**Mitos-Mitos Tentang Olahraga Yang Salah part 2**

Mitos : Bersepeda dapat menyebabkan wanita kehilangan keperawanan  
Fakta : Salah. Selaput dara berada di dalam dan tidak mungkin rusak karena bersepeda.  
  
Mitos : Tidak boleh mandi air dingin setelah olahraga.  
  
Fakta : Kurang tepat. Dari sisi kesehatan, tidak ada pengaruh yang ditimbulkan suhu air untuk mandi. Tetapi, jika olahraga berat, ada baiknya Anda bersantai terlebih dahulu sehingga badan tidak terlalu berkeringat. Ini pun lebih ditujukan untuk alasan kenyamanan. Jika kita mandi dalam keadaan berkeringat, badan akan tetap berkeringat usai mandi, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan.  
  
Mitos : Sit-up mampu memangkas lemak perut.  
  
Fakta : Tidak sepenuhnya benar. Berjalan kaki saja sebenarnya mampu memangkas lemak perut. Lagi pula efek sit-up di setiap orang juga tidak sama, tergantung berat badan dan tinggi tubuh.  
  
Mitos : Olahraga malam hari akan membuat lapar dan menggagalkan diet.  
  
Fakta : Salah. Olahraga malam hari tidak meningkatkan nafsu makan. Tapi, jika olahraga terlalu berat, Anda akan kesulitan tidur. Nah, di saat seperti ini, biasanya orang akan makan atau mengemil. Atau, jika memilih tidur dalam keadaan lapar, orang akan bangun dalam keadaan lapar berat.