**Mitos-Mitos Tentang Olahraga Yang Salah part 3**

Mitos : Wanita yang berolahraga angkat beban akan memiliki tubuh seperti pria.  
  
Fakta : Tidak benar. Wanita tidak harus menghindari jenis olahraga ini. Kalaupun ada wanita yang memiliki otot seperti pria, dipastikan karena pengaruh luar, misalnya mengonsumsi hormon testosteron.  
  
Mitos : Olahraga itu harus sakit. No pain, no gain .  
  
Fakta : Tergantung tujuan. Kalau tujuannya untuk menjadi atlet, memang harus berolahraga di atas rata-rata. Tapi, jika hanya ingin mendapat tubuh sehat, filosofi ini jelas salah. Olahraga berat juga harus dilakukan setelah Anda berkonsultasi dengan dokter dan mendapatkan persetujuannya. Alasannya, supaya cedera permanen dapat dicegah.  
  
Mitos : Berenang adalah olahraga paling tepat untuk mengurangi lemak.  
  
Fakta : Salah. Olahraga di air justru membuat suhu tubuh dingin, sehingga mudah membuat lapar.