

## Сергей Карякин: «Шахматистам важно заниматься физическими видами спорта, потому что у них сидячий образ жизни»

Сергей Карякин заявил, что шахматистам нужно заниматься физическим спортом.

Сегодня российский гроссмейстер Карякин и двукратный призер Олимпийских игр в конькобежном спорте Екатерина Лобышева провели зарядку для юных посетителей Международной выставки-форума «Россия» на ВДНХ.

«Каждый должен развиваться гармонично, поэтому тем спортсменам, которые занимаются физическими видами спорта, советую играть в шахматы, а шахматистам я говорю – обязательно занимайтесь физическими видами спорта.

Я считаю, что шахматистам в целом важно заниматься физическими видами спорта, потому что у них сидячий образ жизни, поэтому я всегда старался ходить или на плавание, или в тренажерный зал, или бегом заниматься.

Здесь каждый сам должен для себя выбрать, тут нет универсального рецепта, но чем-то обязательно нужно заниматься», – сказал участник матча за звание чемпиона мира 2016 года по шахматам Карякин.