
 - 2 Uitstappen
 - 3 Vierhoofdige dijbeenspier
 - 4 Achterdijbeenspieren

Strakke en stevige billen

Vet op je billen? Cardio!

Vet op je billen krijg je weg door cardio te doen om vet te verbranden. Denk daarbij aan fietsen, skeeleren, dansen, steppen, traplopen, de crosstrainer, zwemmen en hardlopen. Als het vetpercentage naar je zin is kun je krachttraining gaan doen om spiermassa te ontwikkelen en je billen in vorm te krijgen. In combinatie met een gezond voedingsschema zullen cardio en krachttraining zorgen voor strakke, stevige en ronde billen waar je trots op kunt zijn. Veel succes!

Tips

- Neem voordat je met trainen begint een selfie van je billen. Neem er nog één als het resultaat naar je zin is, zodat je het verschil goed kunt zien en trots kunt zijn op de verrichte arbeid
- Zorg voor veel variatie in je oefeningen en concentreer je volledig op je billen. Gebruik gewichten waarbij je de oefeningen rustig en correct uit kunt voeren. Diepe squats zorgen aanmerkelijk voor meer bilspieractiviteit. Zorg er bij de oefeningen voor dat je je billen voelt branden, hierdoor worden ze optimaal geprikkeld en gaan ze groeien. Neem meer gewicht als je billen aan de belasting gewend raken
- Op internet circuleren er talloze foto's van vrouwen en meisjes met kolossale billen. Hun billen staan niet in verhouding met de rest van hun lichaam, waardoor het geheel er onnatuurlijk en lelijk uitziet. Let er daarom op dat je billen niet te groot worden

Lees ook deze beautytip: [hoe hou ik mijn billen mooi en gezond?](#)

Tekst: Joop Letteboer
Update: 14-01-17 om 13:03
Website: <http://www.joopletteboer.nl/index.php?pagina=bodybuilding#billen>