

# CANLLAWIAU YMARFER RHWYDD

*Ychydig bob Dydd, y Ffordd Rwydd*



Ffisiotherapyddion yn esbonio sut y gallwch gynnwys ymarfer rhwydd ac effeithlon yn eich trefn feunyddiol

Gall ymarfer yn rheolaidd a dilyn diet cytbwys fod yn fanteisiol tu hwnt i'ch iechyd cyffredinol, yn awr ac yn y dyfodol, a gall fod yn rhwydd a rhad bod yn fwy egniol yn gorfforol.

Mae'r Gymdeithas Siartredig Ffisiotherapi (CSP) wedi paratoi'r daflen hon i annog pobl i 'Symud ar gyfer Iechyd' gan esbonio sut y gallwch gynnwys ymarfer rhwydd ac effeithlon yn eich trefn feunyddiol.

Mae ffisiotherapyddion yn deall nad yw'n rhwydd i bawb fod yn egniol yn gorfforol. Mae gan lawer o bobl anafiadau neu gyflyrau sy'n golygu nad yw'n rhwydd iddynt ymarfer. Mae eraill yn ei chael yn anodd dod o hyd i'r amser, egni neu'r cymhelliant. Beth bynnag yw'ch amgylchiadau, dyma ychydig o gyngor ffisiotherapi syml am sut i ddechrau arni a gwella eich iechyd mewn ffordd sy'n iawn i chi.

**F**el y gallwch wirioneddol deimlo'r manteision, mae ffisiotherapyddion yn argymhell bod oedolion yn gwneud ymarfer cymedrol am 30 munud y dydd, 5 gwaith yr wythnos. I atal gordewdra, dylai oedolion anelu am 45-60 munud o ymarfer cymedrol bob dydd.

Mae 'ymarfer cymedrol' yn golygu y dylai cyfradd eich calon a'ch cyfradd anadlu gynyddu ac y gallech chwysu'n ysgafn ond y dylech ddal i fedru cynnal sgwrs.

Yn dibynnu ar eich oedran a'ch gallu symud, gall ymarfer cymedrol amrywio o lanhau'r tŷ a bowlïo, i gerdded, palu'r ardd a loncian.

## CYNGOR DA!

OS NAD OES GENNYCH AMSER am sesiwn 30 munud o ymarfer bob dydd, gwnewch hynny mewn talpiau llai. Anelwch fod yn egniol mewn tri neu bedwar talp 10 munud drwy gydol y dydd, os yw hyn yn gweddu'n well i chi.





## WYDDECH CHI?

Gall bod yn egniol eich helpu i atal a/neu drin dros 20 cyflwr meddygol yn cynnwys:

- > clefyd coronog y galon
- > diabetes math 2
- > canser
- > gordewdra
- > poen cefn
- > osteoarthritis
- > iselder.

## Cyn i chi ddechrau ymarfer rhwydd

### Gosod nodau

Dechreuwch ymarfer yn raddol a rhoi nodau i'ch hunan. Rhowch dargedau realistig a byddwch yn gweld effeithiau cadarnhaol ymarfer mewn dim o dro, heb ei gorwneud hi.

### Ble i ddechrau

- > Os ydych yn gyffredinol iach, rydych yn barod mewn sefyllfa wych i wneud mwy o ymarfer bob dydd.
- > Os ydych yn gwella ar ôl salwch neu anaf, neu os yw'ch gallu i symud yn gyfyngedig, anelwch am lai – mae ffisiotherapyddion yn argymhell anelu am 10 munud bob dydd i ddechrau

- > Os yw unrhyw un o'r cyflwrau dilynol arnoch, dyma beth cyngor ffisiotherapi:
  - Poen cefn – osgowch sefyll neu eistedd yn llonydd am gyfnodau hir
  - Pen-gliniau stiff/yn brifo – osgowch fryniau gan y gallant roi straen ychwanegol ar eich pen-gliniau
  - Anaf diweddar – ymarferion effaith isel fel cerdded, nofio fel seiclo ysgafn sydd orau.

### Yr offer cywir

Mae'r offer a ddefnyddiwch yn bwysig i wneud yn siŵr eich bod yn gysurus tra byddwch yn ymarfer, a gall eich helpu i osgoi anafiadau. Felly gwnewch yn siŵr fod gennych ddillad ac esgidiau addas.

### Agwedd gadarnhaol

Bydd yn eich helpu i gyrraedd eich nod os ydych yn yr hwyliau iawn ar gyfer gweithgaredd corfforol. Bydd bod yn barod o'r dechrau cyntaf yn eich helpu i ddal ati.



## Un dau tri, i ffwrdd a ni!

Sut i gynnwys mwy o weithgaredd corfforol yn eich diwrnod

### Cerdded

Mae ymarfer yn yr awyr agored yn fanteisiol i'r corff a'r meddwl, felly cerddwch yn sydyn am mor hir ag y gallwch – mae 30 munud yn darged da i weithio ato.


- > Rhowch enghraifft dda a mynd â rhywun i gerdded gyda chi. Gallai'ch arferion da helpu i wneud eraill yn iachach hefyd.

Mae llawer o ffyrdd i gynnwys mwy o gerdded yn eich trefn feunyddiol neu ei wneud yn fwy diddorol. Er enghraifft:

- > Cerdded i siop, swyddfa'r post neu flwch postio ymhellach i ffwrdd nag arfer
- > Os oes gennych beiriant math MP3, ewch â'ch hoff gerddoriaeth gyda chi – yn arbennig rhywbeth gyda churiad egniol

## CYNGOR DA!

**CADWCH DDYDDIADUR YMARFER** yn nodi'r hyn a wnaethoch, pa mor hir, sut y teimlech wedyn ac unrhyw nodau y gwnaethoch eich cyrraedd. Daliwch ati i herio'ch hun a gwobrwyo eich hunan am gynydd.



**Mae dawnsio'n ffordd effeithlon a hwyliog i gadw'n heini, cynyddu stamina a hyblygrwydd, cryfhau a thynhau cyhyrau a helpu colli pwysau. Nid yw'n rhaid i chi fynd allan i ddawnsio – gwrandewch ar eich hoff gerddoriaeth adref a dawnsio o amgylch eich cartref!**

Lle'n bosibl, cerddwch i fyny a lawr grisiau, yn lle cymryd y lifft neu aros yn llonydd ar esgeladur. Mae dringo grisiau yn ymarfer effeithlon – bydd yn cynyddu cyfradd eich calon, llosgi calorïau a gallwch gynyddu'r nerth yn eich coesau a bochau eich pen-ôl. Os nad oes grisiau'n gyfleus, gallwch gael manteision tebyg o gerdded yn eich unfan.

### **Adref**

Pan fyddwch yn setlo lawr i fwyta, eisteddwch ar eich cadair a sefyll eto 10 gwaith cyn dechrau ar eich pryd. Bydd hyn yn llosgi calorïau a chryfhau cyhyrau eich cluniau, sy'n helpu i ddiogelu eich cefn pan mae angen i chi godi rhywbeth.

Pan fydd hysbysebion ar y teledu, codwch a symud o amgylch neu newid safle. Yn lle defnyddio'r peiriant newid sianeli, cerddwch at y teledu i wneud hynny.

Mae garddio'n ffordd wych o ymarfer amgen. Bydd gweithgaredd prysur yn yr ardd megis tocio, plannu, palu a chodi chwyn yn gwella iechyd corfforol a hefyd iechyd meddwl. Gall garddio fod yn waith caled felly gwnewch yn siŵr eich bod yn cynhesu gydag ychydig o ymarferion ymestyn syml.

## **Egwyddor CAMA**

**Mae pedair ffordd i gynyddu faint o weithgaredd a wnewch:**

**Cynyddu'r Her** – cerddwch ychydig yn gynt, seiclo ychydig yn galetach, neu balu'n galetach yn yr ardd

**Amllder** – cynyddu'r nifer o weithiau'r wythnos yr ydych yn egniol

**Math** – os ydych yn gysurus gyda'r ymarfer a wnewch, rhowch gynnig ar rywbeth ychydig yn anos. Er enghraifft, symudwch o gerdded i loncio'n araf, neu wneud rhywbeth sy'n defnyddio rhan uchaf a rhan isaf y corff, fel tenis

**Amser** – cynyddu faint o amser a dreuliwch ar gyfer pob sesiwn ymarfer.

## **CYNGOR DA!**

### **NODYN AR YSTUM**

Cadwch ystum da drwy ddefnyddio eich cyhyrau craidd: safwch yn dal gyda'ch ysgwyddau'n ôl, tynnu ychydig ar gyhyrau gwaelod y bol a llawr pelfig pryd bynnag yr ydych yn sefyll neu'n cerdded.



Mae gwaith tŷ yn ffordd berffaith i gyfuno ychydig o ymarfer gyda'ch gweithgareddau arferol. Trowch orchwylion yn ymarfer drwy eu cyflymu neu fod yn fwy egnïol. Dyma rai egnheifftau:

- > Pan fyddwch yn llwytho a dadlwytho'r peiriant golchi, safwch gyda'ch traed led clun ar wahân a gyda'ch cefn yn syth, dal cyhyrau eich bol i mewn, plygwch eich pen-gliniau i gwrcwd, yna eu sythu eto.
- > Pan fyddwch yn defnyddio sugnwr llwch, defnyddiwch symudiadau byr a'ch corff i gyd yn hytrach na dim ond eich braich.
- > Amserwch eich hun i weld pa mor hir y mae'n ei gymryd i dynnu llwch oddi ar yr holl ddodrefn mewn ystafell, yna'r tro nesaf mae angen ei wneud ceisiwch ei wneud ynghynt.

### Yn y gwaith

Mae llawer o bobl yn treulio mwyafrif eu diwrnod gwaith yn eistedd wrth ddesg. Defnyddiwch y cynghorion islaw i symud mwy:

Yn lle defnyddio'r offer yn eich swyddfa, cerddwch at beiriant dŵr neu lungopiwr ar lawr arall. Gall symud yn rheolaidd hefyd eich helpu i feddwl yn glir a bod yn fwy effeithiol.

Mae ymestyn yn cryfhau cyhyr mewn un lle. Ceisiwch gadw'r ymestyniad hwnnw fel eich bod yn teimlo tynnu ysgafn yn yr ardal:

- > Gan eistedd ychydig ymlaen yn eich sedd, trowch ran uchaf eich corff i'r dde, gan ddal cefn eich cadair gyda'ch llaw chwith. Daliwch am 5 eiliad. Gwnewch yr un peth ar yr ochr arall.
- > Cydiwch eich dwylo'n llac tu ôl i'ch gwddf. Gwthiwch eich pen-elinau'n ôl, a gwasgu palfeisiau'r ysgwydd at ei gilydd. Osgowch bwyso i'r gwddf. Daliwch am 5 eiliad.
- > Clymwch eich bysedd yn ysgafn. Gwthiwch gledrau'ch dwylo i ffwrdd o'ch corff, gan ymestyn cyhyrau blaen y fraich, y bysedd a phalfeisiau'r ysgwyddau yn ysgafn. Daliwch am 5 eiliad.

Gall gemau fideo chwaraeon rhyngweithiol fel tennis, bocsió a sgió fod yn rhai 'rith' ond mae'r symudiadau yn cael effaith go iawn ar eich corff, felly rhowch amser i gynhesu'n iawn. Os oes gennych gonsol mwy traddodiadol, chwaraewch gemau mewn grŵp a gosod heriau gweithgaredd corfforol, megis rhedeg yn yr unfan neu neidio seren, wrth i chi symud o un lefel i'r llall.



## CYNGOR DA!

**OSGOI RHWYGIADAU BACH I GYHYRAU**  
Pan fyddwch yn ymestyn osgowch fownsio'n ôl ac ymlaen. Dylech gadw ystum am 30 eiliad wrth ymestyn, fel arall gallwch wneud rhwygiadau bach yn ffibrau'r cyhyr, gan wanhau'r cyhyr ei hunan.

## Campfa Gwneud-eich-Hun

Cadwch eich cyhyrau yn dyn ac yn ystwyth a bydd eich corff yn gallu ymdopi'n well gyda straen corfforol. Bydd eich corff yn gryfach a mwy sefydlog – gan eich gwneud yn llai agored i anafiadau a salwch.

- > Gan ddal potel fach o dŵr, eisteddych i lawr neu sefyll gyda'ch traed hyd clun ar wahân a'ch cefn yn syth, plygwch eich braich wrth y penelin mewn cyrlen cyhyr deuben Cadwch eich penelin yn agos at eich corff. Ailadroddwch 10 gwaith, yna ffeirio breichiau.
- > Ar gyfer eich cyhyrau triphen, daliwch y botel uwch eich pen gyda'ch braich yn syth. Plygwch yn y penelin i ostwng y botel at eich ysgwydd, yna sythu eto. Ailadroddwch 10 gwaith, yna ffeirio braich.
- > Gan wynebu wal a rhoi cledrau eich dwylo

- arni i gael cefnogaeth, codwch un goes allan i'r ochr a'i gostwng eto. Ailadroddwch 10 gwaith, yna newid coesau. Bydd hyn yn helpu i dynhau cyhyrau eich bochau eich pen-ôl.
- > Pan fyddwch yn eistedd i lawr, cerddwch yn yr unfan am 2-3 munud. Gwnewch hyn gynifer o weithiau ag y gallwch drwy gydol y dydd i losgi calorïau a chadw cylchrediad da yn eich coesau. Gellir gwneud hyn wrth eich desg, ar y sofffa, wrth y bwrdd cinio, ar y bws.
- > Estynnwch dros eich pen, plygu i'r ochr wrth eich canol ac yna sythu. Ffeiriwch ochrau ac ailadrodd 10 gwaith.

Nawr eich bod yn gwybod sut i ychwanegu ymarfer rhwydd i'ch diwrnod, gallwch ddewis beth sy'n gweithio orau i chi a chynyddu eich lefelau gweithgaredd yn sylweddol i helpu gwella eich iechyd. Ewch i'r arfer nawr a byddwch yn cael ymarfer yn haws dros gyfnod.

**YMWADIAD** Cynlluniwyd y gweithgareddau a awgrymir yn y canllawiau yma i gynnwys amrywiaeth o alluoedd ac ni ddylent achosi unrhyw niwed. Ymgynghorwch â ffisiotherapydd siartredig neu'ch meddyg teulu cyn dechrau ar unrhyw drefn ffitrwydd newydd, ond os ydych mewn poen neu'n anghysurus ar ôl unrhyw un o'r ymarferion, stopiwch ar unwaith a siarad gyda swyddog iechyd.

Os nad yw'r ymarferion yma'n addas ar gyfer eich galluoedd penodol, gall ffisiotherapydd roi rhaglen bwrpasol o weithgaredd i chi a gafodd ei theilwra i weddu i'ch anghenion a'ch ffordd o fyw.

#### DATGANIAD AMGYLCHEDDOL

Argraffwyd y daflen yma ar ddeunydd hollol ailgylchadwy a wnaed o fwydion elfennol heb glorin a ddaw o goedwigoedd cynaliadwy.

Mae'r felin bapur yn gweithredu system rheoli'r amgylchedd i safon ISO14001 a gydnabyddir yn rhyngwladol. Pan fyddwch wedi gorffen gyda'r ddogfen yma, rhoiwch hi i ddefnyddiwr arall neu ei hailgylchu mewn modd cyfrifol os gwelwch yn dda.

Gellir darparu'r ddogfen yma  
mewn fformat ar gyfer pobl  
gyda phroblemau ar eu golwg

**Ffôn: 020 7306 6666**

Mewn cysylltiad gyda



CHARTERED SOCIETY  
OF PHYSIOTHERAPY  
CYMDEITHAS SIARTREDIG  
FFISIOTHERAPI



**AVIVA**

Gwefan: [www.csp.org.uk](http://www.csp.org.uk). E-bost [enquiries@csp.org.uk](mailto:enquiries@csp.org.uk)

14 Bedford Row, Llundain WC1R 4ED Ffôn **+44 (0)20 7306 666**

CYMDEITHAS SIARTREDIG FFISIOTHERAPI yw'r corff proffesiynol, addysgol ac undeb llafur gyfer y 50,000 o ffisiotherapyddion siartredig, myfyrwyr ffisiotherapi a gweithwyr cefnogaeth yn y Deyrnas Unedig.