

Fy Nghaniaw i Fod yn Egniwl

Helpu Pobl sydd â Chlefyd yr Arennau i
SYMUD er mwyn teimlo'n well a gwneud mwy



Cynnwys

Cyflwyniad

Anweithgarwch Corfforol – Cylch Dieflig	3
Pam Ddylwn i Fod yn Fwy Egniol?	4
Dydy Pethau ddim mor Syml â Hynny Bob Amser	5
Faint o Weithgarwch rydych chi'n ei Wneud yn Barod?	6
Cychwyn	8
Beth ydych chi Eisiau ei Gyflawni – Gosodwch eich Nodau eich Hun	11

Beth sy'n eich dal chi'n ôl?

Ymarfer yn Ddiogel Bob Amser	13
Cynhesu'r Corff	14
Gweithgareddau Aerobig	15
Gweithgareddau Cryfhau Cyhyrau	21
Arafu'r Corff	30
Gweithgareddau Hyblygrwydd	30
Ymarfer yn ystod Dialysis	35

Tracio eich Cynnydd

Fy Nyddiadur Ymarferion Aerobig	41
Fy Nyddiadur Ymarferion Cryfder	42
Fy Nyddiadur Ymarferion Hyblygrwydd	43
Fy Nyddiadur Ymarferion Dialysis	44
Fy Nodau	45

Fy Opsiynau Gweithgaredd: Beth sy'n Digwydd yn fy Nghymuned Leol? 46

Nodiadau	47
----------	----

Diolchiadau

48

Cyflwyniad

Mae bod yn gorfforol egniol yn gallu bod yn hwyl, ac mae'r manteision o ran iechyd a lles yn niferus iawn. Cynlluniwyd y llyfryn hwn i'ch helpu i ganfod faint o weithgarwch corfforol rydych yn ei wneud ar hyn o bryd ac i'ch helpu i fod yn fwy egniol.

Mae'r llyfryn yn egluro pa mor bwysig yw cynnwys mwy o weithgarwch corfforol yn eich bywyd bob dydd ac mae'n cynnig gwybodaeth ddefnyddiol am y mathau o weithgareddau y gallech eu gwneud. Mae hefyd yn awgrymu ffyrdd o dracio eich cynnydd.

Ymwadiad

Dylech gael gair gyda'ch meddyg cyn cychwyn unrhyw raglen gweithgarwch corfforol.

Drwy ddefnyddio'r deunyddiau hyn rydych yn cytuno na fydd Prifysgol Bangor na'r awduron yn gyfrifol am unrhyw golled neu anaf a geir wrth ddefnyddio'r llyfryn hwn, neu o ganlyniad i'w ddefnyddio.

Dilynwch y cyngor am ddiogelwch ar **dudalen 13** i wneud yn siŵr eich bod yn ymarfer yn ddiogel.

Anweithgarwch Corfforol – cylch dieflig

Yn aml iawn mae pobl sydd ar ddialysis yn teimlo'n flinedig ac wedi blino'n lân. Efallai y bydd ffrindiau a theulu'n eich annog i orffwys mwy. Ond yn anffodus, po leiaf rydych chi'n ei wneud, po leiaf y bydd eich corff yn gallu ei wneud. Os byddwch yn llonydd ac yn treulio cyfnodau hir yn eistedd neu'n gorwedd bydd eich cyhyrau'n gwanhau. Bydd lefel eich ffitrwydd yn gostwng. Byddwch yn mynd yn fyrrach eich gwynt a bydd gweithgareddau bob dydd syml yn mynd yn anoddach.

Gallwch dorri'r cylch!

Cymerwch y cam cyntaf – darllenwch ymlaen er mwyn gwybod sut

Pam ddylwn i fod yn fwy egniol?

Wyddech chi fod pobl fwy egniol sydd ar ddialysis yn dweud eu bod nhw'n teimlo'n well – yn gorfforol ac yn feddyliol? Mae cleifion sy'n gwneud gweithgareddau corfforol yn dweud eu bod nhw'n gallu gwneud mwy. Maen nhw'n gallu mynd allan, mae ganddyn nhw fwy o egni ac maen nhw'n teimlo bod ganddyn nhw fwy o reolaeth dros eu bywydau.

Mae bod yn gorfforol egniol yn gallu arwain at gymaint o fanteision:



Gall gweithgarwch corfforol wella iechyd, lles ac ansawdd bywyd pobl!

“Cyn i mi ddechrau gwneud ymarfer corff yn rheolaidd ro'n i wedi blino, yn gorfforol ac yn feddyliol, ac ro'n i'n teimlo mod i ar fy mhen fy hun. Doeddwn i ddim yn gallu cerdded fawr mwy na chanllath

Roedd gwneud ymarfer corff yn anodd ar y dechrau, ond mi wnes i ddal ati oherwydd bod pobl eraill yn fy annog i.

Erbyn hyn, rwy'n teimlo'n fwy hyderus, a dydw i ddim yn teimlo mod i wedi blino drwy'r adeg. Dw i'n gallu gwneud mwy a dw i'n gallu cerdded o gwmpas y dre. Dydw i ddim yn teimlo mod i'n wahanol iawn i bawb arall rwan

Mae'n syndod cymaint o hwyl mae rhywun yn ei gael wrth wneud ymarfer corff, ac mae'n gwneud i amser y driniaeth fynd yn llawer cynt.

Fy nghyngor i i bobl eraill yw rhwch gynnig arni, mi allwch chi ei wneud o!”

(Clefyd dialysis, Cymru)

Dydy pethau ddim mor syml â hynny bob amser!

Wnaethon ni ofyn i bobl ar ddialysis beth yw'r rhesymau mwyaf cyffredin dros anweithgarwch corfforol

Wnaethoch chi ddweud

“Yn aml iawn rwy'n teimlo mod i wedi blino'n lân”

☞ Gall cynyddu eich gweithgarwch corfforol mewn gwirionedd eich helpu â'r teimladau hyn, a gallech weld bod gennych fwy o egni!

“Mae gen i broblemau iechyd eraill”

☞ Yn gyffredinol, mae gweithgarwch corfforol yn dda i bawb, hyd yn oed pobl sydd â chyflyrau cronig. Os ydych yn poeni gofynnwch i'ch tîm arenol ydy hi'n ddiogel i chi wneud mwy o weithgarwch corfforol. Yn aml iawn gall gweithgarwch corfforol rheolaidd helpu â chyflyrau eraill – pwysedd gwaed uchel, colesterol uchel, diabetes ac yn y blaen.

“Rwy'n crynu a dyw fy nghydbwysedd i ddim yn dda iawn”

☞ Drwy gynyddu eich gweithgarwch corfforol gallwch mewn gwirionedd gryfhau eich cyhyrau a gwellu eich cydbwysedd. I wneud yn siŵr nad ydych yn syrthio, beth am ddechrau ag ymarferion cadair (yn eistedd neu'n sefyll)? Mae enghreifftiau o ymarferion i'w gweld yn y llyfryn hwn.

“Rwy'n cael cramp poenus iawn”

☞ Mae cleifion yn dweud bod gwneud ymarfer corff yn ystod dialysis mewn gwirionedd yn lleihau cramp ac weithiau'n ei atal. Efallai y bydd gweithgarwch corfforol rheolaidd yn helpu i leihau eich profiad o gramp hefyd.

“Rwy'n colli fy ngwynt weithiau”

☞ Os ydych yn poeni gofynnwch i'ch tîm arenol ydy hi'n ddiogel i chi wneud mwy o weithgarwch corfforol. Cofiwch gynyddu'n raddol dros gyfnod, gan ddechrau â phellteroedd cerdded byr neu ymarfer yn yr unfan. Dros gyfnod efallai y byddwch yn gweld eich bod yn gallu gwneud mwy, neu gerdded yn bellach, cyn teimlo eich bod yn dechrau colli eich gwynt.

“Mae gen i ofn anafu fy hun neu achosi niwed”

☞ Mae'n bwysig adeiladu gweithgarwch corfforol yn araf dros gyfnod a dilyn y canllawiau ymarfer diogel. Drwy wneud hyn, rydych yn llai tebygol o roi straen ar eich cyhyrau neu gael poen yn eich cymalau ar ôl gwneud ymarfer corff.

“Mae gen i salwch cronig ac weithiau dw i'n teimlo fel rhoi'r ffidil yn y to”

☞ Gall gweithgarwch corfforol rheolaidd mewn gwirionedd helpu i wella eich hwyliau. Gan ddibynnu ar y gweithgareddau rydych yn eu dewis, efallai y byddwch yn gweld eich bod yn mynd allan fwy, a'ch bod yn gallu gwneud mwy o bethau. Gall yr holl bethau hyn helpu i wella eich hwyliau a lleihau gorbryder, iselder neu unigrwydd.

Gofynnwch i chi eich hun – Faint o weithgarwch rydw i'n ei wneud yn barod?



Meddyliwch faint o weithgarwch corfforol rydych chi'n ei wneud yn barod.

Defnyddiwch y dyddiadur gwag ar dudalen 7 i ysgrifennu'r gweithgareddau rydych yn eu gwneud.

Ydy'r gweithgareddau hyn yn gwneud i chi deimlo unrhyw un o'r canlynol?

Yn gynnes, ychydig allan o wynt, efallai ychydig yn chwyslyd hyd yn oed = **gweithgaredd dwysedd cymedrol**

Cynnes iawn a chwyslyd. Byddai'n anodd i chi gael sgwrs wrth wneud y gweithgaredd hwn = **gweithgaredd dwysedd cryf**

Ydyn, mae hyd yn oed y rhain yn cyfari fel gweithgarwch corfforol

Dyma enghreifftiau o weithgareddau:

Gweithgaredd Dwysedd Cymedrol	Gweithgaredd Dwysedd Cryf
Gwaith tŷ: hwfro, mopio, golchi ffenestri, sgrwbio	Gweithgareddau dyddiol: cario llwythi trwm
Garddio: torri'r lawnt, cribinio, chwynnu	Garddio: rhawio, gwaith trwm
Cerdded, gorymdeithio, stepio	Cerdded yn gyflym iawn, heicio, loncian
Beicio (tir gwastad/ychydig o elltydd)	Beicio (cyflym/i fyny allt)
Nofio	Nofio (anodd)
Dawnsio	
Chwaraeon: golff (cerdded, tynnu clybiau)	Chwaraeon: pêl-droed, tennis, rygbi
Dosbarthiadau ymarfer corff (cymedrol) – aerobeg, aerobeg dŵr, dawnsio, tai chi, ymarferion cadair	Dosbarthiadau ymarfer corff (anodd)

O ran manteision i iechyd – mae'r canllawiau'n awgrymu:

150 munud o weithgarwch dwysedd cymedrol yr wythnos

Peidiwch â phoeni os nad ydych yn gallu cyrraedd y targedau hyn ar unwaith. Mae cychwyn drwy wneud cynnydd bach yn eich gweithgarwch corfforol yn gam i'r cyfeiriad cywir.

Dewis arall fyddai gwneud 75 munud o weithgarwch dwysedd cryf yr wythnos neu gyfuniad o weithgareddau cymedrol a chryf.

Ydych chi'n ddigon egnïol?

Gwnewch i'ch 10 munud gyfari: dylai'r gweithgaredd rydych yn ei wneud fod am o leiaf 10 munud y tro!

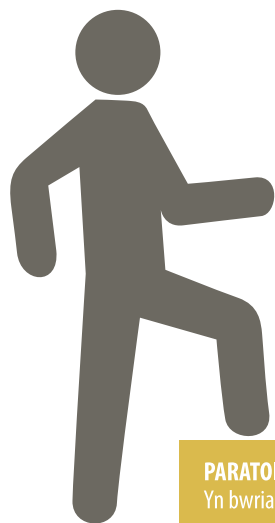
Ysgrifennwch y gweithgareddau rydych wedi'u gwneud:	Sawl diwrnod wnaethoch chi wneud y gweithgareddau hyn yr wythnos diwethaf?	Faint o amser wnaethoch chi ei dreulio yn gwneud y gweithgareddau hyn?	Beth oedd dwysedd y gweithgaredd hwn i chi – cymedrol neu gryf?	Cyfanswm yr amser a dreuliwyd yn gwneud y gweithgaredd hwnnw yn ystod yr wythnos.
Person Enghreifftiol: Brian				
<i>Cerdded gyda fy ffrind</i>	3	30 munud	<i>Cymedrol</i>	90 munud
<i>Torri'r lawnt</i>	1	30 munud	<i>Cymedrol</i>	30 munud
Cyfanswm gweithgarwch corfforol yr wythnos?				120 munud
Ydw i'n ddigon egnïol?				120 munud o weithgarwch cymedrol yr wythnos = NA!
Ysgrifennwch y gweithgareddau rydych wedi'u gwneud:	Sawl diwrnod wnaethoch chi wneud y gweithgareddau hyn yr wythnos diwethaf?	Faint o amser wnaethoch chi ei dreulio yn gwneud y gweithgareddau hyn?	Beth oedd dwysedd y gweithgaredd hwn i chi – cymedrol neu gryf?	Cyfanswm yr amser a dreuliwyd yn gwneud y gweithgaredd hwnnw yn ystod yr wythnos.
Cyfanswm gweithgarwch corfforol yr wythnos?				
Ydw i'n ddigon egnïol?				

Cychwyn

Sut alla i fod yn fwy corfforol egnïol?

Mae llawer o ffyrdd o ddod yn fwy corfforol egnïol. Mae'n bwysig dewis rhywbeth rydych chi'n mwynhau ei wneud a gwneud gweithgarwch corfforol yn rhan o'ch bywyd bob dydd.

Os nad ydych yn cyrraedd y targed sy'n cael ei argymhell ar hyn o bryd – **PEIDIWCH Â PHOENI!**



CAMAU NEWID YMDDYGIAD

CYNNAL

Yn gweithio er mwyn cynnal y newid ymddygiad

GWEITHREDU

Yn ymarfer yr ymddygiad dymunol

PARATOI

Yn bwriadu gweithredu

MYFYRIO

Yn ymwybodol o'r broblem a'r newid ymddygiad dymunol

CYN MYFYRIO

Ddim yn ymwybodol o'r broblem

Mae darllen y llyfryn hwn a meddwl am gynyddu eich gweithgarwch corfforol yn gam i'r cyfeiriad cywir!

ADEILADWCH EICH GWEITHGARWCH YN RADDOL DROS GYFNOD

Cofiwch fod newidiadau bach yn gallu gwneud gwahaniaeth **MAWR**

Beth am roi cynnig ar rai o'r enghreifftiau hyn?

Gallwch ddod yn fwy gweithredol ar hyn o bryd trwy newid ychydig o arferion yn unig

Gartref

- 👍 Ceisiwch beidio ag eistedd neu orwedd am gyfnodau hir yn ystod y diwrnod – symudwch bob hanner awr
- 👍 Cerddwch o gwmpas pan fyddwch chi ar y ffôn
- 👍 Byddwch yn fwy egnïol o gwmpas y tŷ – hwfro, brwsio, mopio
- 👍 Byddwch yn fwy egnïol yn yr ardd – chwynnu, cribinio, torri'r lawnt
- 👍 Ewch â'r ci am dro
- 👍 Gwnewch ychydig o ymarferion yn eich cartref (fel y rhai sydd yn y llyfryn hwn)

Byddwch yn egnïol am o leiaf 10 munud ar y tro!



Mynd Allan

- 👍 Ceisiwch ddefnyddio'r grisiau yn lle'r lifft os gallwch
- 👍 Cerddwch i'r siop
- 👍 Parciwch ymhellach i ffwrdd, yn lle chwilio am y lle parcio agosaf at y siop
- 👍 Ewch oddi ar y bws yn y man aros cyn eich un chi
- 👍 Gofynnwch i'ch tacsï eich gollwng ymhellach oddi wrth y drws



Yn Eich Amser Hamdden

- 👍 Ewch am dro gyda ffrindiau/teulu
- 👍 Gwnewch ychydig o ymarferion yn eich cartref (fel y rhai sydd yn y llyfryn hwn)
- 👍 Cymerwch ran mewn gweithgareddau sy'n cael eu trefnu yn eich cymuned leol
 - ✿ grwpiau cerdded
 - ✿ dosbarthiadau ymarferion cadair
 - ✿ dosbarthiadau dawnsio
 - ✿ aerobeg
 - ✿ ioga
 - ✿ tai chi
 - ✿ mynd i'r gampfa leol
 - ✿ chwaraeon – pêl-droed, golff, tennis, rygbi
 - ✿ nofio neu feicio
 - ✿ cynlluniau atgyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff (holwch eich uned arenol)

Beth am roi mwy o ymdrech a gwneud y gweithgareddau rydych yn eu gwneud ar hyn o bryd yn fwy dwys? Cael y galon i guro'n gynt, anadlu'n drymach, teimlo'n gynhesach, efallai chwysu ychydig hyd yn oed!

Cofiwch – Mae pob gweithgaredd yn helpu!

Newidiwch eich ffordd o fyw – Symudwch Fwy!

Mae angen amser a chefnogaeth i newid ffordd o fyw. Dyma rai strategaethau y mae cleifion eraill yn dweud eu bod wedi eu helpu i gyflwyno newid cadarnhaol, parhaol i'w ffordd o fyw:



1. **Gosod nod** – rhyw fath o gynllun a fydd yn eich helpu ar eich taith i fod yn fwy egniol (gweler y dudalen nesaf er mwyn gosod eich nodau eich hun).
2. **Newid un peth ar y tro** – efallai eich bod eisiau newid llawer o bethau, ond canolbwyntiwch ar un ar y tro. Byddwch yn fwy tebygol o lwyddo fel hyn.
3. **Cynnwys ffrind/rhywun agos atoch/claf arall** – mae hyn yn gwneud pethau'n fwy cymdeithasol a bydd gennych hefyd rywun i rannu'r da a'r drwg gyda nhw, rhywun i'ch helpu i gadw cymhelliant a chanolbwyntio ar eich cynllun.
4. **Gofyn am gymorth** – gallech droi at eich teulu, ffrindiau neu hyd yn oed yr uned arennol. Mae pobl sy'n gofyn am gymorth wrth geisio newid ymddygiad yn llawer mwy tebygol o gyflawni eu nodau!

Beth ydych chi eisiau ei gyflawni? Gosodwch eich nodau eich hun

Cyngor Da:

Mae angen i'ch Nod fod yn un **CAMPUS**

Cyraeddadwy – rhaid i'r nod fod yn realistig, ac o fewn eich gallu

Amserol – rhwch ddyddiad yn eich dyddiadur ar gyfer cwblhau'r gweithgaredd

Mesuradwy – sut fyddwch chi'n gwybod os ydych chi wedi ei gyflawni?

Perthnasol – rhaid iddo fod yn berthnasol i'r hyn rydych eisiau ei gyflawni yn y pen draw

Uchelgeisiol – rhaid iddo fod yn rhywbeth y mae angen ymdrech i'w gyflawni

Synhwylol – rhaid i'r nod wneud synnwyr

Nod cyffredinol hirdymor:

Rydw i eisiau llwyddo i _____

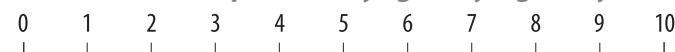
Nod tymor byr wythnosol a fydd yn fy helpu i gyflawni fy nod cyffredinol:

Beth:

Pryd:

Gofynnwch i chi eich hun:

Ar raddfa o 0-10, pa mor bwysig i chi yw gallu cyflawni eich nod cyffredinol?

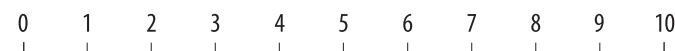


0 = Ddim yn bwysig o gwbl

10 = Pwysig iawn

Dywedwch wrth rywun am eich nod. Gallan nhw eich helpu i gadw cymhelliant/canolbwyntio

Pa mor hyderus ydych chi y byddwch yn cyflawni eich nod cyffredinol?



0 = Ddim yn hyderus o gwbl

10 = Hyderus iawn

Os yw eich hyder yn <4, beth yw'r rheswm am hyn? Efallai y byddai'n syniad da i chi gael sgwrs am hyn gyda'ch teulu/ffrind/aelod o'ch tim arennol

Nodyn: Defnyddiwch y daflen wag ar dudalen 45 ar gyfer eich nodau yn y dyfodol

Beth sy'n eich dal chi'n ôl?

Pa fath o weithgareddau ddylwn i eu gwneud?

Er mwyn gwella iechyd a ffitrwydd eich corff cyfan mae'n bwysig bod y gweithgareddau rydych yn penderfynu eu gwneud yn cynnwys y mathau isod o weithgareddau:

- ★ **Gweithgareddau aerobig**
- ★ **Gweithgareddau cryfhau cyhyrau**
- ★ **Gweithgareddau hyblygrwyd**

Gweithgareddau aerobig – gweithgareddau sy'n gweithio eich calon a'ch ysgyfaint yw'r rhain. Pan fyddwch yn gwneud gweithgareddau aerobig bydd curiad eich calon yn cyflymu (mae eich calon yn gweithio'n galetach i bwmpio gwaed sy'n cario ocsigen i'r cyhyrau sy'n symud) a bydd eich cyfradd anadlu'n cyflymu (mae eich ysgyfaint yn gweithio'n galetach i anadlu mwy o aer i mewn) a byddwch yn teimlo'n gynhesach ac efallai'n chwysu hyd yn oed! Mae hyn yn ymateb normal i weithgaredd aerobig.

Bydd gweithgaredd aerobig rheolaidd yn gwella eich ffitrwydd – byddwch yn fwy abl i wneud y pethau rydych yn hoffi eu gwneud, byddwch yn gallu cerdded ymhellach am fwy o amser, a mynd i fyny ac i lawr y grisau'n haws. Bydd gennych fwy o egni, ac os ydych yn bwyta diet cytbwys bydd yn eich helpu i gadw'ch siâp neu golli pwysau. Bydd yn gwella eich hwyliau a byddwch yn teimlo'n well yn gyffredinol!

Dyma rai enghreifftiau o weithgareddau aerobig:

Cerdded yn gyflym, gorymdeithio, stepio, beicio, nofio, dawnsio, dosbarthiadau ymarferion, gwaith tŷ, garddio, chwaraeon amrywiol

Holwch eich uned arenol a yw beicio yn ystod dialysis yn opsiwn

Gweithgareddau cryfhau cyhyrau – gweithgareddau sydd wedi'u cynllunio i wneud eich cyhyrau yn gryfach yw'r rhain. Bydd cyhyrau cryfach yn helpu i wella eich cydbwysedd ac yn eich helpu â'ch gweithgareddau bob dydd, er enghraifft codi/cario bagiau neges neu lwythi trwm, eistedd/codi oddi ar gadair, mynd i mewn/allan o gar, mynd i fyny ac i lawr y grisau. Byddwch yn gallu gwneud mwy o bethau am fwy o amser, a bydd eich gweithgareddau bob dydd yn dod yn llawer haws.

Cofiwch fod newidiadau bach i gryfder eich cyhyrau yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr i'ch bywyd bob dydd.

Dyma rai enghreifftiau o weithgareddau cryfhau:

Ymarferion cryfhau (enghreifftiau i'w gweld yn y llyfryn hwn), hyfforddiant cryfder yn y gampfa, codi/cario llwythi trwm

Gweithgareddau hyblygrwyd – gweithgareddau sy'n eich helpu i gynnal neu wella ystod y symudiadau yn eich cyhyrau a'ch cymalau. Bydd gwell hyblygrwyd yn eich helpu â gweithgareddau bob dydd lle mae angen plygu, cyrraedd ac ymestyn. Enghreifftiau o weithgareddau o'r fath yw ymolchi a gwisgo amdanoch, mynd i mewn ac allan o'r car, cyrraedd at bethau yn y cwpwrdd.

Dyma rai enghreifftiau o ymarferion hyblygrwyd:

Ymarferion ymestyn (enghreifftiau i'w gweld yn y llyfryn hwn), Tai Chi, loga

Ymarfer yn Ddiogel Bob Amser

- ❗ Gwnewch yn siŵr eich bod yn cynhesu eich corff yn iawn cyn gwneud ymarfer corff. Gweler y canllawiau cynhesu ar dudalen 14.
- ❗ Cofiwch arafu'r corff bob tro y byddwch wedi bod yn gwneud ymarfer corff. Gweler y canllawiau arafu'r corff ar dudalen 30.
- ❗ Gwisgwch ddillad cyfforddus ac esgidiau priodol (padin a chynhaliaeth dda).
- ❗ Os oes gennych diabetes, gwnewch yn siŵr bod lefel y glwcos yn eich gwaed o fewn yr ystod ddymunol (5.5 – 16.7 mmol/L).
- ❗ Cadwch at y cyfyngiadau hylif a diet a osodwyd gan eich tîm arenol.
- ❗ Os oes gennych ffistwla neu rafftiad, argymhellir eich bod yn ymarfer eich braich. Ond peidiwch ag ymarfer eich braich yn ystod dialysis (pan roddir nodwydd ynddi) a gwnewch yn siŵr bod y gwaedu wedi stopio cyn gwneud ymarfer corff rhwng sesiynau dialysis. Ceisiwch osgoi unrhyw ardrawiad yn y man lle rhoddwyd y nodwydd.
- ❗ Os ydych yn cael unrhyw un o'r symptomau isod, stopiwch ar unwaith a chysylltwch â'ch meddyg neu nyrs.



- Os oes gennych boen yn eich brest/angina
- Os ydych yn teimlo'n benysgafn
- Os ydych yn teimlo'n gyfoglyd
- Os yw eich croen yn teimlo'n oer/llaith
- Os ydych yn methu â chael eich gwynt
- Os ydych yn teimlo poen
- Os oes gennych haint neu wres ac os yw eich cyhyrau'n brifo
- Os oes gennych flinder eithriadol

Cynhesu'r corff

Dylech bob amser ddechrau eich sesiwn ymarfer ag o leiaf **5 munud o ymarferion i gynhesu'r corff yn raddol**. Nod y cyfnod cynhesu yw cael eich corff yn barod ar gyfer yr ymarfer a chael system gylchrediad y corff i gyflenwi gwaed i'r cyhyrau sy'n gweithio. Gan ddefnyddio'r Raddfa Sgôr Ymdrech Dybiedig (gweler tudalen 17) dewiswch weithgaredd dwysedd ysgafn y byddech yn rhoi sgôr o 6-12 iddo (gwan iawn - ysgafn).

Gallai cyfnod cynhesu fod yn fersiwn dwysedd ysgafn o'r ymarferion rydych yn bwriadu eu gwneud fel eich prif weithgareddau aerobig neu weithgareddau cryfhau cyhyrau neu gallwch gynhesu'r corff drwy wneud rhai o'r gweithgareddau a ganlyn:

Enghraifft o weithgareddau cynhesu'r corff

★ **Gorymdeithio yn eich unfan** (gallwch wneud hyn wrth eistedd neu wrth sefyll).

★ **Troed i'r ochr a thapio bodiau**

☆ Gan sefyll/eistedd, rhowch un goes allan i'r ochr a thapiwch fodiau eich troed ar lawr, dewch â'r goes yn ôl i'r canol a gwnewch yr un peth â'r goes arall.

★ **Tapio sodlau**

☆ Gan sefyll/eistedd, symudwch un droed o flaen y llall a thapiwch eich sawdl ar y llawr o'ch blaen, dewch â'ch troed yn ôl i'r man cychwyn a gwnewch yr un peth â'r droed arall.

★ **Codi pengliniau**

☆ Gan sefyll/eistedd (os ydych yn sefyll gafaelwch mewn cadair i'ch cynnal), codwch un pen-glin i lefel eich clun yna dewch ag ef yn ôl i lawr i'r man cychwyn. Gwnewch yr un peth â'r pen-glin arall.



Gweithgareddau Aerobig

Ydych chi'n:

- Colli eich gwynt wrth fynd i fyny'r grisiau?
- Osgoi cerdded yn bell oherwydd bod hynny'n rhy anodd?
- Ydych chi wedi rhoi'r gorau i wneud pethau o gwmpas y tŷ, fel hwfro/garddio, neu ydych chi wedi rhoi'r gorau i wneud pethau roeddech yn arfer eu mwynhau – cerdded gyda ffrindiau, nofio...?
- Bydd gwneud gweithgaredd aerobig cymedrol yn rheolaidd yn gwneud tasgau bob dydd fel y rhain yn llawer haws i chi ac efallai y gwelwch eich bod yn gallu dechrau gwneud y pethau roeddech chi'n arfer mwynhau eu gwneud!



Pa mor aml, faint?

Er mwyn gwella a chadw eich iechyd a'ch ffitrwydd argymhellir eich bod yn gwneud **gweithgaredd aerobig dwysedd cymedrol o leiaf 5 diwrnod yr wythnos** neu **weithgaredd aerobig dwysedd cryf o leiaf 3 diwrnod yr wythnos** (gweler y tabl isod).

Dwysedd y Gweithgaredd	Sawl diwrnod yr wythnos?	Faint o amser bob diwrnod?	Cyfanswm yr Amser bob Wythnos	Sgôr Ymdrech (0-100)	Prawf Siarad
Cymedrol	5 o leiaf	30-60 munud	150 munud	23-30	Gallu siarad, dim canu
Cryf	3 o leiaf	20-60 munud	75 munud	42-75	Methu dweud mwy nag ychydig eiriau

Enghraifft fyddai 30 munud o weithgarwch aerobig 5 diwrnod yr wythnos.

Cofiwch: gallwch gyrraedd y cyfanswm sy'n cael ei argymhell ar gyfer diwrnod drwy un gweithgaredd parhaus neu drwy nifer o ymarferion 10 munud yn ystod y diwrnod.

Sut i fesur dwysedd gweithgaredd?

Gallwch fesur dwysedd y gweithgaredd rydych yn ei wneud gan ddefnyddio nifer o ddulliau syml

Prawf Siarad

Dyma ffordd syml o farnu dwysedd y gweithgaredd rydych yn ei wneud.

Gweithgaredd dwysedd cymedrol – dylech allu siarad ond nid canu wrth wneud gweithgareddau dwysedd cymedrol.

Gweithgaredd dwysedd cryf – ni fyddwch yn gallu dweud mwy nag ychydig eiriau heb golli eich gwynt os yw dwysedd y gweithgaredd rydych yn ei wneud yn gryf.

Graddfa Sgôr Ymdrech Dybiedig CR100 Borg

Defnyddiwch y raddfa hon i fesur dwysedd y gweithgaredd rydych yn ei wneud drwy ddweud pa mor gryf yw eich canfyddiad neu deimlad.

Ceisiwch ganolbwyntio ar eich teimlad cyffredinol o ymdrech; dylai hyn gynnwys curiad eich calon, anadlu, chwysu a blinder cyhyrau.

Edrychwch ar y disgrifiadau geiriol yna dewiswch y rhif agosaf at y gair sy'n disgrifio orau yr hyn rydych chi'n ei deimlo.

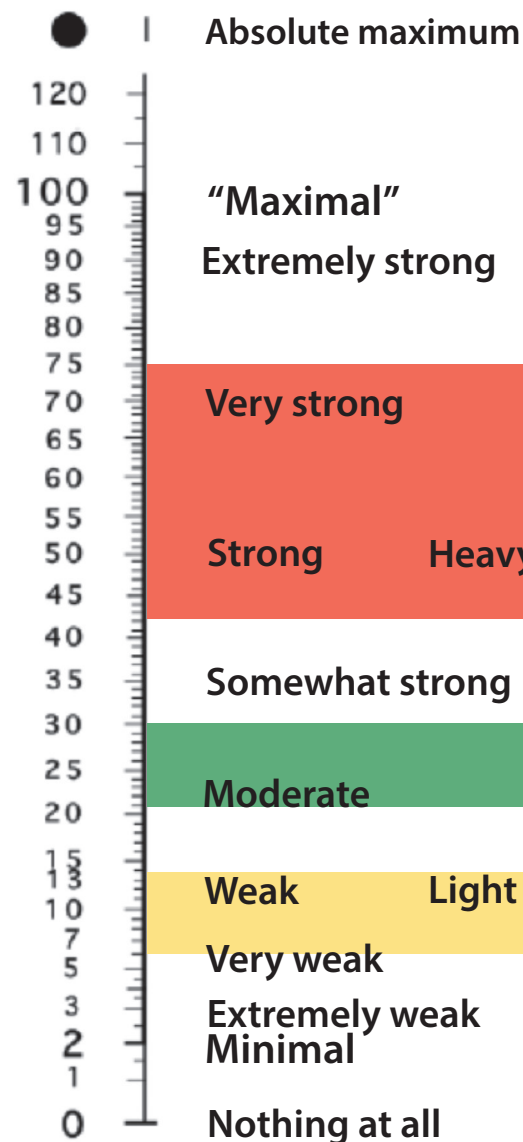
Mae "Mwyaf Posibl" (100) yn lefel bwysig o ddwyster. Dyma'r canfyddiad mwyaf rydych wedi ei gael erioed o ran dwyster.

Mae "Dim byd o gwbl" (0) yn golygu nad ydych yn teimlo unrhyw beth. Er enghraifft – os ydych yn teimlo bod y gweithgaredd yn gymedrol, yna efallai y byddech yn rhoi sgôr ymdrech dybiedig o 25.

Bydd y sgôr rydych yn ei roi ar gyfer dwysedd gweithgaredd yn dibynnu ar eich ffitrwydd presennol a gallai fod yn wahanol iawn i sgôr rhywun arall.



Graddfa Sgôr Ymdrech Dybiedig CR100 Borg



Gweithgaredd Cryf – gweithgaredd y byddech yn rhoi sgôr o 42-75 iddo ar y raddfa; mae'r gweithgaredd yn un "cryf – cryf iawn" i chi.

Gweithgaredd Cymedrol – gweithgaredd y byddech yn rhoi sgôr o 23-30 iddo ar y raddfa; mae'r gweithgaredd yn "gymedrol" i chi.

Gweithgaredd Ysgafn – gweithgaredd y byddech yn rhoi sgôr o 6-12 iddo ar y raddfa; mae'r gweithgaredd yn un "gwan iawn - ysgafn" i chi.

Dilyn y Ffordd at Weithgarwch

Dyma un enghraifft o gynyddu gweithgarwch corfforol ar sail yr hyn rydych yn gallu ei wneud nawr

- ★ Gan ddefnyddio'r map ffordd isod, nodwch ble rydych chi nawr a dilynwch y rhaglenni ymarfer sy'n cael eu hawgrymu.
- ★ Bydd cynyddu gweithgarwch corfforol dros gyfnod yn eich helpu i symud ar hyd y ffordd hon.

Symud er mwyn bod yn egniol a gwneud mwy!

- ★ Dim gweithgarwch corfforol ar hyn o bryd
- ★ Mae arna i angen help i wneud tasgau bob dydd
- ★ Rwy'n treulio llawer o amser yn eistedd
- ★ **Gweler Rhaglen A**

- ★ Dim llawer o weithgarwch corfforol ar hyn o bryd
- ★ Mae arna i angen cymorth cerdded i symud
- ★ Rwy'n treulio llawer o amser yn eistedd
- ★ **Gweler Rhaglen B**

- ★ Ychydig o weithgarwch corfforol
- ★ Gallaf gerdded heb gymorth
- ★ Hoffwn fod yn fwy egniol
- ★ **Gweler Rhaglen C**

- ★ Gweithgarwch corfforol cymedrol
- ★ Hoffwn wella fy ffitrwydd a'm cryfder
- ★ **Gweler Rhaglen D**

Rhaglen a Awgrymir A

Gweithgareddau Aerobig:

- ★ Dechreuwch ag ychydig o ymarferion aerobig ar eich eistedd
 - ✦ gorymdeithio, tapio bodiau'r traed, tapio sodlau
 - ✦ yn raddol, cynyddwch yr amser rydych yn ei dreulio'n gwneud y gweithgareddau hyn
- ★ Ceisiwch wneud y gweithgareddau hyn 3-5 diwrnod yr wythnos



Gweithgareddau Cryfhau (gweler tudalen 21):

- ★ Dewiswch yr ymarferion y gallwch eu gwneud ar eich eistedd
- ★ Gwnewch gynifer ag y gallwch o'r gweithgareddau hyn
- ★ Dechreuwch heb bwysau a cheisiwch ailadrodd pob ymarfer 10 gwaith
- ★ Cynyddwch yn raddol i 2 - 4 set o 10-15 ailadroddiad
- ★ Nod: gwneud y gweithgareddau hyn 2 ddiwrnod yr wythnos

Gweithgareddau Hyblygrwydd (gweler tudalen 30):

- ★ Dewiswch yr ymarferion y gallwch eu gwneud ar eich eistedd
- ★ Gwnewch gynifer ag y gallwch o'r gweithgareddau hyn
- ★ Ceisiwch wneud y gweithgareddau hyn 2-3 diwrnod yr wythnos

Rhaglen a Awgrymir B

Gweithgareddau Aerobig:

- ★ Ymarferion aerobig ar eich eistedd
 - ✦ gorymdeithio, tapio bodiau'r traed, tapio sodlau
- ★ Cynyddwch yr amser rydych yn ei dreulio'n cerdded (o amgylch y tŷ), gan ddefnyddio cymorth cerdded
- ★ Cynyddwch i 10 munud o weithgarwch aerobig y diwrnod
- ★ Ceisiwch wneud y gweithgareddau hyn 3-5 diwrnod yr wythnos

Gweithgareddau Cryfhau (gweler tudalen 21):

- ★ Dewiswch yr ymarferion y gallwch eu gwneud ar eich eistedd
- ★ Dechreuwch heb bwysau a cheisiwch ailadrodd pob ymarfer 10 gwaith
- ★ Cynyddwch yn raddol i 2 - 4 set o 10-15 ailadroddiad
- ★ Nod: gwneud y gweithgareddau hyn 2 ddiwrnod yr wythnos

Gweithgareddau Hyblygrwydd (gweler tudalen 30):

- ★ Dewiswch yr ymarferion y gallwch eu gwneud ar eich eistedd
- ★ Gwnewch gynifer ag y gallwch o'r gweithgareddau hyn
- ★ Ceisiwch wneud y gweithgareddau hyn 2-3 diwrnod yr wythnos



Rhaglen a Awgrymir C

Gweithgareddau Aerobig:

- ★ Gwnewch weithgareddau aerobig yn rhan o'ch bywyd bob dydd (gweler yr awgrymiadau ar dudalen 9)
- ★ Dewiswch weithgareddau aerobig rydych yn mwynhau eu gwneud
- ★ Ceisiwch wneud 30 munud o weithgarwch aerobig (dwysedd cymedrol) o leiaf 5 diwrnod yr wythnos (targed = 150 munud o weithgarwch aerobig cymedrol yr wythnos)
- ★ Gallwch wneud eich 30 munud o weithgarwch y diwrnod drwy wneud 10 munud ar y tro
- ★ Ceisiwch wneud y gweithgareddau hyn o leiaf 5 diwrnod yr wythnos

Gweithgareddau Cryfhau (gweler tudalen 21):

- ★ Dewiswch 8-10 o ymarferion cryfhau cyhyrau
- ★ Dilynwch y canllaw cynnydd ar gyfer cryfhau cyhyrau ar dudalen 21
- ★ Cynyddwch yn raddol i 2 - 4 set o 10-15 ailadroddiad, ewch ymlaen â'r pwysau yn ôl y galw
- ★ Nod: gwneud y gweithgareddau hyn o leiaf 2 ddiwrnod yr wythnos

Gweithgareddau Hyblygrwydd (gweler tudalen 30):

- ★ Gwnewch bob un o'r gweithgareddau hyblygrwydd
- ★ Ceisiwch wneud y gweithgareddau hyn o leiaf 2-3 diwrnod yr wythnos



Rhaglen a Awgrymir D

Gweithgareddau Aerobig:

- ★ Gwnewch weithgareddau aerobig yn rhan o'ch bywyd bob dydd (gweler yr awgrymiadau ar dudalen 9)
- ★ Dewiswch weithgareddau aerobig rydych yn mwynhau eu gwneud
- ★ Ceisiwch gynnwys gweithgaredd aerobig cryf. Mae'r canllawiau'n awgrymu y dylech anelu at wneud o leiaf 75 munud o weithgarwch aerobig cryf o leiaf 3 diwrnod yr wythnos neu gyfuniad o weithgareddau aerobig cymedrol a chryf
- ★ Gallwch wneud eich 30 munud o weithgarwch y diwrnod drwy wneud 10 munud ar y tro
- ★ Ceisiwch wneud y gweithgareddau hyn 3-5 diwrnod yr wythnos (os ydynt yn gyfuniad o ddwysedd cymedrol a chryf)

Gweithgareddau Cryfhau (gweler tudalen 21):

- ★ Dewiswch 8-10 o ymarferion cryfhau cyhyrau
- ★ Dilynwch y canllaw cynnydd ar gyfer cryfhau cyhyrau ar dudalen 21
- ★ Cynyddwch yn raddol i 2 - 4 set o 10-15 ailadroddiad, ewch ymlaen â'r pwysau yn ôl y galw
- ★ Nod: gwneud y gweithgareddau hyn o leiaf 2 ddiwrnod yr wythnos

Gweithgareddau Hyblygrwydd (gweler tudalen 30):

- ★ Gwnewch bob un o'r gweithgareddau hyblygrwydd
- ★ Ceisiwch wneud y gweithgareddau hyn o leiaf 2-3 diwrnod yr wythnos



Gweithgareddau Cryfhau Cyhyrau

Pa mor aml?

Argymhellir eich bod yn gwneud gweithgareddau cryfhau cyhyrau **o leiaf ddau ddiwrnod yr wythnos**.

Yn ddelfrydol, dylech wneud 8-10 o wahanol ymarferion ar gyfer grwpiau cyhyrau mawr, ond peidiwch â gwneud yr un ymarferion ddau ddiwrnod ar ôl ei gilydd.

Faint, pa bwysau?

Mae hyn yn dibynnu ar eich gallu presennol. Os nad ydych wedi gwneud gweithgareddau cryfhau cyhyrau o'r blaen, neu os oes tipyn o amser wedi mynd heibio ers i chi fod wrthi, y peth gorau i'w wneud yw dechrau'n ysgafn a chynyddu'n raddol. Gallai dechrau gyda phwysau rhy drwm achosi anafiadau.

Defnyddiwch y llinell amser isod i fesur faint ddylech chi ei wneud o bob un o'r ymarferion a phryd i symud ymlaen

Faint, pa bwysau (llinell amser):

Ailadroddiadau = faint o weithiau rydych yn gwneud y symudiad

- Dim pwysau ychwanegol
- Ceisiwch wneud 10-15 o ailadroddiadau
- Os na allwch wneud 10, gwnewch gymaint ag y gallwch
- Dros gyfnod, cynyddwch i 15 ailadroddiad



- Ceisiwch ychwanegu *pwysau
- Gwnewch 10-15 ailadroddiad
- Gorffwys: 2-3 munud
- Gwnewch 10-15 ailadroddiad arall
- *Dewiswch bwysau sy'n caniatáu i chi wneud yr ymarfer â thechneg dda, ond sy'n dal yn her



- Cynyddu'r pwysau
- Gwnewch 10-15 ailadroddiad
- Gorffwyswch rhwng setiau
- Dros gyfnod: cynyddwch i 2-4 set



Set = faint o weithiau rydych chi'n gwneud bloc o 10-15 ailadroddiad
Enghraifft:
2 set = 10-15 ailadroddiad 2-3 munud o orffwys
10-15 ailadroddiad



- Dim pwysau ychwanegol
- Gwnewch 10-15 ailadroddiad
- Gorffwys: 2-3 munud
- Gwnewch 10-15 ailadroddiad arall i wneud ail set



- Defnyddio pwysau
- Gwnewch 10-15 ailadroddiad
- Gorffwys: 2-3 munud
- Ceisiwch wneud 3 set
- Dros gyfnod – cynyddwch i 4 set

I wneud ymarferion cryfhau cyhyrau yn ddiogel:

- ✓ Dylai eich symudiadau fod yn llyfn ac yn bwylllog – rhag ofn i chi gael anaf.
- ✓ Dylech anadlu allan wrth godi, ac anadlu i mewn wrth ymlacio.
- ✓ Peidiwch â dal eich gwynt. Dylech reoli'r ffordd rydych yn anadlu - i mewn drwy eich trwyn ac allan drwy eich ceg.
- ✓ Os yw gweithgaredd yn rhy anodd ceisiwch wneud un fraich ar y tro a chynyddu'n raddol i ddefnyddio'r ddwy fraich.
- ✓ Gorffwyswch am 2-3 munud rhwng setiau. Er enghraifft, gwnewch 10-15 ailadroddiad, gorffwyswch am 2-3 munud, gwnewch 10-15 ailadroddiad arall.
- ✓ Bydd y symudiad o un cam i'r nesaf yn wahanol i bawb. Os gallwch wneud 10-15 ailadroddiad, a gwneud 4 set yn hawdd, yna mae'n amser i chi ychwanegu neu gynyddu'r pwysau! Os ydych yn cael trafferth i wneud 10-15 ailadroddiad gyda phwysau, defnyddiwch lai o bwysau a chynyddu'n raddol.
- ✓ STOPIWCH ymarfer ar unwaith os oes gennych boen yn eich brest neu os ydych yn teimlo'n sâl neu'n benysgafn neu os ydych yn llewygu a dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs.
- ✓ Gwrandewch ar eich corff – mae blinder mawr, a chyhyrau a chymalau poenus yn arwydd eich bod yn gornwneud pethau.
- ✓ Y peth gorau i'w wneud yw dechrau'n araf a chynyddu'n raddol – rydych yn fwy tebygol o lwyddo!



Beth alla i ei ddefnyddio fel pwysau?

Y peth da am yr ymarferion yn y llyfryn hwn yw bod modd i chi eu gwneud nhw gartref heb lawer o gostau!

I ychwanegu pwysau gallech ddefnyddio unrhyw un o'r canlynol:

- Potel wedi'i llenwi â dwr neu dywod
- Tun o domatos (neu rywbeth mewn tun)
- Bag o siwgr
- Dymbelau – ar gael o 0.5kg i fyny
- Pwysau ffêr/arddwrn – ar gael o 0.5 kg i fyny



Ble galla i brynu dymbelau neu bwysau ffêr?

Gallwch brynu dymbelau a phwysau ffêr yn eich siop chwaraeon leol. Maen nhw'n cael eu gwerthu ar-lein hefyd.

Dyma rai enghreifftiau:

NRS Healthcare

Dymbelau:

Ewch i'r wefan: <https://www.nrshealthcare.co.uk/health-aids-personal-care/gentle-exercises/exercise-balance/vinyl-dumbbell>

Mae pwysau amrywiol i'w cael – 0.5-2.5kg, ac mae'r gost yn amrywio o £4.74 – £10.74. Mae setiau o bwysau ar gael hefyd.

Pwysau ffêr/arddwrn:

Ewch i'r wefan: <https://www.nrshealthcare.co.uk/health-aids-personal-care/gentle-exercises/exercise-balance/strap-on-ankle-wrist-weights-pair>

Mae pwysau amrywiol i'w cael – 0.5-2kg, ac maen nhw'n costio tua £19.99.

Argos

Dymbelau:

Ewch i'r wefan: argos.co.uk/browse/sports-and-leisure/fitness-equipment/weight-training/dumbbells/c:30630/type:dumbbells/

Mae pwysau amrywiol i'w cael – 0.5-6kg, ac maen nhw'n costio rhwng £4.99 a £20.00. Mae pwysau trymach a setiau o bwysau i'w cael hefyd.

Pwysau ffêr/arddwrn:

Ewch i'r wefan: argos.co.uk/search/ankle-weights/

Mae pwysau amrywiol i'w cael – 0.5-1.25kg, ac maen nhw'n costio tua £7.99.

Pa Weithgareddau Cryfhau Cyhyrau?

Mae'r gweithgareddau isod yn weithgareddau y gallwch eu gwneud i gynyddu cryfder eich cyhyrau, ond nid dyma'r unig rai.

Os hoffech weld rhagor o enghreifftiau a fideos o ymarferion edrychwch ar ein gwefan: move.bangor.ac.uk

Ydych chi wedi bod yn cael trafferth i fynd i mewn ac allan o'r car, mynd i fyny ac i lawr y grisiau neu godi a chario bagiau neges?

Bydd gwneud ymarferion cryfhau cyhyrau yn rheolaidd yn gwneud tasgau bob dydd fel y rhain yn llawer haws i chi, ac efallai y byddwch yn gweld eich bod yn gallu dechrau gwneud tasgau nad oeddech yn gallu eu gwneud cynt!

Gweithgareddau i Ran Uchaf y Corff (gallwch eistedd neu sefyll i wneud y rhain)

- ☒ Cyrlio cyhyrau deuben
- ☒ Codi breichiau i'r ochr
- ☒ Ymwthio ysgwyddau
- ☒ Cyrlio cyhyrau triphen



Gweithgareddau i Ran Isaf y Corff

- ☒ Codi a sefyll
- ☒ Cyrtydu (Squat)
- ☒ Codi clun i'r ochr
- ☒ Ymestyn coesau (yn ôl)



Gweithgareddau ar eich Eistedd:

- ☒ Codi pengliniau tra'n eistedd
- ☒ Ymestyn pengliniau tra'n eistedd



Ymarferion i Gryfhau Rhan Uchaf y Corff

Cyrlio cyhyrau deuben

- Dechreuwch â'ch breichiau wrth eich ochr, a'r cledrau'n wynebu ymlaen, anadlwch i mewn
- Anadlwch allan, plygwch eich penelinoedd yn araf a chodwch eich dwylo nes byddant yn cyffwrdd eich ysgwyddau
- Cadwch eich penelinoedd wrth eich ochr
- Anadlwch i mewn, a dewch â'ch breichiau yn ôl yn araf i'r man cychwyn
- Ailadroddwch 10-15 gwaith

Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Cynyddu pwysau dros gyfnod



Nod:

Cryfhau cyhyrau deuben (y cyhyrau yn nhw blaen rhan uchaf eich braich). Bydd hyn yn eich helpu i godi a chario eitemau trwm a gwneud gweithgareddau bob dydd sydd angen cryfder.

Codi breichiau i'r ochr

- Gan ddal eich breichiau wrth eich ochr, anadlwch i mewn
- Anadlwch allan yn araf a chodwch eich breichiau i'r ochr nes byddant yn gyfochrog â'r llawr
- Dylai'r penelinoedd fod wedi'u plygu ychydig
- Anadlwch i mewn, a dewch â'ch breichiau yn ôl yn araf i'r man cychwyn
- Ailadroddwch 10-15 gwaith

Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Cynyddu pwysau dros gyfnod

Nodyn: Efallai y bydd yn haws gwneud un fraich ar y tro



Nod:

Cryfhau ysgwyddau. Bydd hyn yn eich helpu i godi, cario a symud eitemau trwm. Efallai y gall helpu i leihau ana-fiadau wrth wneud y tasgau hyn.

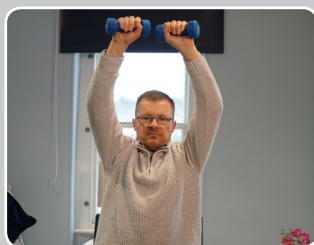
Ymwithio ysgwyddau

- Codwch eich breichiau fel bod eich penelinoedd mewn llinell â'ch ysgwyddau, anadlwch i mewn
- Anadlwch allan yn araf a chodwch eich breichiau uwchben eich pen, gan blygu ychydig ar eich penelinoedd
- Anadlwch i mewn yn araf a dewch â'ch breichiau yn ôl i'r man cychwyn
- Ailadroddwch 10-15 gwaith

Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Cynyddu pwysau dros gyfnod



Nod:

Cryfhau ysgwyddau, y frest a rhan uchaf y cefn. Bydd hyn yn helpu â gweithgareddau bob dydd lle mae angen codi a chario eitemau trwm. Mae hefyd yn helpu i ddefnyddio eich cyhyrau craidd.

Cyrllo cyhyrau triphen

- Daliwch un fraich uwch eich pen, gan gyrraedd am y nenfwd
- Defnyddiwch y fraich arall i gynnal y fraich sydd wedi'i chodi
- Anadlwch i mewn yn araf a phlygwch eich penelin i ddod â'ch llaw i lawr y tu ôl i'ch pen
- Anadlwch allan yna codwch eich llaw i fyny yn araf i'r man cychwyn
- Ailadroddwch 10-15 gwaith
- Newidiwch freichiau

Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Cynyddu pwysau dros gyfnod



Aim:

Cryfhau cyhyrau triphen (cyhyrau yng nghefn rhan uchaf eich braich). Mae cyhyrau triphen cryf yn gwella sefydlogrwydd ysgwyddau ac yn helpu â gweithgareddau bob dydd lle mae angen symudiadau gwrthio a thynnu.

Ymarferion i Gryfhau Rhan Isaf y Corff

Codi a sefyll

- Eisteddych yn dalsyth ar gadair* â'ch traed led cluniau ar wahân
- #Rhowch un fraich dros y llall o'ch blaen, anadlwch i mewn
- Plygwch ymlaen, anadlwch allan a chodi'n araf i sefyll
- Anadlwch i mewn a gostyngwch eich corff yn araf i eistedd
- Ailadroddwch 10-15 gwaith

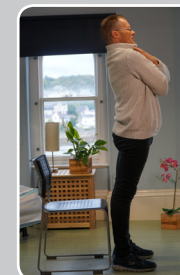
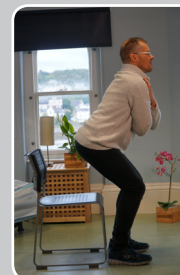
* Rhowch y gadair yn erbyn wal i fod yn ddiogel
Defnyddiwch freichiau'r gadair os oes angen

PWYSIG:
Defnyddiwch
gadair gryf

Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Gallech ychwanegu pwysau dros gyfnod (dal pwysau)



Nod:

Gwella cryfder rhan isaf y corff. Bydd hyn yn eich helpu â llawer o weithgareddau bob dydd e.e. mynd i mewn ac allan o'r car, codi/eistedd ar gadair neu doiled

Cyrcydu

- Gan ddefnyddio cefn cadair i'ch cynnal
- Sefwch â'ch traed led cluniau ar wahân
- Anadlwch i mewn, a phlygwch eich pengliniau yn araf
- Cadwch eich cefn yn syth, a'ch pen a'ch brest i fyny
- Gwthiwch eich pen-ôl allan, gan wneud yn siŵr bod eich pengliniau mewn llinell â bodiau eich traed
- Anadlwch allan, a dewch yn ôl yn araf i sefyll
- Ailadroddwch 10-15 gwaith

Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Cynyddu pwysau dros gyfnod



Nod:

Gwella cryfder rhan isaf y corff drwy weithio eich coesau, eich pen ôl a'ch bongorff. Mae cryfder yn rhan isaf y corff yn hanfodol er mwyn gwneud llawer o weithgareddau bob dydd.

Codi clun i'r ochr

- Gan ddefnyddio cefn cadair i'ch cynnal
- Sefwch â'ch traed gyda'i gilydd
- Cadwch eich cefn yn syth ac edrychwch yn syth ymlaen, anadlwch i mewn
- Anadlwch allan a chodwch eich coes dde i'r ochr yn araf, heb droi eich cluniau i'r ochr
- Anadlwch i mewn a dewch â'ch coes i lawr yn araf i'r man cychwyn
- Ailadroddwch 10-15 gwaith
- Gwnewch yr un fath â'r goes arall

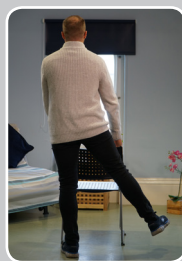
Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Gallech ychwanegu pwysau ffêr dros gyfnod

Nod:

Gwella cryfder eich cluniau a'ch pen-ôl. Gwella eich cryfder a'ch cydbwysedd i'ch helpu â'ch gweithgareddau bob dydd.



Ymestyn coesau (yn ôl)

- Gan ddefnyddio cefn cadair i'ch cynnal
- Sefwch â'ch traed gyda'i gilydd
- Cadwch eich cefn yn syth ac edrychwch yn syth ymlaen, anadlwch i mewn
- Anadlwch allan a chodwch eich coes yn araf am yn ôl
- Ceisiwch beidio â phwyso ymlaen, plygwch ychydig ar y goes rydych yn sefyll arni
- Arhoswch fel hyn am ychydig eiliadau
- Anadlwch i mewn a dewch â'ch coes i lawr yn araf (ceisiwch gadw eich troed oddi ar y llawr)
- Ailadroddwch 10-15 gwaith
- Gwnewch yr un fath â'r goes arall

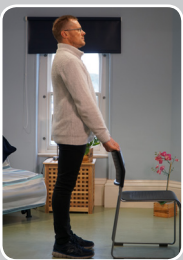
Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Gallech ychwanegu pwysau ffêr dros gyfnod

Nod:

Gwella cryfder rhan isaf eich cefn, eich cluniau a'ch pen-ôl. Gwella cryfder eich bongorff a'ch gallu i wneud eich gweithgareddau bob dydd.



Ar eich Eistedd:

Codi pengliniau tra'n eistedd

- Eisteddwch ar gadair fel bod eich traed yn cyffwrdd y llawr yn iawn
- Gafaelwch yn ochrau'r gadair i'ch cynnal chi, anadlwch i mewn
- Anadlwch allan, a chodwch eich pen-glin yn araf
- Arhoswch fel hyn am ychydig eiliadau
- Anadlwch i mewn a dewch â'ch coes i lawr yn araf (ceisiwch gadw eich troed oddi ar y llawr)
- Ailadroddwch 10-15 gwaith
- Gwnewch yr un fath â'r goes arall

Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Gallech ychwanegu pwysau ffêr dros gyfnod

Nod:

Gwella cryfder eich cluniau a defnyddio eich cyhyrau craidd sy'n hanfodol ar gyfer cerdded, sefyll a rhedeg.



Ymestyn pengliniau tra'n eistedd

- Eisteddwch ar gadair â'ch cefn yn cael ei gynnal
- Gafaelwch yn ochrau'r gadair i gael rhagor o gynhaliath, anadlwch i mewn
- Anadlwch allan a sythwch eich coes dde yn araf, peidiwch â chloi eich coes
- Pwyntiwch eich bysedd tua'r nenfwd ac aros felly am ychydig eiliadau
- Anadlwch i mewn a dewch â'ch coes i lawr yn araf
- Ailadroddwch 10-15 gwaith
- Gwnewch yr un fath â'r goes arall

Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Gallech ychwanegu pwysau ffêr dros gyfnod

Nod:

Gwella cryfder eich pengliniau a'ch cluniau a defnyddio eich cyhyrau craidd.



Arafu'r Corff

Gorffennwch eich sesiwn ymarfer bob amser ag o leiaf 5 munud o arafu'r corff. Yn union fel y cyfnod cynhesu'r corff, dylai'r cyfnod arafu fod o ddwysedd ysgafn (Sgôr Ymdrech o 6-12). Gall cyfnod arafu fod yn fersiwn dwysedd ysgafn o'r ymarferion rydych newydd eu gwneud neu gallwch ailadrodd y gweithgareddau sy'n cael eu hawgrymu ar dudalen 14.

Gweithgareddau Hyblygrwydd

Mae'n bwysig cynnwys gweithgareddau hyblygrwydd neu ymestyn yn eich cynllun gweithgarwch corfforol wythnosol. Drwy wneud gweithgareddau hyblygrwydd yn rheolaidd byddwch yn gallu symud yn llawer haws. Bydd hyn yn golygu y byddwch yn fwy abl i wneud gweithgareddau bob dydd fel ymolchi a gwisgo amdanoch, mynd i mewn ac allan o'r car, ymestyn am rywbeth, codi rhywbeth oddi ar y llawr, gwisgo eich hosanau a chau careiau eich esgidiau!



Pa mor aml a faint?

Ar sail y canllawiau gweithgarwch corfforol ar gyfer iechyd, argymhellir eich bod yn gwneud gweithgareddau hyblygrwydd **o leiaf ddau neu dri diwrnod yr wythnos**. Ond gweithgareddau hyblygrwydd dyddiol yw'r rhai mwyaf effeithiol.

Argymhellir eich bod yn dal pob ymestyniad am 10-30 eiliad (gallai fod o fudd i oedolion hŷn ddal ymestyniad am 30-60 eiliad).

Dylid ailadrodd ymarferion hyblygrwydd 2-4 gwaith i gyrraedd targed o gyfanswm o 60 eiliad o ymestyn ar gyfer pob ymarfer hyblygrwydd. Gellir rhannu hyn yn bedwar ymestyniad 15 eiliad neu ddau ymestyniad 30 eiliad ar gyfer pob ymarfer, gan ddibynnu ar eich gallu a beth mae'n well gennych ei wneud.

Ydych chi wedi bod yn cael trafferth i wisgo eich hosanau neu blygu i godi rhywbeth rydych wedi ei ollwng ar y llawr?

Bydd gwneud ymarferion hyblygrwydd yn rheolaidd yn gwneud tasgau dyddiol fel y rhain yn llawer haws i chi!



I wneud ymarferion hyblygrwydd yn ddiogel:

- Gwnewch eich gweithgareddau hyblygrwydd ar ôl eich gweithgareddau aerobig a'ch gweithgareddau cryfhau cyhyrau. Gallai peidio â chynhesu cyhyrau cyn eu hymestyn achosi anaf.
- Wrth wneud eich gweithgareddau hyblygrwydd dylech ymestyn nes bod eich cyhyrau'n teimlo'n dynn neu ychydig yn anghyfforddus.
- Anadlwch fel arfer wrth wneud gweithgareddau hyblygrwydd, peidiwch â dal eich gwynt.
- Dylai'r symudiad fod yn llyfn ac wedi'i reoli, peidiwch â gwneud symudiadau sydyn a pheidiwch â chloi eich cymalau.
- I wneud cynnydd – wrth i'ch hyblygrwydd wella ceisiwch gyrraedd ymhellach. Unwaith eto, dylech deimlo eich cyhyrau'n dynn/ychydig yn anghyfforddus, ond ni ddylech deimlo poen.



Pa weithgareddau hyblygrwydd?

Dyma rai o'r gweithgareddau y gallwch eu gwneud i gynyddu eich hyblygrwydd.

Os hoffech weld rhagor o enghreifftiau a fideos o ymarferion edrychwch ar ein gwefan: move.bangor.ac.uk

Gweithgareddau i ran uchaf y corff

- ☒ Troi'r gwddf
- ☒ Ymestyn rhan uchaf y cefn
- ☒ Troi rhan uchaf y corff



Gweithgareddau i ran isaf y corff

- ☒ Ymestyn cyhyr croth y goes (cefn rhan isaf y goes)
- ☒ Ymestyn llinyn y gar (hamstring) (cefn rhan uchaf y goes)
- ☒ Ymestyn cyhyrau pedwarpen (quadriceps) (tu blaen rhan uchaf y goes)



Troi'r gwddf

- Gallwch eistedd neu sefyll i wneud yr ymarfer hwn
- Sefwch neu eisteddwch â'ch cefn yn syth ac edrychwch yn syth ymlaen
- Trowch eich pen i un ochr yn araf nes byddwch yn teimlo'r cyhyrau ychydig yn dynn
- Arhoswch fel hyn am 10-30/30-60 eiliad
- Yna trowch eich pen yn araf i'r ochr arall
- Arhoswch fel hyn am 10-30/30-60 eiliad
- Ailadroddwch nes byddwch wedi ymestyn am gyfanswm o 60 eiliad



Ymestyn rhan uchaf y cefn

- Gallwch eistedd neu sefyll i wneud yr ymarfer hwn
- Ymlaciwch eich ysgwyddau a chadwch ran uchaf eich corff yn llonydd
- Cyrhaeddwch ymlaen a daliwch eich breichiau allan o'ch blaen ar yr un lefel â'ch ysgwyddau
- Arhoswch fel hyn am 10-30/30-60 eiliad
- Ailadroddwch nes byddwch wedi ymestyn am gyfanswm o 60 eiliad

Allwedd Cynnydd:

Ceisiwch ddod â'ch bysedd at ei gilydd pan fyddwch wedi gwneud cynnydd



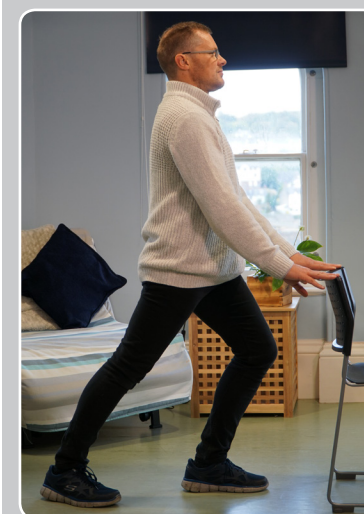
Troi rhan uchaf y corff

- Gallwch eistedd neu sefyll i wneud yr ymarfer hwn
- Sefwch neu eisteddwch â'ch cefn yn syth ac edrychwch yn syth ymlaen
- Rhowch eich llaw dde ar eich ysgwydd chwith â'ch llaw chwith ar eich ysgwydd dde
- Yna araf trowch ran uchaf eich corff i un ochr (dylai eich cluniau fod yn wynebu ymlaen drwy'r adeg)
- Arhoswch fel hyn am 10-30/30-60 eiliad
- Gwnewch yr un fath i'r ochr arall
- Arhoswch fel hyn am 10-30/30-60 eiliad
- Ailadroddwch nes byddwch wedi ymestyn am gyfanswm o 60 eiliad



Ymestyn cyhyr croth y goes

- Gan ddefnyddio cadair i'ch cynnal
- Sefwch y tu ôl i'r gadair â'ch traed led cluniau oddi wrth ei gilydd
- Plygwch un pen-glin a symudwch eich coes arall yn ôl nes byddwch yn teimlo cefn rhan isaf eich coes (cyhyr croth y goes) yn dynn, gwthiwch eich sawdl i'r llawr
- Dylai eich traed fod yn wynebu ymlaen drwy'r adeg, daliwch yr ymestyniad am 10-30/30-60 eiliad
- Gwnewch yr un fath ar yr ochr arall
- Arhoswch fel hyn am 10-30/30-60 eiliad
- Ailadroddwch nes byddwch wedi ymestyn am gyfanswm o 60 eiliad



Ymestyn llinyn y gar (hamstring) (cefn rhan uchaf y goes)

- Gallwch eistedd neu sefyll i wneud yr ymarfer hwn
- Plygwch eich pen-glin chwith a rhowch eich coes dde allan yn syth o'ch blaen
- Rhowch eich dwylo ar eich coes chwith i'ch cynnal
- Gan gadw eich cefn yn syth, pwyntiwch eich bodiau at y llawr
- Arhoswch fel hyn am 10-30/30-60 eiliad
- Ailadroddwch ar yr ochr arall
- Arhoswch fel hyn am 10-30/30-60 eiliad
- Ailadroddwch nes byddwch wedi ymestyn am gyfanswm o 60 eiliad



Ymestyn cyhyrau pedwarpen (quadriceps) (tu blaen rhan uchaf y goes)

- Gan ddefnyddio cadair i'ch cynnal
- Sefwch y tu ôl i'r gadair â'ch traed led cluniau oddi wrth ei gilydd
- Plygwch eich pen-glin de a chodwch eich coes y tu ôl i chi at eich pen-ôl
- Gafaelwch yn eich troed dde gyda'ch llaw dde
- Dylai eich pen-glin chwith blygu ychydig
- Tynnwch yn ofalus nes bod tu blaen eich coes dde yn dechrau teimlo'n dynn
- Arhoswch fel hyn am 10-30/30-60 eiliad
- Gwnewch yr un fath ar yr ochr arall
- Arhoswch fel hyn am 10-30/30-60 eiliad
- Ailadroddwch nes byddwch wedi ymestyn am gyfanswm o 60 eiliad



Ymarfer yn ystod Dialysis

Beth am wneud rhai ymarferion cryfhau cyhyrau yn ystod dialysis?

Mae llawer o ymarferion i gryfhau cyhyrau rhan uchaf a rhan isaf y corff y gallwch eu gwneud yn ystod dialysis.

Os hoffech weld fideos o ymarferion ewch i'n gwefan: move.bangor.ac.uk

Dyma beth mae rhai cleifion wedi'i ddweud am ymarfer yn ystod dialysis

"Mae'n ffordd dda o ddefnyddio'r amser"

"Rwy'n hoffi gwneud yr ymarferion oherwydd maen nhw'n gwneud i'r amser fynd yn gynt"

Faint, pa bwysau?

Dilynwch y cyfarwyddiadau a roddwyd ar dudalen 21 ar gyfer gwneud ymarferion cryfhau cyhyrau gartref

Pwytiau pwysig i'w cofio:

- ✓ Gwnewch yn siŵr eich bod yn cynhesu'r corff bob amser cyn gwneud gweithgareddau cryfhau cyhyrau (tua 5 munud). Gall hyn fod mor syml â gwneud yr ymarferion rydych yn bwriadu eu gwneud ond ar ddwysedd is a heb bwysau ychwanegol.
- ✓ Dylech geisio gwneud eich ymarferion yn ystod 2 awr gyntaf dialysis.
- ✓ Dylai eich symudiadau fod yn llyfn ac yn bwylllog – rhag ofn i chi gael anaf.
- ✓ Dylech bob amser anadlu allan wrth godi, ac anadlu i mewn wrth ymlacio.
- ✓ Peidiwch â dal eich gwynt. Dylech reoli'r ffordd rydych yn anadlu - i mewn drwy eich trwyn ac allan drwy eich ceg.
- ✓ Os oes gennych ffistwla mewn un fraich, peidiwch ag ymarfer y fraich honno yn ystod dialysis. Cofiwch ymarfer y fraich sydd â ffistwla gartref er mwyn cael yr un cryfder yng nghyhyrau'r ddwy fraich.
- ✓ Gorffwyswch am 2-3 munud rhwng setiau. Er enghraifft, gwnewch 10-15 ailadroddiad, gorffwyswch am 2-3 munud, gwnewch 10-15 ailadroddiad arall.
- ✓ Bydd y symudiad o un cam i'r nesaf yn wahanol i bawb. Os gallwch wneud 10-15 ailadroddiad, a gwneud 4 set yn hawdd, yna mae'n amser i chi ychwanegu neu gynyddu'r pwysau! Os ydych yn cael trafferth i wneud 10-15 ailadroddiad gyda phwysau, defnyddiwch lai o bwysau a chynyddu'n raddol.
- ✓ STOPIWCH ymarfer ar unwaith os oes gennych boen yn eich brest neu os ydych yn teimlo'n sâl neu'n benysgafn neu os ydych yn llewygu a dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs.
- ✓ Gwrandewch ar eich corff – mae blinder mawr, a chyhyrau a chymalau poenus yn arwydd eich bod yn gornwneud pethau.
- ✓ Y peth gorau i'w wneud yw dechrau'n araf a chynyddu'n raddol – rydych yn fwy tebygol o lwyddo!

Ymarferion i Gryfhau Rhan Uchaf y Corff

Os oes gennych ffistwla mewn un fraich, peidiwch ag ymarfer y fraich honno yn ystod dialysis. Cofiwch wneud yr ymarferion i ran uchaf y corff i gryfhau'r fraich honno gartref (pan fydd safle'r nodwydd wedi stopio gwaedu).

Cyrllo Cyhyrau Deuben

- Dechreuwch â'ch penelin wrth eich ochr, a chledr eich llaw'n wynebu tua'r nenfwd, anadlwch i mewn
- Anadlwch allan, plygwch eich penelin yn araf a chodwch eich llaw nes bydd yn cyffwrdd eich ysgwydd
- Cadwch eich penelin wrth eich ochr
- Anadlwch i mewn, a dewch yn ôl yn araf i'r man cychwyn
- Ailadroddwch 10-15 gwaith

Nodyn: os nad oes gennych ffistwla, gwnewch yr un fath â'r fraich arall

Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Cynyddu pwysau dros gyfnod



Ymwithio ysgwyddau

- Codwch eich braich fel bod eich penelin mewn llinell â'ch ysgwydd, anadlwch i mewn
- Anadlwch allan yn araf a chodwch eich braich uwchben eich pen, gan blygu ychydig ar eich penelin
- Anadlwch i mewn yna dewch â'ch braich yn ôl yn araf i'r man cychwyn
- Ailadroddwch 10-15 gwaith

Nodyn: os nad oes gennych ffistwla, gwnewch yr un fath â'r fraich arall

Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Cynyddu pwysau dros gyfnod



Codi braich o'ch blaen

- Gan ddal eich braich o'ch blaen, anadlwch i mewn
- Anadlwch allan wrth godi eich braich o'ch blaen i'r un lefel â'ch ysgwydd
- Anadlwch i mewn a dewch â'ch braich i lawr i'r man cychwyn
- Ailadroddwch 10-15 gwaith

Nodyn: os nad oes gennych ffistwla, gwnewch yr un fath â'r fraich arall

Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Cynyddu pwysau dros gyfnod



Codi braich i'r ochr

- Gan ddal eich braich wrth eich ochr, anadlwch i mewn
- Anadlwch allan yn araf a chodwch eich braich i'r ochr nes bydd eich braich yn gyfochrog â'r llawr
- Dylai'r penelin fod wedi'i blygu ychydig
- Anadlwch i mewn yna dewch yn ôl yn araf i'r man cychwyn
- Ailadroddwch 10-15 gwaith

Nodyn: os nad oes gennych ffistwla, gwnewch yr un fath â'r fraich arall

Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Cynyddu pwysau dros gyfnod



Ymarferion i Gryfhau Rhan Isaf y Corff

Codi coes syth

- Eisteddych ar y gadair neu'r gwely dialysis â'ch cefn yn cael ei gynnal
- Sythwch un goes, anadlwch i mewn
- Anadlwch allan a chodwch eich coes yn araf (tua 30-40°)
- Anadlwch i mewn a dewch â'ch coes i lawr yn araf ac yn ôl i'r man cychwyn
- Nodyn: gallwch blygu'r goes arall i helpu i'ch cynnal os oes angen
- Ailadroddwch 10-15 gwaith
- Gwnewch yr un fath â'r goes arall

Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Ychwanegu pwysau dros gyfnod



Nodyn:
os nad ydych yn gallu codi eich coes i 30°, codwch eich coes mor uchel ag y gallwch a symud ymlaen i 30° dros gyfnod

Codi clun i'r ochr

- Eisteddych ar y gadair neu'r gwely dialysis â'ch cefn yn cael ei gynnal
- Sythwch un goes, anadlwch i mewn
- Anadlwch allan yna'n araf symudwch un goes i'r ochr
- Anadlwch i mewn a dewch â'ch coes yn ôl yn araf i'r man cychwyn
- Nodyn: gallwch blygu'r goes arall i helpu i'ch cynnal os oes angen
- Ailadroddwch 10-15 gwaith
- Gwnewch yr un fath â'r goes arall

Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Ychwanegu pwysau dros gyfnod



Codi clun ymlaen

- Eisteddych ar y gadair neu'r gwely dialysis â'ch cefn yn cael ei gynnal
- Rhowch liain sychu wedi'i rowlio/clustog/bolster crwn dan un pen-glin, anadlwch i mewn
- Anadlwch allan yna codwch eich coes yn araf (tua 30-40°)
- Anadlwch i mewn a dewch â'ch coes yn ôl yn araf i'r man cychwyn
- Nodyn: gallwch blygu'r goes arall i helpu i'ch cynnal os oes angen
- Ailadroddwch 10-15 gwaith
- Gwnewch yr un fath â'r goes arall

Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Ychwanegu pwysau dros gyfnod



Nodyn:
os nad ydych yn gallu codi eich coes i 30°, codwch eich coes mor uchel ag y gallwch a symud ymlaen i 30° dros gyfnod

Ymestyn pen-glin

- Eisteddych ar ochr eich cadair neu wely â'ch traed ar y llawr yn iawn
- Gafaelwch yn ochr y gadair i gael mwy o gynhaliath (â'r fraich sydd heb ffistwla), anadlwch i mewn
- Anadlwch allan a sythwch un goes yn araf, peidiwch â chloi eich pen-glin
- Pwyntiwch fodau eich troed tua'r nenfwd a'u dal felly am ychydig eiliadau
- Anadlwch i mewn a dewch â'ch coes i lawr yn araf i'r man cychwyn
- Ailadroddwch 10-15 gwaith
- Gwnewch yr un fath â'r goes arall

Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Ychwanegu pwysau dros gyfnod



Codi sodlau

- Eisteddwch ar ochr eich cadair neu wely â'ch traed ar y llawr yn iawn
 - Gafaelwch yn ochr y gadair i gael mwy o gynhaliaeth (â'r fraich sydd heb ffistwla)
 - Yn araf, codwch eich sodlau oddi ar y ddaear, a'u dal felly am ychydig eiliadau
 - Dewch â'ch sodlau yn ôl i lawr yn araf
 - Ailadroddwch 10-15 gwaith
- Nodyn: gallech wneud un goes ar y tro os oes angen

Allwedd Cynnydd:

2-4 set

Ychwanegu pwysau dros gyfnod

(gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi'r pwysau uwchben y pen-glin ac nid o amgylch y ffêr)



Tracio eich cynnydd

Fy Nyddiadur Ymarfer Aerobig

Dyddiad:

Wythnos:

Gweithgaredd dwysedd cymedrol – yn gwneud i chi deimlo'n gynnes, ychydig allan o wynt, efallai ychydig yn chwyslyd hyd yn oed

Gweithgaredd dwysedd cryf – yn gwneud i chi deimlo'n gynnes iawn ac yn chwyslyd. Byddai'n anodd i chi gael sgwrs wrth wneud y gweithgaredd hwn

Dydd	Gweithgaredd	Amser (munudau)	Cyfanswm yr Amser (munudau)
Llun			
Mawrth			
Mercher			
Iau			
Gwener			
Sadwrn			
Sul			

Cyfanswm yr Wythnos =

Cofiwch eich targed wythnosol:

- ❖ 150 munud o weithgarwch dwysedd cymedrol yr wythnos NEU
- ❖ 75 munud o weithgarwch dwysedd cryf yr wythnos NEU
- ❖ cyfuniad o'r ddau (mae 1 munud o weithgaredd cryf yn cyfateb i 2 funud o weithgaredd cymedrol)

Fy Nyddiadur Ymarferion Cryfder

NODYN: Cofnodwch faint o ailadroddiadau a setiau rydych wedi'u gwneud a pha bwysau rydych wedi'i ddefnyddio

Dyddiad:

Wythnos:

		Llun	Maw	Mer	Iau	Gwe	Sad	Sul
Rhan Uchaf y Corff	Cyrllo cyhyrau deuben							
	Codi breichiau i'r ochr							
	Ymwithio ysgwyddau							
	Cyrllo cyhyrau triphen							
	Codi breichiau o'ch blaen							
Rhan Isaf y Corff	Codi a sefyll							
	Cyrcydu							
	Codi clun i'r ochr							
	Ymestyn coesau							
	Codi sodlau							
	Codi pen-glin							
	Opsiynau ar eich Eistedd:							
	Ymestyn pen-glin							
	Codi pen-glin							
	Codi sodlau							

Fy Nyddiadur Ymarferion Hyblygrwydd

NODYN: Cofnodwch am faint o amser (eiliadau) rydych wedi dal yr ystum a faint o ailadroddiadau rydych wedi eu gwneud.

Dyddiad:

Wythnos:

		Llun	Maw	Mer	Iau	Gwe	Sad	Sul
Rhan Uchaf y Corff	Troi'r gwddf							
	Ymestyn rhan uchaf y cefn							
	Troi rhan uchaf y corff							
Rhan Isaf y Corff	Ymestyn cyhyr croth y groes							
	Ymestyn cyhyrau pedwarpen (quadriceps)							
	Ymestyn llinyn y gar (hamstring)							
	Ar eich eistedd: Ymestyn cyhyr croth y goes (symud bodiau'r traed)							

Fy Nyddiadur Ymarferion Dialysis

NODYN: Cofnodwch faint o ailadroddiadau a setiau rydych wedi eu gwneud a pha bwysau rydych wedi'i ddefnyddio

Dyddiad:

Wythnos:

		Llun	Maw	Mer	Iau	Gwe	Sad	Sul
Rhan Uchaf y Corff	Cyrllo cyhyrau deuben							
	Ymwithio ysgwyddau							
	Codi braich o'ch blaen							
	Codi braich i'r ochr							
Rhan Isaf y Corff	Codi coes syth							
	Codi coes i'r ochr							
	Codi clun ymlaen							
	Ymestyn pen-glin							
	Codi sodlau							

Cofiwch – os oes gennych ffistwla ar un fraich dylech wneud yr ymarferion ar gyfer y fraich arall gartref (pan fydd safle'r nodwydd wedi stopio gwaedu).

Nodyn: os ydych yn beicio yn ystod dialysis dylech hefyd ddefnyddio Fy Nyddiadur Ymarferion Aerobig i gofnodi hyd a dwyster yr ymarfer.

Fy Nodau

Cyngor Da:

Mae angen i'ch Nod fod yn un **CAMPUS**

Cyraeddadwy – rhaid i'r nod fod yn realistig, ac o fewn eich gallu

Amserol – rhowch ddyddiad yn eich dyddiadur ar gyfer cwblhau'r gweithgaredd

Mesuradwy – sut fyddwch chi'n gwybod os ydych chi wedi ei gyflawni?

Perthnasol – rhaid iddo fod yn berthnasol i'r hyn rydych eisiau ei gyflawni yn y pen draw

Uchelgeisiol – rhaid iddo fod yn rhywbeth y mae angen ymdrech i'w gyflawni

Synhwyrol – rhaid i'r nod wneud synnwyr

Nod cyffredinol hirdymor:

Rydw i eisiau llwyddo i _____

Nod tymor byr wythnosol a fydd yn fy helpu i gyflawni fy nod cyffredinol:

Beth:

Pryd:

Gofynnwch i chi eich hun:

Ar raddfa o 0-10, pa mor bwysig i chi yw gallu cyflawni eich nod cyffredinol?



0 = Ddim yn bwysig o gwbl

10 = Pwysig iawn

Pa mor hyderus ydych chi y byddwch yn cyflawni eich nod cyffredinol?



0 = Ddim yn hyderus o gwbl

10 = Hyderus iawn

Fy Opsiynau Gweithgaredd:

Beth sy'n digwydd yn fy nghymuned leol?

1. **Holwch eich tîm arennol a yw ymarfer yn ystod dialysis yn bosibl yn eich uned arennol chi.**

Gallai beicio a/neu ymarferion cryfhau cyhyrau yn ystod dialysis fod yn opsiwn mewn rhai unedau arenol.

- 2. Edrychwch beth sydd ar gael yn eich cymuned leol.**

Defnyddiwch Google i edrych a oes unrhyw un o'r rhain ar gael yn eich cymuned leol:

(Teipiwch y gweithgaredd mae gennych ddiddordeb ynddo a'ch ardal leol a gweld beth sy'n dod i fyny!)

- ★ Grwpiau cerdded
 - ☆ Cymru/Lloegr/yr Alban - ramblers.org.uk
 - ☆ Lloegr - walkingforhealth.org.uk
- ★ Mens Sheds – ewch i menssheds.org.uk i gael rhagor o wybodaeth
- ★ Grwpiau garddio
- ★ Canolfan hamdden neu gampfa leol
- ★ Pwll nofio lleol – nofio/aerobeg dŵr
- ★ Dosbarthiadau ymarfer lleol – ymarferion cadair, dawnsio, aerobeg, Tai Chi ac yn y blaen.
- ★ Llywiwr Cymunedol – edrychwch oes yna un yn eich ardal chi. Gallai eich helpu i ddod o hyd i weithgareddau yn eich ardal leol.

3. **Holwch eich meddyg teulu neu eich uned arennol am gynlluniau atgyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff**

- Cymru – Mae'r Cynllun Atgyfeirio Cleifion i wneud Ymarfer Corff ar gael i gleifion sy'n cael eu cyfeirio gan eu meddyg teulu neu eu tîm meddygol. Mae'r cynllun yn cynnig gweithgareddau yn y gampfa ac amrywiaeth eang o weithgareddau dosbarth (er enghraifft cerdded, nofio, dosbarthiadau ymarfer ysgafn, aerobeg, cryfder a chydbwysedd, pilates).
- Y Deyrnas Unedig – Holwch eich meddyg teulu neu eich tîm meddygol a allech chi fod yn gymwys ar gyfer y Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff.

Nodiadau (ysgrifennwch beth rydych yn ei ganfod yma):

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Diolchiadau

Cynhyrchwyd y llyfryn hwn fel rhan o brosiect effaith yn cael ei ariannu gan Gyfrif Cyflymu Effaith ESRC Prifysgol Bangor (wedi'i ddyfarnu i Dr. Jennifer Cooney, Dr. Jamie Macdonald, a'r Athro Jane Noyes o Brifysgol Bangor ac Uned Ymchwil Arennol Cymru).

Hoffem ddiolch i'r unedau arenol (y cleifion a'r staff) a gymerodd ran yn y grwpiau ffocws. Diolch i chi am eich amser a'ch trafodaethau rhagorol. Rydym yn gwerthfawrogi eich cyfraniad yn fawr.

Diolch yn fawr iawn i sêr y llyfryn hwn, y cyfranogwyr a roddodd eu hamser i fod yn y lluniau a'r fideos o'r ymarferion. Ni fyddem wedi gallu cynhyrchu'r llyfryn hwn heb eich cyfraniad chi.

Yn olaf, diolch i'r cwmnïau a ganlyn sydd wedi'n helpu i gynhyrchu'r llyfryn hwn:

Excellent Design, Biwmares am y gwaith dylunio graffeg ar gyfer y cyhoeddiad hwn.

Ben Roberts - benro.tv am y lluniau a'r gwaith ffilmio ac am olygu'r lluniau a'r fideos o'r ymarferion.

Cymen am gyfiethiad cymraeg ar gyfer y llawlyfr hwn.

