Beat Hefti

Nationalité	**Suisse**
Date de naissance	3. Février 1978
Lieu de naissance	**Herisau**
Taille	182 cm
Poids	105 kg
Beruf	Charpentier

Carrière

Position	Freineur / Pilote
Club actuel	Bob-Club St. Moritz
Status	Actif

Médailles

Médailles Olympiques	0 ×	1 ×	3 ×
Médailles CdM	1 ×	2 ×	3 ×
Médailles CdE	3 ×	1 ×	0 ×
Médailles CdMJ	2 ×	1 ×	0 ×
Médailles nationales	0 ×	1 ×	1 ×

Jeux Olympiques

Bronze	Salt Lake City 2002	Bob à 2
Bronze	Turin 2006	Bob à 2
Bronze	Turin 2006	Bob à 4
Silver	Sotschi 2014	Bob à 2

Bob-Championnats du Monde

Silver	Cortina 1999	Bob à 4
Bronze	St. Moritz 2001	Bob à 2
Bronze	Calgary 2005	Bob à 2
Gold	St. Moritz 2007	Bob à 4
Silver	St. Moritz 2013	Bob à 2
Bronze	Igls 2016	Bob à 2

Bob-Championnats d'Europe

Silver	St. Moritz 2009	Bob à 2
Gold	Igls 2010	Bob à 2
Gold	Igls 2013	Bob à 2
Gold	Königssee 2014	Bob à 2
Gold	Königssee 2014	Bob à 4
Gold	St. Moritz 2016	Bob à 2

Bob-Championnats du Monde Junior

Gold	Calgary 2000	Bob à 2
Gold	Calgary 2000	Bob à 4
Silver	Cortina 2004	Bob à 2

Depuis 18 ans, je suis actif dans le Bobsleigh Suisse en tant qu'athlète professionnel. Au cours des dix premières années, j'étais freineur dans différentes équipes. Depuis la saison 2006/07, j'ai créé ma propre équipe tant pour le bob à deux que pour le bob à quatre. Nous avons effectué des compétitions sur de nombreuses pistes de bobsleigh à travers le monde (voir encadré).

Informations succinctes concernant le Bobsleigh :
Le poids minimum pour un bob à deux est de 170 kg. L'équipe incluse, ce poids ne doit pas dépasser 390 kg (110 kg maximum par athlète). Pour un bob à quatre, le poids minimum est de 210 kg et le poids incluant l'équipe ne doit pas dépasser 630 kg (105 kg maximum par athlète). Par conséquent, nous devons constamment faire attention à notre poids. Un bob trop léger doit être complété avec des poids supplémentaires, au contraire un bob trop lourd conduirait à une exclusion de la course.

Dans le Bobsleigh moderne d'aujourd'hui, nous sommes de plus en plus dépendant de notre poids corporel optimal pour être capable d'être au top niveau européen et obtenir des podiums lors des Championnats du Monde ou des Jeux Olympiques. En tant qu'athlètes de Bobsleigh, nous brûlons quotidiennement jusqu'à 6'000 kcal. Ces nouveaux impératifs de résultats nous obligent à prêter attention à notre poids non seulement durant la saison de course mais également tout au long de l'année.

Après une saison longue et épuisante, la pause est bienvenue, puis c'est le retour à la préparation. La rentrée est presque toujours associée à une phase de perte de poids suite à l'accumulation dans l'intersaison. Cette phase d'accumulation est différente en fonction de l'athlète et elle conduit à la planification de l'entraînement et de l'organisation au sein des équipes.

Depuis que nous utilisons régulièrement les différentes ceintures de Slim Sonic dans notre Team de Bob Hefti, les phases d'entraînements ont changés considérablement et ont été significativement réduites pour moi et mon équipe. Après six séances Slim Sonic, le tour de taille des différents bobeurs a été réduite de 4 à 5 cm et le poids de 3 à 4.5 kg. La stabilisation du corps s'est visiblement améliorée sur la sangle abdominale et pour la région lombaire. En combinant Slim Sonic, une nutrition personnalisée et des produits alimentaires de Fit-Line, nous disposons maintenant d'un package complet afin d'optimiser notre potentiel de performance et de cibler encore plus nos efforts.

Les ceintures Slim Sonic sont maintenant, au même titre que nos chaussures de course, devenues nos compagnons permanents dans la préparation du Team de Bob Hefti.

Salutations sportives,
Beat Hefti