

IACH AC ACTIF GARTREF

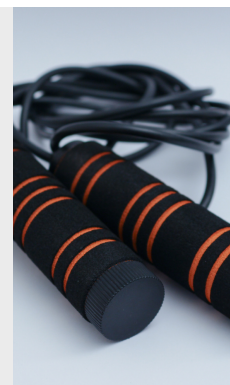


Mae'r daflen wybodaeth hon yn rhoi rhai syniadau i chi am weithgareddau y gellir eu gwneud gyda'r offer a ddarperir. Cofiwch ddechrau'n raddol a chynyddu.

Bandiau Ymwrthedd - Bandiau melyn sydd â'r ymwrthedd isaf ac efallai y byddwch am ddefnyddio'r rhain i ddechrau. Efallai y bydd angen i chi ddechrau drwy ailadrodd pob ymarfer corff llai o weithiau a datblygu'n raddol gan wneud mwy o ailadrodd a / neu ddefnyddio'r band cryfder nesaf.

RHYBUDDION:

Mae risg crogi ynghlwm wrth raffau sgipio - cofiwch oruchwylio plant a chadw'r rhaffau draw oddi wrth fabanod/plant ifanc iawn.



Band Ymwrthedd - Y Breichiau

Rhowch y ddwy droed ar ganol y band ymwrthedd a daliwch bob pen ohono gyda'ch dwylo. Codwch y ddwy fraich i'r ochr tan iddyn nhw gyrraedd uchder eich ysgwydd, yna dychwelwch i'ch man cychwyn ac ailadroddwch ddeg gwaith.



Band Ymwrthedd - Y Frest

Eisteddwch neu sefwch a rhowch y band ymwrthedd y tu ôl i'ch cefn a daliwch bob pen ohono gyda'ch dwylo. Estynnwch y ddwy fraich allan o flaen eich brest, yna dychwelwch i'r man cychwyn ac ailadrodd 10 gwaith.



Band Ymwrthedd - Sgwatio

Rhowch y ddwy droed ar ganol y band ymwrthedd a daliwch bob pen ohono gyda'ch dwylo. Plygwch eich pengliniau'n araf i safle sgwatio (gan geisio cadw eich sodlau ar y llawr a'ch pen-ôl yn gwthio'n ôl). Dychwelech i'ch man cychwyn ac ailadrodd deg gwaith.



Band Ymwrthedd - Y Coesau

Eisteddwch neu sefwch a rhowch y band ymwrthedd y tu ôl i'ch cefn a daliwch bob pen ohono gyda'ch dwylo. Estynnwch y ddwy fraich allan o flaen eich brest, yna dychwelwch i'r safle eistedd ac ailadrodd 10 gwaith.



Band Ymwrthedd - Y Cyhyryn Deuben

Eisteddych ar gadair gyda'ch cefn yn syth. Rhowch un droed yng nghanol y band a daliwch bob ben ohono. Plygwch eich pen-glin, yna ei sythu'n ôl allan o'ch blaen cyn dychwelyd i'r man cychwyn. Ailadroddwch ddeg gwaith y goes.



Band Ymwrthedd - Croth y Goes

Eisteddych ar gadair gyda'ch cefn yn syth. Rhowch un droed yng nghanol y band a daliwch bob pen ohono. Estynnwch un goes a phwyntiwch fysedd eich traed tuag at y nenfwd, yna pwyntiwch nhw tuag at y ddaear. Dychwelwch i'r man cychwyn ar ôl ailadrodd ddeg gwaith ac ailadroddwch gyda'r goes arall.



= **Sgipio**
Mae sgipio'n hwyl ond yn hynod effeithiol. Cynyddwch am ba hyd rydych chi'n sgipio yn raddol. Cofiwch wyllo am beryglon o'ch cwmpas y gallai'r rhaff sgipio gael ei dal ynddyn nhw.

Conau Gwastad

Mae cydbwysedd yn bwysig wrth i ni fynd yn hŷn. Allwch chi osod y conau ar y llawr neu ar lefel uwch o'ch cwmpas, sefyll ar un goes a'u codi un ar y tro? Cofiwch rhoi cynnig arni gyda'r ddwy goes!

Badminton neu Tennis

Mwynhewch gêm gyda phartner neu ymarferwch eich sgiliau yn taro pêl neu wennol yn erbyn wal neu'n eu tapio i fyny ac i lawr ar eich raced.

Pêl-foeli Pinc

Defnyddiwch hwn i chwarae gêm o bel-foeli (os yw'n rhy gyflym defnyddiwch falw'n), pêl-droed, pêl-rwyd neu bêl-fasged!



Gwybodaeth Ychwanegol:

Edrychwch ar Dudalen Byw'n Iach y Fro am ragor o syniadau i fod yn fwy actif.

Edrychwch ar sianel youtube Rhaglen Atgyfeirio Ymarfer Corff Cenedlaethol y Fro i weld sesiynau Actif yn y Cartref, neu i gael sesiynau byw dilynwch nhw ar Facebook: @ValeNERS

Mae cerdded yn ffordd wych a di-gost o fod yn fwy actif ac mae llawer o wahanol lwybrau yn y Fro. Edrychwch ar syniadau ynghylch cerdded yn y Fro: bit.ly/2UdgZoe. Os nad oes gennych fynediad i'r rhyngwyd cysylltwch â Rachel Shepherd [Uwch Swyddog Byw'n Iach] ar 07730 749485 am gopïau papur.



@VALESPORTSPRAY



@VALESPORTSTEAM



@VALEHEALTHYLIVINGTEAM