

УЛТРАМАРАТОНАЦ НАМЕШТАЊЕМ АТЛАСА ПОСТИГАО УЛТРАЗДРАВЉЕ

Угљеша Николић (34), наш познати планински тркач, маратонац и ултрамаратонац, без доброг здравља не би постигао врхунске резултате и освајао бројне медаље. Николић је у стању да претрчи 120 километара у једном даху, а то значи да је способан за више од дванаест сати непрекидног сјајног трчања! Он је носилац репрезентације Србије у ултрамаратону и краси га ретка особина – универзалност, што значи да се одлично сналази на разним подлогама и у свакаком рељефу...



**ШТА ЋЕ НАМЕШТАЊЕ АТЛАСА ЧОВЕКУ КОЈИ ЈЕ У СТАЊУ
ДА ПРЕТРЧИ 120 КИЛОМЕТАРА У ЈЕДНОМ ДАХУ,
ЗА ВИШЕ ОД 12 САТИ НЕПРЕКИДНОГ ТРЧАЊА?**

Угљеша Николић је актуелни (троструки) првак Србије у ултрамаратону на шест часова по равној асфалтној подлози, али и четвороструки шампион легендарног Фрушкогорског маратона – најстаријег планинског ултрамаратона у Европи. Према критеријумима Светске федерације ултрамаратонаца, он је најбољи планински ултрамаратонац Србије у последњих десет година!

Намеће се питање – шта ће уопште таквом човеку намештање атласа? Зар здравље најбољег тркача по неравним шумско-планинским теренима није савршено? Ипак, Угљеша Николић, репрезентативац Србије у најтежој атлетској дисциплини, пожелео је да се пре четири месеца сусретне са Предрагом Ђорђевићем у новосадском огранку Препорода...



– О томе да сам и ја имао проблема са здрављем – прича шампион – јасно говоре моји резултати после намештања атласа. На апсолутно свим ултрамаратонима у којима сам учествовао након интервенције Предрага Ђорђевића, остваривао сам победе убедљивије него икада пре, уз значајно обарање личних рекорда! Најзад сам успео да постигнем и оно за чим сам чезнуо пуних пет година, а нисам се надао – оборио сам сопствени рекорд из 2011. на класичном маратону! Иако то није моја основна дисциплина, јер сам ја пре свега ултрамаратонац, успео сам да се домогнем самог врха и освојим бронзану медаљу, оборивши успут лични рекорд. Стазу дугу 42 километра и 195 метара (по равној, тврдој подлози) претрчао сам за цела три минута мање него 2011. године, када ми је за то требало два сата, 54 минута и 48 секунди, што представља велики напредак на тој дистанци.

Додуше, на мојој првој терапији у новосадском Препороду почетком јула, Предраг Ђорђевић ми је практично прорекао да ћу са намештеним атласом бити још бржи и издржљивији и да ћу сигурно да оборим лични рекорд у маратону! Нисам то озбиљно схватио, јер сам претпостављао да Ђорђевић није нарочито упућен у атлетику... Међутим, убрзо се испоставило да сам превазишао и најпозитивнија предвиђања! Не само да сам оборио лични рекорд, већ су људи на циљу трке били забезекнути начином на који сам истрчао то државно првенство. Кад гледате на телевизији, видите да се, нажалост, дешавају несреће, страشان премор, људи чак умиру на тркама. Мени су на циљу рекли: „Ти, Угљеша, као да ниси трчао! Као да си лежао! Дишеш као да си на пецању!“ Многбројни посматрачи целог тока овако важног такмичења, међу којима су били и наши врхунски стручњаци за маратоне, остали су под снажним утиском мог несвакидашњег „издања“. Задивљени су били што сам трку завршио потпуно неурушених функција, заправо – наглашеног општег психофизичког склада!

Пре намештања атласа имао сам и болове у врату и зујање у левом уху, али то је нестало. Занимљиво је да више немам ни осетљивост на лоше временске услове. Трка на 35 степени, при влажности ваздуха од 80 одсто, за мене би била страшно исцрпљујућа. Било је познато да подбацујем на таквим тркама. Међутим, од намештања атласа лоше временске услове тако добро подносим, да се то претворило у мој нови квалитет! Испада да чак прижељкујем лоше временске услове, јер сам у предности над ривалима који их теже подносе...

Имао сам раније и благе несвестице и болно затезање у врату када бих окретао главу улево и удесно, сад тога више немам. Највеће изненађење је облик моје кичме, која ми је, упркос бављењу спортом, одмалена била таква да су се лекари хватали за главу – те кифоза, те сколиоза... Три месеца по намештању атласа наш спортски лекар је био веома изненађен, чудило се шта се десило. То је први пут да се неко похвално изразио о мојој кичми...

Намештен атлас ми даје здраву основу да и даље напредујем. Сад су моји тренинзи интензивнији и храбрији, јер немам ограничења.

Подстичем људе да намештају атлас, али мало ко је у стању да поверује да се за свега неколико минута решавају озбиљни проблеми.

