

**ATHLETEN-
INTERVIEW**
von Berend Breitenstein

DOUGLAS LARGE

ATHLET, FOTOGRAF, PROMOTER

NBB & F: Hallo Doug, erzähle uns bitte etwas über Deine Beweggründe, Natural Bodybuilder zu sein.

Doug Large: Ich habe mich für das Natural Bodybuilding entschieden, weil ich denke, dass dieser Sport zu einer besseren Selbsterkenntnis führt. Durch Natural Bodybuilding konnte ich viel über mich selbst lernen – über meine Stärken, meine Schwächen und auch darüber, wie weit ich im Training gehen kann. Für mich gibt es keine Alternative zum Natural Bodybuilding. Alles, was zählt, ist harte Arbeit sowie die Begeisterung und die Leidenschaft für unseren Sport. Am Ende kann jeder Athlet, der als Natural Bodybuilder – also ohne die Einnahme von Dopingmitteln – erfolgreich ist, stolz auf seine eigene Leistung sein.

NBB & F: Welchen Einfluss zeigt Natural Bodybuilding auf Dein Berufs- und Dein Privatleben?

Doug Large: Das Training und die Diät – besonders während der Wettkampf-Vorbereitung – zeigen durchaus Auswirkungen auf mein Privatleben. Meine Frau und meine Tochter können manchmal nicht verstehen, warum meine Mahlzeiten einige Wochen vor einem Wettkampf größtenteils aus Huhn mit Brokkoli bestehen. Allerdings ist meine Ernährung etwas abwechslungsreicher geworden, seitdem das Ernährungskonzept immer mehr an Bedeutung gewonnen hat, welches darauf basiert, dass es nicht so sehr darauf ankommt,

einen Ausflug machen, dann genehmige ich mir gelegentlich auch den Verzehr von Lebensmitteln, die ich früher nicht angerührt hätte. In jedem Fall unterstützt mich meine Familie bei meinen sportlichen Ambitionen und glaubt an mich. Natural Bodybuilding wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit meiner Familie aus. Wir achten alle drei sorgfältig darauf, was wir essen, wir trinken viel Wasser und trainieren regelmäßig.

NBB & F: Wodurch bist Du erstmalig mit Natural Bodybuilding in Kontakt gekommen?

Doug Large: Das erste Studio, in dem ich trainierte, war das „World Gym“. Dort sah ich eines Tages die Natural Bodybuilder Tim Martin und Chris Mackenzie, beides großartige Natural-Bodybuilding-Wettkampfsportler. Ich kam mit Tim und Chris ins Gespräch, und wir unterhielten uns über Bodybuilding im Allgemeinen und über Natural-Bodybuilding-Wettkämpfe. Noch im selben Jahr nahm ich an meiner ersten Meisterschaft teil und war sofort Feuer und Flamme für den Wettkampfsport.

NBB & F: Welche Sportarten hast Du vor Beginn Deines Natural-Bodybuilding-Trainings ausgeübt?

Doug Large: In meiner Jugend spielte ich Football, Basketball, Baseball und Fußball. Als ich älter wurde und ich den Lebensunterhalt für meine Familie verdienen musste, hatte ich weniger Zeit für den

STECKBRIEF:

Geboren: 15.02.1985
Geburtsort: Morristown, New Jersey (USA)
Beruf: Autolackierer
Größe: 1,80 m
Training seit: 2000
Wettkampfgewicht: 76,0 kg
Off-Season-Gewicht: 78,0 kg bis 82,0 kg
Familienstand: verheiratet mit Karin, eine Tochter (Lily)

Sport, und meine sportlichen Aktivitäten beschränkten sich auf Football spielen.

NBB & F: Mit welchen Worten würdest Du Deine Trainingsphilosophie beschreiben?

Doug Large: Als wichtigste Kriterien für den Aufbau eines Körpers, der in der Profiligena des Natural Bodybuildings bestehen kann, gelten für mich Beständigkeit, harte Arbeit und schweres Training. Niemand kann einem diese Arbeit abnehmen, das muss man selbst erledigen.

NBB & F: Welche Hobbys hast Du?

Doug Large: Ich fotografiere gerne. Mit meiner Firma „All Natural Options“ (www.allnaturaloptions.com) bin ich häufig bei Natural-Bodybuilding-Wettkämpfen als Fotograf vor Ort. Mir macht es wirklich Spaß, bei diesen Meisterschaften zugegen zu sein und mich mit den Wettkämpfern zu unterhalten. Außerdem veranstalte ich jährlich zwei eigene Wettkämpfe, die „DFAC North Jersey Naturally Built Classic“ und die „DFAC Suburban Warfare“. Es ist ein großartiges Gefühl, Natural-Bodybuilding-Wettkämpfe zu promoten und den Athleten eine Plattform bieten zu können, auf der sie das Ergebnis ihres harten Trainings und ihrer disziplinierten Ernährung präsentieren können.

NBB & F: Gibt es für Dich ein Vorbild im Natural Bodybuilding?

Doug Large: Nein, ein spezielles Vorbild im Natural Bodybuilding habe ich nicht, aber es gibt einige Athleten, die mich inspirieren, und deren Körperbau ich sehr bewundere, beispielsweise Tim Martin, Chris Nsubuga, David Kaye, Brian Whitacre und andere.

NBB & F: Erzähle den Lesern der NBB & F bitte etwas mehr über Dein Training.

Doug Large: Ich trainiere an vier Tagen in der Woche unter Einsatz von wechselnden Split-Programmen. In der Regel bearbeite ich die Quadrizeps und die Waden am Montag. Mittwoch steht dann das Training der Schultern, der Bizeps und der Bauchmuskeln auf dem Programm. Am Freitag sind der Rücken und die Beinbizeps an der Reihe, und am Sonntag trainiere ich die Brust und die Trizeps. Cardio-Training mache ich 4- bis 5-mal pro Woche. Je nachdem, in welcher Trainingsphase ich mich gerade befinde (Wettkampf-Vorbereitung oder Off-Season), absolviere ich zwei oder drei meiner Cardio-Einheiten unter Einsatz des HIIT-Trainings oder der MISS-Methode. Während der Off-Season stehen zwei wöchentliche HIIT-Cardio-Einheiten und eine MISS-Cardio-Einheit auf meinem Programm. Im Gewichtstraining mache ich nur 3 bis 4 „wirkliche“ Trainingssätze für jede Muskelgruppe zu jeweils 6 bis 12 WH pro Satz. Es gibt aber auch Wochen, in denen ich mit 3 bis 6 WH pro Satz arbeite. Ich trainiere beinahe immer bis zum Muskelversagen. Während der Off-Season befolge ich einen Trainingsrhythmus, bei dem ich drei Wochen pro Monat schweres Eisen bewege und sich daran eine Woche anschließt, in der ich es etwas ruhiger angehen lasse und leichteren Gewichten und höheren Wiederholungszahlen pro Satz den Vorzug gebe.

NBB & F: Und wie sieht Deine Ernährung aus?

Doug Large: Ich esse täglich fünf bis sieben vollständige Mahlzeiten, die alle drei Makronährstoffe – Protein, Kohlenhydrate und gesunde Fette – enthalten. Damit mein Körper immer mit genügend Brennstoff versorgt ist, tendiere ich dazu, in zeitlicher Nähe zum Training mehr Kohlenhydrate zu essen. Pro Tag nehme ich ca. 200 g Protein, 350 g Kohlenhydrate und 70 g Fett zu mir. An einem Tag in der Woche erhöhe ich die Kohlenhydrataufnahme. Als Nahrungsergänzungen bevorzuge ich die Einnahme eines Energieboosters vor dem Training,

Douglas Large

Creatin, Glutamin, Gelenkschutz-Präparate, Multivita-
mine/Mineralstoffe, Fischöl und BCAAs. Ich nehme gerne die Supplemente
der Firmen „All American EFX“, „Core Nutritionals“ und „Scivation“. Diese
Unternehmen stehen voll und ganz hinter ihren Produkten, und ich brauche
mir bei der Einnahme dieser Nahrungsergänzungen keine Gedanken darüber
zu machen, ob ich gegen die Anti-Doping-Richtlinien der WADA verstoße.
Da ich es bevorzuge, meine Mahlzeiten in fester Form zu mir zu nehmen,
stehen Proteinshakes eher selten auf meinem Speiseplan.

NBB & F: Möchtest Du Dich bei jemandem besonders bedanken?

Doug Large: Ich möchte dem Magazin *Natural Bodybuilding & Fitness* für
die Veröffentlichung dieses Interviews danken. Außerdem danke ich meiner
Frau und meiner Tochter für ihre immerwährende Unterstützung und dem
Team von „All Natural Options“ für die großartige Zusammenarbeit. Die DFAC
ist zu meiner sportlichen Heimat geworden. Vicky McCann und Guy Addison
haben mir sehr dabei geholfen, mehr über unseren Sport zu lernen. Tim
Martin möchte ich dafür danken, dass er mir den Weg zum Natural
Bodybuilding gezeigt hat. Des Weiteren gilt mein Dank allen Personen, die
mir auf meinem bisherigen sportlichen Werdegang unterstützend zur Seite
standen.

NBB & F: Gibt es noch etwas, das Du den Lesern der *NBB & F* mit auf den
Weg geben möchtest?

Doug Large: Ich würde mich darüber freuen, wenn die Leser
dieses Magazins die Webseiten www.allnaturaloptions.com und
www.naturalathletesalliance.com besuchen.

Wettkampf-Historie:

2010
OCB Battle for the Belt – 6. Platz Newcomer-Klasse

2011
OCB Tri-Cities – 1. Platz Newcomer-Klasse;
1. Platz Große Männerklasse
NPC Mid Atlantic Natural – 2. Platz Mittelgewicht

2012
OCB Tri-Cities – 2. Platz Mittelgewicht
USBF Jersey Shore Natural – 2. Platz Mittelgewicht

2013
ANBF Jersey Shore – 2. Platz Mittelgewicht;
2. Platz Gesamtsiegerstechen (Erhalt der ANBF Pro Card)
DFAC Pure Physique – 1. Platz Mittelgewicht;
Gesamtsieger (Erhalt der DFAC Pro Card)
OCB Bay State Natural – 4. Platz Große Männerklasse

Zukünftige Wettkampfläne:

Doug Large plant für 2013 die Teilnahme beim OCB Yorton Cup
in der Amateur-Klasse und möchte bei diesem Wettkampf seine
IFPA Pro Card gewinnen. Darüber hinaus wird er bei den 2.
DFAC World Finals 2013 in Miami sein Profidebüt geben. Im
Anschluss an diesen Wettkampf steht eine 1- bis 1,5-jährige
Wettkampfpause auf seinem Programm, in der er sich auf den
Aufbau von magerer Muskelmasse konzentrieren möchte.

Notiz des Herausgebers:

Um Kontakt mit Doug Large aufzunehmen, schreiben Sie ihm eine
E-Mail an doug@allnaturaloptions.com. ★



1/1-Anzeige