

GNBF e. V. ATHLETEN-PORTRÄT
von Berend Breitenstein

ENSA
„The Black Mamba“
SANYANG

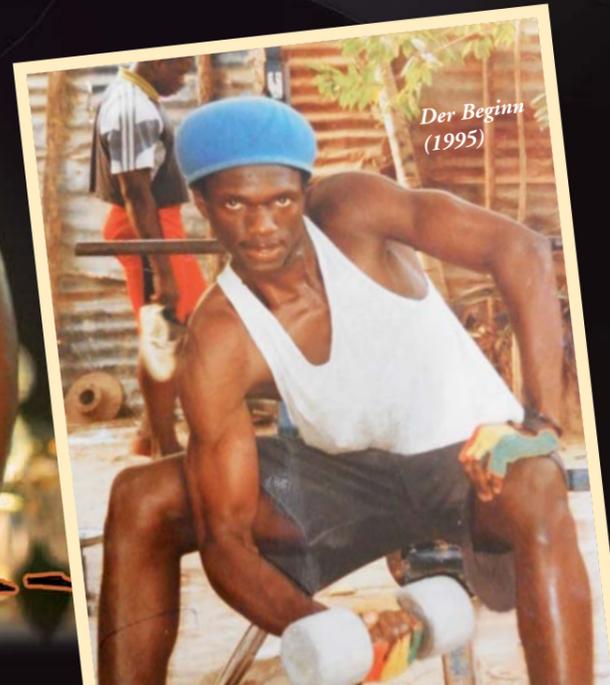


FOTO: GNBF e.V.

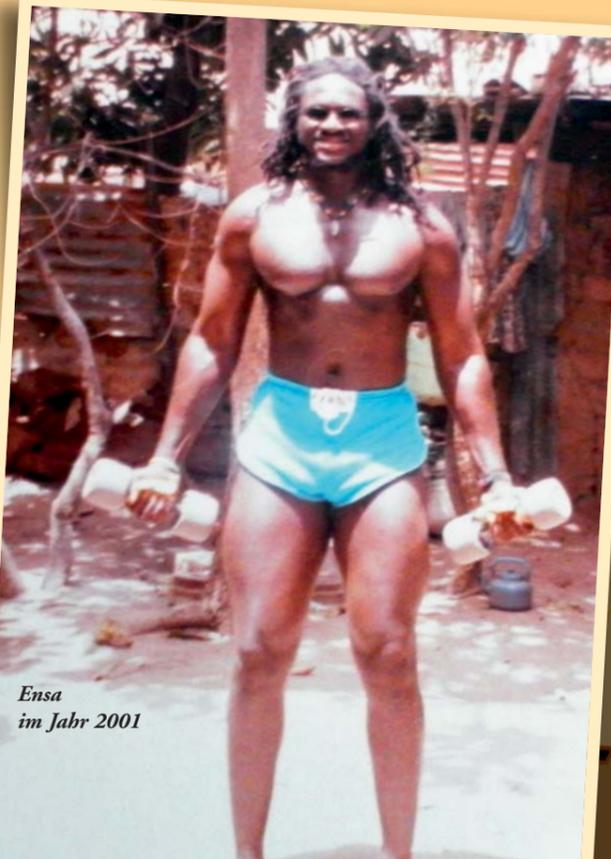
FOTORECHTE: ENSA SANYANG

Ensa Sanyang wurde 1976 in Gambia geboren. Ich kann mich noch sehr gut an unsere erste Begegnung im Jahr 2007 erinnern. Es war am Tag vor der 4. GNBF e. V. Deutschen Natural Bodybuilding Meisterschaft in Lübbenau. Ich traf erstmalig diesen sympathischen und von seiner Art lockeren Athleten, dessen Form ich zunächst nicht einschätzen konnte, da er legere Kleidung trug, die seine sich darunter befindlichen Muskeln verdeckte.

Als der Wettkampf dann am nächsten Tag in vollem Gange war, sah ich Ensa ganz entspannt in der Wettkampfhalle an einen Pfeiler gelehnt – immer noch in voller Montur. Auf meine Frage, wie er sich fühle und wann er denn mit dem Aufwärmen beginnen wolle, schließlich würde die Wertung der internationalen Männer-Klasse unmittelbar bevorstehen, antwortete der 1,90 m große und in Wettkampfform 87 kg schwere (Off-Season: 101 kg) Modellathlet: „Mir geht es sehr gut, und ich lasse mir noch etwas Zeit; es bleiben ja noch einige Minuten, bis ich auf die Bühne gehe.“ Eine derart entspannte Haltung kannte ich bisher nur von einigen sehr wenigen Topathleten aus den USA, denen ich bei meinen eigenen Wettkampf-Teilnahmen begegnet war.

Als es dann soweit war und Ensa Sanyang sich erstmalig den Zuschauern und der Jury präsentierte, ging ein Raunen durch die Menge. Ich war gleichermaßen beeindruckt von der grandiosen Form, die dieser Athlet an diesem Tag zeigte. Massive, austrainierte Muskulatur, wohin das Auge blickte, und das gepaart mit den geschmeidigen Bewegungen eines wilden Tieres. Die „Black Mamba“ war bereit, zuzubeißen und ihre Beute zu erlegen! Ohne Probleme gewann der Ausnahmeathlet die internationale Klasse. Im darauffolgenden Jahr wurde er Vize-Meister und gab sein Debüt bei der Amateur-Weltmeisterschaft in New York City, wo er auf Anhieb den 3. Platz erreichte. Auch im Jahr 2009 konnte sich Ensa in das Finale der Weltmeisterschaft vorkämpfen und erneut den 3. Rang behaupten. Seine bis heute letzte Wettkampf-Teilnahme war im Jahr 2010. Er belegte den 2. Platz in der GNBF e. V. internationalen Klasse. Nach seinen zukünftigen Wettkampfplänen gefragt, sagt Ensa: „Solange ich gesund bleibe und meine Gesundheit nicht durch die Einnahme von Dopingmitteln gefährden muss, um an Bodybuilding-Wettkämpfen teilnehmen zu können, möchte ich weiterhin als Athlet auf der Wettkampfbühne stehen.“

Ensa ist seit 1995 Bodybuilder. Bevor er mit dem Gewichtstraining begann, war er aktiver Wrestler, joggte und machte Liegestütz. In seiner Heimat Gambia kam er zum ersten Mal mit Bodybuilding in Kontakt. „Die Bedingungen für das Training waren damals für jeden gleich“, sagt er und fügt hinzu: „Dopingmittel standen mir und meinen Sportskollegen gar nicht zur Verfügung, und so kannten wir glücklicherweise nichts anderes, als unsere Körper aus eigener Kraft und durch Versuch und Irrtum im Training aufzubauen.“ Diese Einstellung zum Bodybuilding hat der



Ensa im Jahr 2001

gelernte Tischler und NDT-Prüfer (None Distracting Testing/Ultraschall-Prüfer) bis heute nicht verloren. Für Ensa Sanyang steht nicht im Vordergrund, von anderen umjubelt zu werden. Er würde für den Aufbau seines Körpers niemals Dopingmittel einnehmen. Seine Gesundheit steht ganz oben auf seiner Prioritäten-Liste. Er möchte seine sportlichen Ziele ohne den Einsatz von muskelaufbauenden Medikamenten erreichen. „Alles andere wäre Selbstbetrug“, gibt er zu verstehen. Diese ehrliche Denkweise gegenüber seinem Sport und seinem Körper findet ihre Übertragung in seiner grundsätzlichen Lebenseinstellung. Als wichtige Werte in seinem Leben nennt er, das zu tun, was er gerne macht, seine Persönlichkeit weiterzuentwickeln, die selbst gesteckten Ziele zu erreichen, in Harmonie mit seinem sozialen Umfeld zu leben und anderen Menschen Freude zu bereiten. „Ehrlichkeit währt am längsten“, sagt Ensa, und das gilt sowohl für seine sportliche Karriere als auch für den Umgang mit seinen Mitmenschen. Für ihn zählen zu den positiven Effekten, die er aus dem Natural Bodybuilding zieht, erhöhte Disziplin, gesteigertes Selbstbewusstsein, attraktives Aussehen und ein gutes Körpergefühl ebenso wie die Steigerung der Motivation, um neue Ziele zu erreichen, verbessertes Durchhaltevermögen in privaten oder beruflich anstrengenden Situationen und die Stärkung des Immunsystems.

Seine Trainingsphilosophie beschreibt er hauptsächlich mit dem Wort „Experimentieren“. Er probiert gerne unterschiedliche Trainingssysteme aus, beispielsweise PITT-Force. Dabei wendet er das Instinktiv-Prinzip an und entscheidet nach seinem Körpergefühl, welches Trainingssystem für ihn geeignet ist und welches nicht. So wie jeder Spitzenathlet, scheut auch er nicht den Schmerz im Training. „No pain – no gain“ ist seine Devise: „Für das Erzielen konstanter Fortschritte in der Körperentwicklung ist es unabdingbar, die Muskeln gegen immer stärkere Widerstände arbeiten zu lassen und die Muskulatur progressiv zu belasten. Ich strebe beständig danach, meine Grenzen zu überschreiten und besser zu werden. Gleichzeitig lege ich höchsten Wert auf die Vermeidung von Verletzungen.“ Wie für jeden Bodybuilder zutreffend, gibt es auch am Körper dieses Topathleten einige Muskelgruppen, die besser auf das Training ansprechen als andere. Damit er seine gesetzten Wettkampfziele

erreicht, ist für ihn das Training seiner Schwächen sehr wichtig. „Im Training richte ich mich grundsätzlich nach meiner Intuition und achte besonders darauf, meine schwächer entwickelten Muskelgruppen wie Waden und Trizepse auf Vordermann zu bringen. Für mich kommt es nicht infrage, das Training der schwächeren Muskelgruppen zu vernachlässigen, nur weil ich keine Lust dazu habe, diese zu trainieren. Ich bin mir darüber im Klaren, dass solche Muskelpartien besonderer Anstrengung benötigen, um diese dem Rest meiner körperlichen Entwicklung anzugleichen. Ich versuche grundsätzlich, Ablenkungen im Studio zu vermeiden und konzentriere mich so stark wie möglich auf die gerade trainierte Übung“, sagt er. „Dabei gehe ich besonders an Tagen, an denen ich mich richtig gut und stark fühle, bis an die Grenze meiner körperlichen Belastbarkeit“, fügt er hinzu.

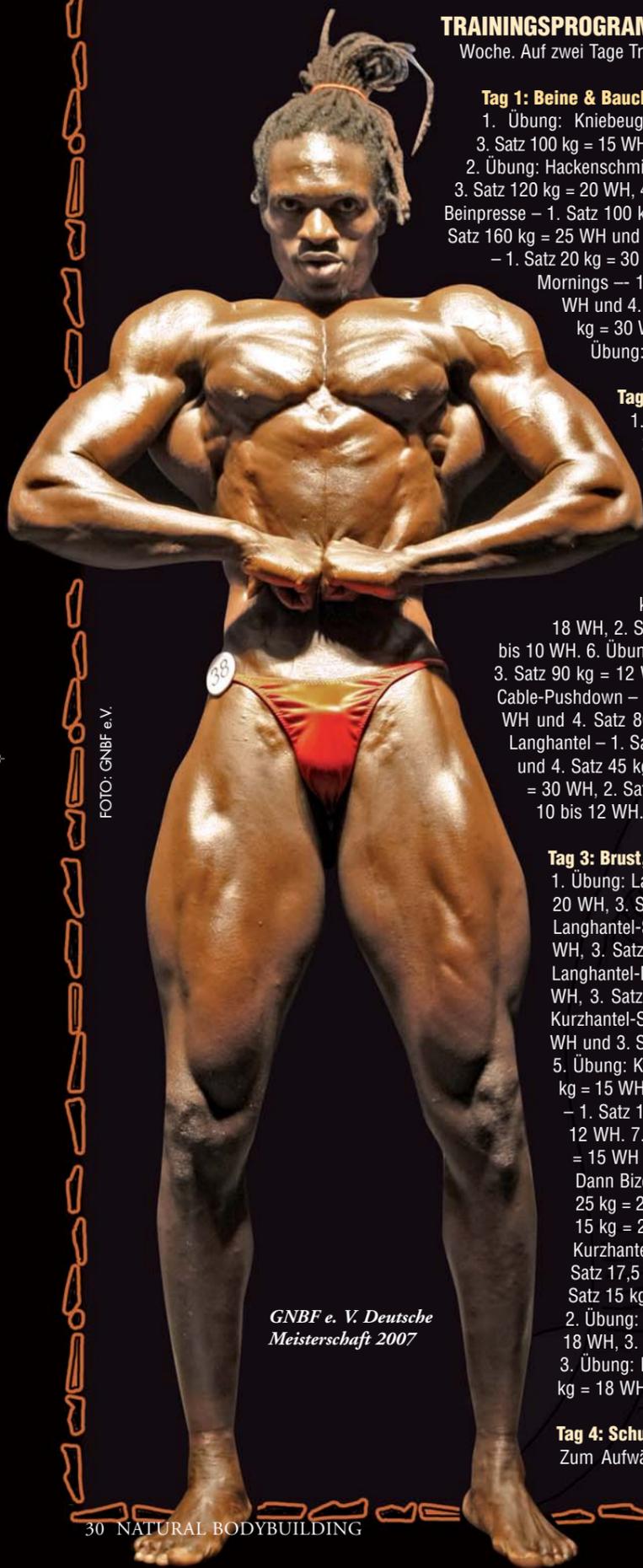


FOTO: GNBf e.V.

GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft 2007

TRAININGSPROGRAMM OFF-SEASON In der Off-Season trainiert Ensa 4-mal pro Woche. Auf zwei Tage Training folgt ein Tag Pause.

Tag 1: Beine & Bauch. Zum Aufwärmen 15 Minuten Rad fahren.
 1. Übung: Kniebeugen – 1. Satz 60 kg = 25 WH, 2. Satz 80 kg = 20 WH, 3. Satz 100 kg = 15 WH, 4. Satz 120 kg = 15 WH und 5. Satz 140 kg = 8 bis 10 WH.
 2. Übung: Hackenschmidt-Kniebeugen – 1. Satz 80 kg = 30 WH, 2. Satz 100 kg = 25 WH, 3. Satz 120 kg = 20 WH, 4. Satz 140 kg = 15 WH, 5. Satz 160 kg = 12 bis 15 WH. 3. Übung: Beinpresse – 1. Satz 100 kg = 35 WH, 2. Satz 120 kg = 30 WH, 3. Satz 140 kg = 30 WH, 4. Satz 160 kg = 25 WH und 5. Satz 180 kg = 15 bis 18 WH. 4. Übung: Kurzhantel-Kniebeugen – 1. Satz 20 kg = 30 WH, 2. Satz 22,5 kg = 25 WH und 25 kg = 20 WH. 5. Übung: Good Mornings – 1. Satz 20 kg = 30 WH, 2. Satz 30 kg = 30 WH, 3. Satz 35 kg = 25 WH und 4. Satz 40 kg = 20 WH. 6. Übung: Wadenheben, sitzend – 1. Satz 70 kg = 30 WH, 2. Satz 90 kg = 25 WH und 3. Satz 110 kg = 15 bis 20 WH. 7. Übung: Crunch – 3 x 30 WH.

Tag 2: Rücken & Trizepse.
 1. Übung: Klimmzüge – 3 Sätze zu je 15 WH, um warm zu werden.
 2. Übung: Lat-Ziehen nach vorne und hinten mit breitem Griff und mit engem Griff. 3. Übung: Sitzendes Lat-Ziehen, mittelbreiter Griff und enger Griff. Für alle Übungen 4 Sätze, 1. Satz 70 kg = 25 WH, 2. Satz 90 kg = 20 WH, 3. Satz 110 kg = 15 WH und 4. Satz 120 kg = 8 bis 10 WH.
 4. Übung: Langhantel-Rudern – 1. Satz 50 kg = 30 WH, 2. Satz 70 kg = 20 WH, 3. Satz 90 kg = 15 WH und 4. Satz 100 bis 105 kg = 8 bis 10 WH. 5. Übung: Kurzhanteln-Rudern – 1. Satz 30 kg = 18 WH, 2. Satz 35 kg = 15 WH, 3. Satz 40 kg = 15 WH und 4. Satz 45 kg = 8 bis 10 WH. 6. Übung: T-Bar-Rudern – 1. Satz 50 kg = 20 WH, 2. Satz 70 kg = 15 WH, 3. Satz 90 kg = 12 WH und 4. Satz 100 kg = 8 bis 10 WH. Dann Trizepse. 1. Übung: Cable-Pushdown – 1. Satz 50 kg = 30 WH, 2. Satz 60 kg = 20 WH, 3. Satz 70 kg = 15 WH und 4. Satz 80 bis 90 kg = 8 bis 10 WH. 2. Übung: Trizeps-Drücken mit der Langhantel – 1. Satz 25 kg = 20 WH, 2. Satz 35 kg = 15 WH, 3. Satz 35 kg = 15 WH und 4. Satz 45 kg = 8 bis 10 WH. 3. Übung: Kurzhantel-Kickbacks – 1. Satz 10 kg = 30 WH, 2. Satz 12,5 kg = 20 WH, 3. Satz 15 kg = 15 WH und 4. Satz 17,5 kg = 10 bis 12 WH.

Tag 3: Brust, Bizepse & Unterarme.
 1. Übung: Langhantel-Bankdrücken – 1. Satz 50 kg = 30 WH, 2. Satz 70 kg = 20 WH, 3. Satz 90 kg = 15 WH und 4. Satz 110 kg = 8 bis 10 WH. 2. Übung: Langhantel-Schrägbankdrücken – 1. Satz 50 kg = 30 WH, 2. Satz 70 kg = 20 WH, 3. Satz 90 kg = 15 WH und 4. Satz 100 kg = 8 bis 10 WH. 3. Übung: Langhantel-Negativbankdrücken – 1. Satz 50 kg = 30 WH, 2. Satz 70 kg = 20 WH, 3. Satz 90 kg = 15 WH und 4. Satz 100 kg = 8 bis 10 WH. 4. Übung: Kurzhantel-Schrägbankdrücken – 1. Satz 30 kg = 18 WH, 2. Satz 35 kg = 15 WH und 3. Satz 40 kg = 10 bis 12 WH.
 5. Übung: Kurzhantel-Flachbankdrücken – 1. Satz 30 kg = 18 WH, 2. Satz 35 kg = 15 WH und 3. Satz 40 kg = 10 bis 12 WH. 6. Übung: Fliegende Bewegung – 1. Satz 15 kg = 20 WH, 2. Satz 20 kg = 15 WH und 3. Satz 25 kg = 10 bis 12 WH. 7. Übung: Cable-Crossover – 1. Satz 35 kg = 20 WH, 2. Satz 45 kg = 15 WH und 3. Satz 55 kg = 10 bis 12 WH.
 Dann Bizepse. 1. Übung: Langhantel-Curl – 1. Satz 20 kg = 30 WH, 2. Satz 25 kg = 20 WH, 3. Satz 35 kg = 15 WH. 2. Übung: Kurzhantel-Curl – 1. Satz 15 kg = 20 WH, 2. Satz 20 kg = 15 WH, 3. Satz 25 kg = 15 WH. 3. Übung: Kurzhantel-Scott-Curl – 1. Satz 12,5 kg = 20 WH, 2. Satz 15 kg = 18 WH, 3. Satz 17,5 kg = 12 bis 15 WH. Dann Unterarme. 1. Übung: Hammer-Curl – 1. Satz 15 kg = 20 WH, 2. Satz 20 kg = 18 WH, 3. Satz 25 kg = 10 bis 12 WH. 2. Übung: Langhantel Reverse-Curl – 1. Satz 15 kg = 20 WH, 2. Satz 25 kg = 18 WH, 3. Satz 35 kg = 10 bis 12 WH. 3. Übung: Langhantel-Handgelenk-Curl – 1. Satz 15 kg = 20 WH, 2. Satz 25 kg = 18 WH, 3. Satz 35 kg = 10 bis 12 WH.

Tag 4: Schultern & Bauch.
 Zum Aufwärmen: Klimmzüge – 3 x 15 WH und 3 x 20 WH Seitheben am

Kabel. 1. Übung: Kurzhantel-Drücken im Sitzen – 1. Satz 20 kg = 25 WH, 2. Satz 25 kg = 20 WH, 3. Satz 30 kg = 15 bis 12 WH und 4. Satz 30 kg = 12 bis 15 WH. 2. Übung: Langhantel-Drücken im Sitzen – 1. Satz 30 kg = 20 WH, 2. Satz 40 kg = 18 WH, 3. Satz 50 kg = 15 WH und 4. Satz 55 kg = 8 bis 10 WH. 3. Übung: Kurzhantel-Seitheben – 1. Satz 10 kg = 30 WH, 2. Satz 15 kg = 25 WH, 3. Satz 15 kg = 25 WH und 4. Satz 20 kg = 12 bis 15 WH. 5. Übung: Kurzhantel-Frontheben – 1. Satz 10 kg = 30 WH, 2. Satz 15 kg = 25 WH, 3. Satz 15 kg = 25 WH und 4. Satz 20 kg = 12 bis 15 WH. 6. Übung: Kurzhantel-Seitheben, vorgebeugt – 1. Satz 10 kg = 30 WH, 2. Satz 15 kg = 25 WH, 3. Satz 15 kg = 25 WH und 4. Satz 20 kg = 12 bis 15 WH. Anschließend Bauch – 3 Sätze Crunch zu je 30 WH.

Ensa bringt für das Training jeder Übung die Pyramidenmethode zum Einsatz. Die Pausenlänge zwischen den einzelnen Sätzen beträgt weniger als eine Minute.

Trainingsprogramm Wettkampf-Vorbereitung
 Über sein Training in der Wettkampf-Vorbereitung sagt er: „In der Wettkampf-Vorbereitung trainiere ich am 1. Tag den ganzen Körper. Für dieses Training arbeite ich mit mittelschweren Gewichten und mache viele Wiederholungen pro Satz. Alle Übungen werden unter Einsatz des Pyramidentrainings absolviert. Zwischen den Sätzen pausiere ich weniger als eine Minute. Am 2. Tag mache ich kein Training und am 3. Tag nur Ausdauer, bevor sich am 4. Tag wieder das Gewichtstraining anschließt.“

Damit Ensas Anstrengungen im Training ihm optimale Ergebnisse im Muskelaufbau und im Fettabbau bringen, achtet er sehr genau auf seine Ernährung. Die „Black Mamba“ ernährt sich das ganze Jahr



FOTORECHTE: ENSA SANYANG

Berend und Ensa nach einem gemeinsamen Training



Hauptsache Gewichte!

über sauber und vermeidet grundsätzlich den Verzehr von Junk-Food und verarbeiteten Lebensmitteln.

Ernährung während der Off-Season
Mahlzeit 1:
 Shake – 200 g Haferflocken, 1 Ei, 250 g Quark, 1 Handvoll Mandeln, 1 Banane, 40 g Eiweiß, 2 Esslöffel Leinöl und 250 ml Milch

Mahlzeit 2 bis 5:
 insgesamt 800 g Putenbrust, 1 große Zwiebel, 3 Stücke Knoblauch, 3 Stücke Karotten, ½ Aubergine – alles zusammen gebraten und dann 1 klein geschnittenen ganzen Broccoli und 5 gewürfelte Tomaten hinzugeben. Abschließend alles mit 3 Esslöffeln Erdnussbutter kurz aufkochen lassen, fertig. Mit Basmati-Reis oder Couscous anrichten. Alles auf 4 Mahlzeiten verteilen. Für die Zubereitung der Mahlzeiten 2 bis 5 wird gelegentlich auch mit Palmöl angebraten und nur Tomaten zum Fleisch und dem Reis oder Couscous hinzugegeben.

Statt Putenbrust kommen alternativ Rindfleisch, Lammfleisch, Hühnerfleisch oder Fisch auf den Tisch. Außerdem gibt Ensa zur Anregung seines Stoffwechsels häufig sehr scharfe Chilischoten in das Gemisch. Direkt nach dem Training isst er einen Apfel oder eine Banane zur Stabilisierung seines Blutzuckerspiegels und zum Auffüllen der Kohlenhydratspeicher. Während der Off-Season nimmt er alle drei Stunden eine Mahlzeit zu sich und verzehrt im Monat fast 12 kg Reis.

Ernährung während der Wettkampf-Vorbereitung
 Seine Ernährung während der Wettkampf-Vorbereitung ähnelt grundsätzlich der Ernährung in der Off-Season. Allerdings verzichtet er in der Wettkampf-Diät auf die Verwendung von Palmöl für die Zubereitung seiner Speisen. Auch Erdnussbutter, Obst und Milchprodukte werden nun komplett von seinem Speiseplan gestrichen. Gelegentlich isst er auch Salat mit etwas Olivenöl und Thunfisch in Wasser. Da er jedes Jahr Ramadan macht, bleiben Ensa in der Regel nur etwa drei bis vier Wochen für eine strikte Wettkampfdiät.

Sechs Monate vor einem Wettkampf beginnt er mit der Einnahme von Nahrungsergänzungen. Dabei bevorzugt er Produkte der Firma Peak Nutrition. Nach dem Training nimmt er Glutamin und Proteinpulver zu sich. Vor dem Schlafen nimmt er eine weitere Portion Glutamin und dazu BCAAs. Im Anschluss an einen Wettkampf verzichtet der Ausnahmeheld auf die Einnahme von Nahrungsergänzungen.

Als seine Hobbys nennt Ensa Natural Bodybuilding, Kochen, ins Kino gehen und Freunde treffen. Nach seinen sportlichen Vorbildern gefragt, antwortet er: „Arnold Schwarzenegger, Frank Kaerger und Peer Schumacher.“ Sein Dank gilt der GNBf e. V., die ihm die Teilnahme an Natural-Bodybuilding-Wettkämpfen ermöglicht, seinen Entdeckern Murat Demir und Aslan Ada, seinem Trainingspartner Peer Schumacher und seiner Lebensgefährtin, die ihm in seinen sportlichen Ambitionen immer unterstützend zur Seite steht. ★

Falls Sie mit Ensa Sanyang in Kontakt treten möchten, schreiben Sie ihm eine E-Mail an: ensa.sanyang@yahoo.de.