

LOF VOOR SPORTGEHEIMEN ONTRAFELD

“Wanneer goocheltrucs uit de doeken gedaan worden blijf je achter met een hoop informatie maar met een flinke desillusie, het magische is helemaal weg! Bezorgt ‘Sportgeheimen ontrafeld’ je ook zo’n kater? Zeer zeker niet! Dit boek geeft je een schat aan informatie die je helpt om op een doordachte en enthousiaste manier aan de slag te gaan en je lichaam terug in optima forma te krijgen. De tips die je aangereikt worden, de citaten die aangehaald worden, de mindset die voorgesteld wordt, het is allemaal doorleefd en vanuit eigen jarenlange ervaring opgebouwd en daarom dubbel interessant. Een boek om te lezen en te herlezen, je zal er telkens opnieuw een tikje dieper in kunnen graven. Succes, je kunt het!”

— **Luk Buysse**, huisarts en sportarts bij *Medisch Huis De Statie* en voorzitter van de *Diabetes Liga*

“In *Sportgeheimen ontrafeld* overtuigt David u op een zeer persoonlijke wijze van alle positieve effecten van fysieke (sport)inspanningen. Zijn passie en ervaring komen samen in een bundel van adviezen, antwoorden en anekdotes waarmee hij u stimuleert tot het bereiken van een betere gezondheid.”

— **Florian Risseeuw**, cardioloog bij *AZ Rivierenland*

“Het spreekt voor zich dat een atleet die het hoogst mogelijke wil bereiken vele uren in training moet investeren. Maar voor het overgrote deel van de bevolking staat ge-

zondheid en fitheid voorop. Een goede algemene gezondheid en fitheid kan bereikt worden met minimale inspanning, maar men moet de stap durven zetten. Hierbij kan de werkwijze die in *Sportgeheimen ontrafeld* beschreven wordt een ontzettende meerwaarde betekenen. Zet deze kleine stap voor een betere fitheid en gezondheid!”

— **Ruben De Gendt**, sportarts bij *WsportU* en *Centrum voor Sportgeneeskunde UZ Gent*, Ploegarts bij *Israël-Premier Tech*

“Wat *Sportgeheimen ontrafeld* biedt is een frisse kijk op training! Zo wordt het een waardevolle bron voor iedereen die zijn gezondheid en fitheid wil verbeteren, ongeacht ervaring of leeftijd. Gezond sporten is een proces dat start met het ontwikkelen van een positieve mindset, het vermijden van valkuilen en de juiste dingen op het juiste moment doen. Dit alles wordt duidelijk uitgelegd met bijkomende informatie over hoe je effectief en veilig kunt trainen. Op die manier is dit perfect leesvoer voor zowel beginnende als ervaren sporters.”

— **Servaas Bingé**, sportarts en auteur van o.a. *Nooit meer naar de dokter, 18:8* en *Het recept*

“Hopelijk brengt dit boek voor velen niet alleen extra motivatie mee om hun sportieve of lichamelijke doelen te bereiken, maar brengt dit boek ook extra plezier. [...] Sportgeheimen ontrafeld neemt jou en je lichaam mee in de wereld van beweging. Geniet van de handige tips in het boek, geniet nog meer van de (her) ontdekking van je sportieve lichaam. Een gezonde geest in een gezond lichaam.”

— **Louis De Both**, huisarts en sportarts bij *Medisch Centrum Scaldis*

“Heel uitgebreid met veel aandacht voor het mentale. Wat ik zelf geleerd heb uit eigen ervaring met klanten en patiënten. De beweegreden is zo belangrijk net als de reflectie.”

— **Thomas Vyncke**, fysiotherapeut bij *De Kinesisten* en adviesgever van gezondheidszorg

“*Sportgeheimen ontrafeld* stimuleert en motiveert krachttraining binnen het geheel van gezond sporten, met bijzondere aandacht voor blessurepreventie en sporten tijdens revalidatie. *Sportgeheimen ontrafelt* benadrukt de toegankelijkheid en laagdrempeligheid van krachttraining binnen een gezonde levensstijl, als aanvulling bij duurtraining (cardio). Dit boek zet aan tot een meer complete sportbeleving en optimalisatie van je fysieke capaciteiten, wat je doel ook is.»

— **Jitse Maes**, sportarts en teamarts bij *Jong KAA Gent* en *BeGold U18/U19 Royal Belgian Football Association*

“Als kinesist vindt ik het steeds belangrijk dat er een persoonlijk begeleiding is gericht op individuele doelen. Zonder een duidelijk doel en een specifiek plan is de kans om een gezonde levensstijl aan te houden op lange termijn veel moeilijker.”

— **Cédric Van Aelst**, oprichter en (sport)kinesitherapeut bij *Proact Kinesitherapie*

“*Sportgeheimen ontrafeld* is een absolute aanrader. De benadering is verfrissend, met herkenbare verhalen die waardevolle lessen overbrengen. De focus op ‘succesgewoonten’ is mooi uitgewerkt en biedt concrete handvatten om gemotiveerd te raken en vooral te blijven. Als sport- en huisarts

raad ik dit boek ten zeerste aan aan mijn (nog) niet-sportende patiënten. Het biedt praktische inzichten om de eerste stappen naar een gezondere levensstijl te zetten. Een inspirerende en praktische gids voor iedereen die wil beginnen met sporten.”

— **Lander Dewitte**, huisarts, sportarts en aangenomen arts bij *Defensie en Politie*

“Bewegen is gezond. Iedereen weet dit doch is men nog nooit zo sedentair geweest als in de 21ste eeuw. De gezondheidseffecten van sedentarisme zijn tegenwoordig alom gekend en verspreid: suikerziekte, obesitas, hoge bloeddruk... Zoals in het boek besproken is het reeds bewezen dat drie maal per week lichaamsbeweging doen een positief effect heeft op het hart- en vaatziektes. Daarnaast is het ook gekend dat spiertraining veroudering (sarcopenie) kan tegen gaan. Gezien niet iedereen dagelijks zoals topsporters omringd is door sportartsen, sportcoaches, sportkinesitherapeuten en osteopaten, geeft dit boek van David Franck een zeer goede leidraad hoe je niet-sporter op een efficiënte en gemakkelijke manier toch kan starten en stap voor stap kan opbouwen naar uw sportief doel en uw gezondheid vooruit helpt!”

— **Thomas Monbailliu**, ploegarts bij *Cercle Brugge KSV* en sportarts bij *Bonami Sportmedisch Centrum, Medisch Centrum Leie* en *Kineum*

“Dat sporten goed is voor onze lichamelijke gezondheid is geweten, maar ook heeft sporten een positieve invloed op onze mentale gezondheid. *Sportgeheimen ontrafeld* toont zowel de fysieke als de mentale kant en is daarom een must-

read. Regelmatig bewegen vermindert psychische klachten en heeft o.a. een positief effect op mensen hun zelfvertrouwen en hun gemoedstoestand. Verder kan ook sociale interactie een belangrijk aspect zijn bij het sporten. Het samen bewegen alsook de sociale steun die mensen ervaren, kan maken dat het mentaal welbevinden een boost krijgt.”

— **S. Drossaert**, klinisch psycholoog

INLEIDING

Tijdens mijn allereerste job maakte ik kennis met Ilse. Ilse was zeven jaar eerder mama geworden. Naast het geweldige gevoel van kinderen te mogen krijgen, hield ze aan haar bevalling ook een diastase over, waarbij het weefsel tussen de rechte buikspieren was opgerekt. Er was zoveel schade aan het bindweefsel dat ze sinds de geboorte van haar zoon niet meer zelfstandig de zetel uit kon. Ze moest altijd een beroep doen op haar partner om haar te ondersteunen. Al zeven jaar miste ze de lichamelijke onafhankelijkheid. Met lood in de schoenen begon ze onder mijn begeleiding aan krachttraining. De eerste trainingen verliepen moeilijk, ook al stond het gewicht laag en waren de herhalingen beperkt. Dat hield Ilse echter niet tegen, ze moest ergens beginnen. Na zes maanden krachttraining kwam eindelijk de grote verandering. Ze was in staat om zelfstandig uit de zetel te geraken, zonder enige steun van haar partner! Haar lichaam was sterker geworden. Wie moeilijke tijden of donkere dagen heeft meegemaakt, weet dat je lichaam sterker maken het enige is dat helpt. Tijdens mijn eerste job als fitnesscoach besefte ik in het begin nog onvoldoende welke impact ik op het leven van sporters

kan hebben. Het verhaal van Ilse bracht daar een enorme verandering in.

In die periode ontmoette ik ook mijn mentor, Kenny Mostaert, toen en nu nog een succesvolle fitnessondernemer vol ervaring in de niche. Hij heeft me ontzettend veel geleerd en is voor mij nog steeds het grote voorbeeld. De adviezen die hij me heeft meegegeven, hebben me tot op de dag van vandaag al enorm geholpen en ik ben er stevast van overtuigd dat ze dat nog heel lang zullen blijven doen. Voor mij waren ze echte levenslessen. Het fitnesscentrum in het dorp waar ik sportte toen ik nog bij mijn ouders woonde, behoorde tot een grote keten met tientallen clubs in België en Nederland. Na enkele jaren vroegen ze mij om er te beginnen als coach. Aangezien ik nog student was en mijn studies pas binnen twee jaar zouden aflopen, wachtte ik tot het laatste studiejaar en besloot dan om deeltijds als fitnesscoach te beginnen. Dit was officieel mijn eerste job. Na zes maanden veranderde ik van fitnessclub, maar nog steeds binnen dezelfde keten. Op die nieuwe locatie leerde ik Ilse en ook Kenny kennen. Kenny was de operationele directeur van de volledige keten en sportte in die club. Als jonge gast was het toen voor mij in eerste instantie onlogisch om verder te denken dan de 38 uur waarvoor ik was tewerkgesteld, maar daar brachten zowel mijn vader als mijn mentor verandering in. In plaats van te werken om aan het einde van de maand mijn centen te ontvangen, leerde ik belangrijke lessen en vaardigheden die mijn leven veranderden.

Sportgeheimen ontrafeld bevat verschillende lessen, die meegegeven worden door mijn team, mezelf en nog andere succesvolle fitnesscoaches. De lessen van mijn mentor

Kenny, die ondertussen al meer dan 20 jaar ervaring heeft in de fitnesswereld, worden ook in het buitenland gevolgd. Honderden coaches en clubs werken en worden gerund op basis van zijn kennis en opleidingen. Dankzij die coaches en clubs halen duizenden tot tienduizenden mensen resultaat. Ook jij zult na het lezen van dit boek de kennis die je hebt opgedaan, kunnen omzetten in actie om je gezondheid naar een volgend niveau te brengen. Al ben je student of 72 jaar oud, je zult inzicht krijgen in een professionele en succesvolle manier van trainen. Dat inzicht zal je vertrouwen geven, zodat ook jij je lichaam kunt versterken en je fitheid verhogen.

Ik ben niet perfect. En ook geen alwetende goeroe. Ik ben ook nog geen vijftig jaar fitnesscoach. In *Sportgeheimen ontrafeld* schrijf ik neer wat ik heb geleerd, wil ik mijn ervaringen delen. Daarbij zal ik niet beweren dat andere manieren, die niet beschreven staan, niet werken. Het boek is de neerslag van wat ik zelf in mijn persoonlijk leven en in mijn carrière heb ondervonden, en wat ik door samen te werken met andere coaches en vestigingen heb geleerd. Ik wil de lezer een mogelijke oplossing aanreiken. Ook ik heb in het begin van mijn carrière fouten gemaakt. Fouten maken is helemaal oké, daar is niets mis mee. De mens is immers geen robot, geen machine die geprogrammeerd is om foutloos taken uit te voeren. Iedereen maakt fouten. Laat potentiële fouten jou dus niet tegenhouden om aan de slag te gaan. Als je nergens mee begint, waar verwacht je dan te komen? Was Michael Jordan in het begin van zijn carrière gestopt met basketbal vanwege zijn missers, dan was hij nooit de allergrootste geworden. Was voetballer Kevin De Bruyne nooit in Duitsland (Wolfsburg) gaan spelen, dan was hij nu mis-

schien niet de beste middenvelder van de wereld. Denk je dat zij geen fouten hebben gemaakt? Natuurlijk wel. Het heeft hen bovendien geluk gebracht. Ze staan nu waar ze staan door de fouten die ze hebben gemaakt. Fouten maken hoort bij leren en bij het leven. *'Succes is a lazy teacher'* luidt een bekende uitspraak. Napoleon Hill heeft het heerlijk verwoord: 'Voordat succes in het leven van een mens komt, zal hij zeker veel tijdelijke nederlagen en misschien enkele mislukkingen tegenkomen. Wanneer een nederlaag de mens overvalt, is stoppen het gemakkelijkste en meest logische om te doen. Dat is precies wat de meeste mensen doen.'

Wat ik in *Sportgeheimen ontrafeld* meegeef, is het resultaat van meer dan 40 jaar ervaring, waaronder meer dan 20 jaar van mijn mentor en bijna 20 jaar van mijn collega's en mezelf. Ik wil jou vertellen over mijn ervaringen, mijn fouten en mijn leermomenten. Inderdaad, zoals ik al zei, ook mijn fouten en hoe ik ermee ben omgegaan. Als je denkt dat je zult leren hoe je als beginnende sporter in drie weken tijd een sterk en fit lichaam kunt krijgen, dan moet ik je teleurstellen. Een *overnight success* moet je niet verwachten. Denk je dat The Beatles van de ene op de andere dag een wereldberoemde popgroep werden? Denk je dat Gert Verhulst, Nafi Thiam, Brad Pitt, Michael Phelps, Michael Jordan, Luca Brecel of Madonna in één dag succesvol waren? Ik wil je laten zien hoe je een succes kunt worden. Stop met geloven in die *get-fit-quick schemes*. Het kan snel gaan, verschrikkelijk snel, maar onderschat het niet. Bill Gates en Tony Robbins zeiden ooit: 'De meeste mensen overschatten wat ze kunnen doen in één jaar en onderschatten wat ze kunnen doen in tien jaar.' Zeer keurig. Tegenwoordig wil iedereen zo snel mogelijk resultaten boeken. Overschat en onder-