

İNSANLAR SPORA İKİ SEBEBTEN BAŞLAR; YA GERÇEKTE SPOR HAYATLARININ BİR PARÇASIDIR YADA BİR SAĞLIK SORUNARI VARDIR. İŞTE BADA HATA YAPYORUZ.

SERT BİR PROFİL

Sadece 3 ay spora vakit ayırabildim diyen ünlü oyuncu Sarp Akkaya, MyClub'in ambiyansını görünce "yeniden iştahlandım" diyerek kolları sıvadı. Onun o istekli hali çekimlerimizde de işimize gerçekten çok yaradı. Henüz küçük yaşlarda Bizim Aile dizisiyle ekranlarla tanışan ve ardından Ezel, Suskunlar gibi muhteşem projelerde yer alan Akkaya, oyunculuk kariyerinin belki de şu sıralar en parlak dönemlerini yaşıyor. Canlandırdığı her karakteri belleklere kazıyan yakışıklı oyuncu bizler için hırslı bir sporcuyu canlandırdı ve ortaya bu efsane kareler çıktı.

SPORLA İLGİLİ BİR HİKAYEN VAR MI? Hayatımın en uzun spor serüveni sadece üç ay sürdü. Üç ayın sonunda bırakmak zorunda kaldım. Bıraktıktan sonra spor salonundan sürekli aradılar beni. Hiçbir telefonlarını yoğunluktan açamadım. Yalnız onlar ısrarlı bir şekilde aramaya devam ettiler. Bir gün açtım. Telefonda bir bayan "Sarp Bey neden spora gelmiyorsunuz? diye sordu. Ben de "yoruluyorum". dedim. Ama yanlış anlaşılmasın set ve dizi çalışmalarından söz ediyorum. Setler çok yorucu.

SADECE ÜÇ AY MI SPOR YAPTIN? Sigarayı bıraktım, içki hiç içmedim ve sağlıklı yaşam adına kendime iyi davranmaya karar verdim. Ancak bu durum benim dünyamda başka sağlıksız durumlara sebep oldu. Arkadaşlarla birlikte keyif aldığım şeylerden vazgeçmek ilk zamanlar biraz yordu. Sporla sağlıklı yaşıyorsun en tatlısı ise sabahları güzel uyanıyorsun fakat alışkanlıklarından, keyif aldığın ufak zevklerden vazgeçmekte çok zor. Belki spor yaptığım süreçte, üç aydan fazla sebat etseydim ve çekimlerden vakit bulabilseydim bu düşüncemi de kafamdan atacaktım. O dönem spor yapamadım ama şimdi Ağaoğlu MyClub'taki ambiyansı görünce yine niyetlendim. Hırslandım.

SPORA NEDEN BAŞLAMIŞTIN? Benim mesleğim sabah 9 akşam 6 olmadığı için düzensiz bir hayata sahibim. Düzensiz hayat da insanı çok yoruyor. Çok bozuk bir uyku düzenine sahip oluyorsunuz. Öğlen uyanıyorsun sabaha karşı yatıyorsun. Sabah yatıyorsun akşam kalkıyorsun. Bu durum insanda bir yerden sonra depresif bir hal yaratıyor. Mutsuz olmaya başlıyorsun. Günü



Benim mesleğim sabah 9 akşam 6 olmadığı için düzensiz bir hayata sahibim. Düzensiz hayat da insanı çok yoruyor.



SARP AKKAYA!



kaçırmış oluyor ve zevk almıyorsun. Vücut endorfin salgılamak ve mutlu olmak istiyor fakat bir türlü mutlu olamıyor. İşte sporun tam bu noktada bir artışı var. Spor yapınca vücut endorfin salgılıyor ve sen bunu hissediyorsun. Dolayısıyla o depresif halden sıyrılmak için ben spora başladım.

ERKEK HOCA İLE ÇALIŞMAK DAHA MI RAHAT?
Erkek hoca ile daha çok rahat ediyorum. Doğru... Ona ne istediğimi en azından daha rahat ifade edebiliyorum. Galiba uyduruyorum bunu. Spor biraz da hırs gerektiriyor. Asıl yapmak istediğin şeyi, sadece sağlıklı yaşam için değil, kasları hacimlendirmek için çalışmayı istiyorsan hırs yapmak zorundasın.

KADIN HOCALAR KAS YAPTIRIR AMAZ MI? Elbette yaptırır ancak farklı amaçlara hizmet ettiğimizi düşünüyorum. Ben mesleki olarak spor yaptığımı düşünüyorum. Benim işim vücutla ve ben vücutuma iyi bakmak zorundayım. Babam her zaman şunu söylerdi "Senin dükkanın vücudun. Dükkanını temiz tut". Dolayısıyla bizim vücudumuz dükkanımızsa, dükkanımızı iyi ve temiz

tutmamız. İşte ben bu yüzden spor yaptım. Söz konusu vücudu güzelleştirmekse bir erkek hocanın bana daha fazla yardımcı olacağını düşünüyorum. Ancak bunu bir ayrımcılık olarak değerlendirmem lazım. Çok başarılı kadın hocalar ve hatta sporcular da var.

NEGATİF ENERJİNİ NASIL ATIYORSUN ? Ben arkadaşlarıyla vakit geçirdiğinde kafasını dağıtan birisiyim. Günüm iyi geçtiğinde de onlarla vakit geçirip keyif almayı seviyorum. Bu durum küçük yaşlardan beri böyle. Ben huzuru, mutluluğu ve sakinliği arkadaşlarımla yanında buluyorum. Bir nevi rehabilitasyon gibi geliyor bana. Derdimi onlara rahatlıkla anlatabiliyorum. Sıkıntılarımı atmak için en büyük deşarj kaynağım dostlarım.

SABAH LARI NASIL UYANIRSIN ? Akşam nasıl yattığıma göre değişir. Gece oturmamı seven biriyim. Yorulana kadar beklerim. Geç uyumak da uyku kalitemi düşürüyor biraz. Set varsa eğer iş değişir. Yatış saatlerimi rejisi asistanı belirler. Haftalık bir dizi projesindeysen ne gecen ne de gündüzün olmuyor. İş konusunda bir hayli disiplinliyimdir. Genellikle hiç bir yere geç kalmam, işime hiç geç kalmam.