

Cyhoeddir gan:



Mewn cysylltiad â



# 6

## ymarfer ar gyfer nerth a chydbwysedd

Rhowch gynnig ar y chwe ymarfer syml hyn ddwy neu dair gwaith yr wythnos-bob dydd os hoffwch – a dylech sylwi ar welliannau yn eich cydsymud a'ch chydbwysedd mewn dim o dro



- DEFNYDDIWCH GADAIR GRYF.
- GWISGWCH ESGIDIAU CADARN
- OS CEWCH BOEN YN EICH BREST, PENYSGAFNDER NEU'N DDIFRIFOL BRIN O ANADL, STOPIWCH A FFOINIWCH EICH MEDDYG TEULU NEU 111
- MAE'N EITHAF ARFEROL TEIMLO YCHYDIG BACH O BOEN Y DIWRNOD WEDYN



### Codi Sawdl

Safwch yn syth, gan gydio yng nghefn cadair cegin gryf neu sinc y gegin, yna godi eich sodlau oddi ar y llawr, gan roi'r pwysau ar fodiau eich traed. Daliwch am dair eiliad, yna ostwng a rheoli. Ailadroddwch 10 gwaith.

### Codi Bysedd eich Traed

Safwch yn syth gan gydio yng nghefn cadair neu sinc y gegin fel o'r blaen, yna codwch fysedd eich traed – gan roi'r pwysau ar eich sodlau. Peidiwch â rhoi eich pen ôl allan. Daliwch am dair eiliad, yna ostwng a rheoli. Ailadroddwch 10 gwaith.



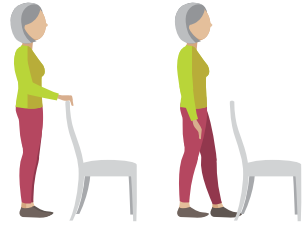
3



### Eistedd i Sefyll

Eisteddwch yn syth ar ymyl cadair gyda'ch traed ychydig yn ôl. Pwyswch ychydig ymlaen a sefyll (gyda'ch dwylo ar y gadair os oes angen). Camwch yn ôl nes bod eich coesau'n cyffwrdd â'r gadair yna gostyngwch eich hunan yn araf i'r gadair. Ailadroddwch 10 gwaith.

4



### Sefyll Sawdl-Bysedd Traed

Safwch yn syth gydag un llaw ar y gadair. Rhowch un droed yn syth o flaen y llall i wneud llinell syth. Edrychwch yn syth ymlaen, tynnu eich llaw oddi ar y gadair a chydbwysu am 10 eiliad. Symudwch y droed flaen yn ôl i led clun ar wahân. Yna rhowch y droed arall ymlaen a chydbwysu am 10 eiliad.

5



### Cerdded Sawdl - Bysedd Traed

Safwch yn syth, gydag un llaw ar rywbeth fel cwpwrdd cegin i'ch cefnogi. Edrychwch yn syth ymlaen a cherdded 10 cam ymlaen, gan roi un droed yn syth o flaen y llall fel bod y traed yn ffurfio llinell syth. Anelwch am symudiad cerdded cyson. Symudwch eich traed yn ôl i fod led clun ar wahân, troi o amgylch ac ailadrodd y camau yn y cyfeiriad arall.

6



### Sefyll ar Un Goes

Safwch yn agos at y gadair a'i dal gydag un llaw. Cydbwyswch ar un goes, gan gadw'r pen-glin cefnogi yn feddal a sefyll yn syth. Arhoswch yn yr unfan am 10 eiliad. Ailadroddwch ar y goes arall.



BETH AM DYNNU'R TUDALENNAU  
CANOL HYN ALLAN A'U CADW AR  
YR OERGELL?