

Sut i gadw'n actif pan mae'n rhaid i chi aros gartref



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Bydd cadw'n actif yn ystod y cyfnod heriol hwn yn eich helpu i deimlo'n well yn gorfforol ac yn feddyliol.

Mae bod mor actif ag y gallwch chi fod yn dda i'ch iechyd a'ch llesiant a bydd yn helpu i leihau'ch risg o gwmpo.

I ddechrau arni, dyma rai pethau syml y gallwch eu gwneud gartref i fod yn fwy actif a helpu i wella'ch cryfder a'ch cydbwysedd.

- Symudwch mor aml ag y gallwch.
- Sefwch bob awr i ymestyn eich coesau.
- Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd sefyll, rhowch gynnig ar rai ymarferion o gadair.
- Ewch allan am dro bob dydd os gallwch chi.
- Defnyddiwch eich gardd neu fan tu allan i gerdded neu ymestyn.
- Mae gwaith tŷ a garddio yn cyfrif fel gweithgarwch corfforol.

Ar y dudalen ganlynol, gwelwch chwe ymarfer sefyll syml i wella'ch cryfder a'ch cydbwysedd.

- Gweithiwch tuag at wneud y rhain o leiaf unwaith y dydd.
- Gwnewch ymarferion 1, 2, 3 a 4 ddeg gwaith.
- Ymarfer 5: cymerwch 10 cam ymlaen yna trowch o gwmpas a chymerwch 10 cam yn ôl.
- Ymarfer 6: dylech wneud yr ymarfer am 10 eiliad ar bob coes.
- Defnyddiwch arwyneb solet fel cownter yn y gegin wrth wneud yr ymarferion sefyll a gallwch ddal gafael arno gymaint ag sydd ei angen arnoch chi.
- Defnyddiwch gadair gadarn fel cadair ystafell fwyta wrth wneud yr ymarfer codi o eistedd i sefyll.
- Sicrhewch eich bod yn gwisgo esgidiau addas, sy'n eich ffitio'n dda, sydd â gafael dda ar y gwaelod wrth wneud yr ymarferion hyn.

Rhagor o wybodaeth, fideos ac adnoddau:

I gael rhagor o wybodaeth am yr ymarferion hyn, ewch i: www.csp.org.uk

Mae gan wefan 'Move It or Lose It' ymarferion syml gan gynnwys 'The Cuppa Routine': www.moveitorloseit.co.uk

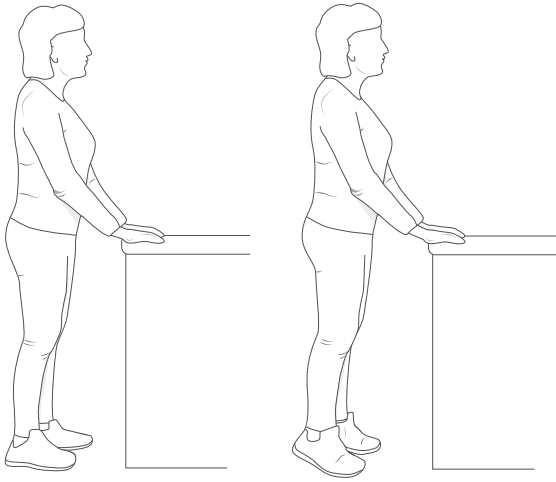
Adnoddau i'w defnyddio gartref: www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/resources-for-use-at-home

- **Dylech gynnwys symudiad yn eich gweithgarwch dyddiol.**
- **Dylech geisio cyngor gan weithiwr meddygol proffesiynol os oes gennych unrhyw bryderon ynghylch gwneud yr ymarferion hyn.**
- **Dim ond yr hyn rydych chi'n teimlo y gallwch chi ei wneud yn ddiogel y dylech chi ei wneud.**

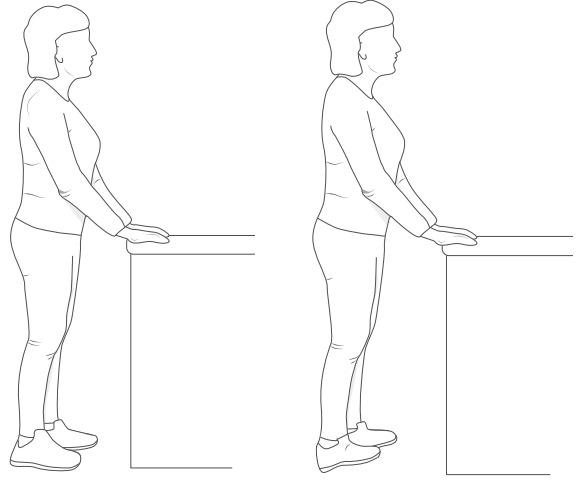


Sganiwch y codau QR i agor fideos ac adnoddau

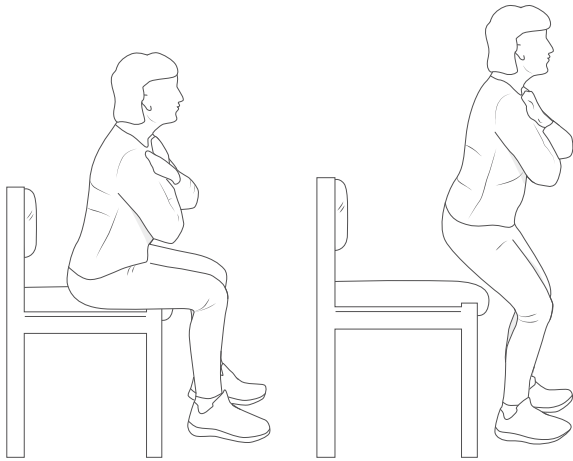
Ymarferion sefyll



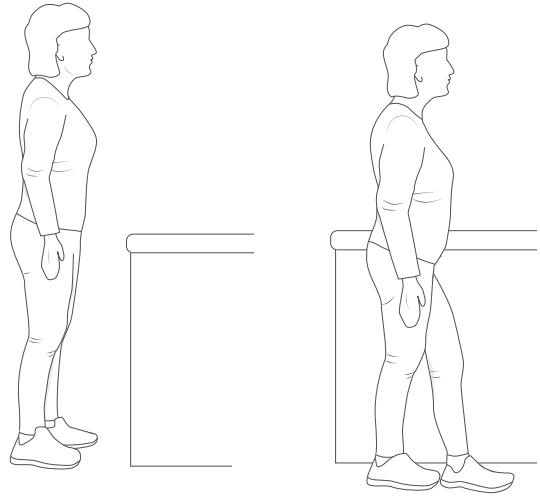
1 Codi'r sodlau



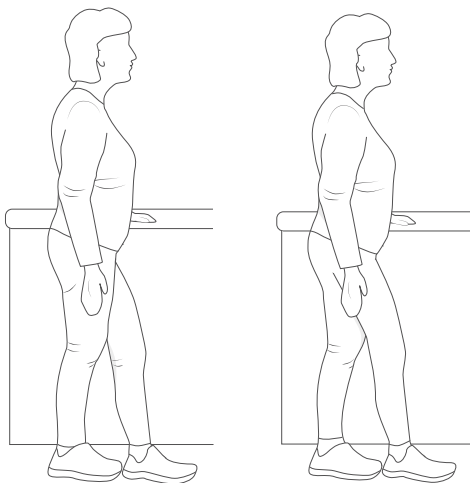
2 Codi bysedd y traed



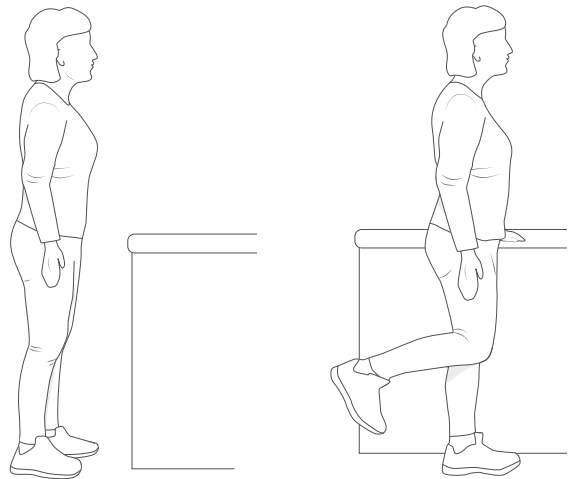
3 Codi o eistedd i sefyll



4 Sefyll gyda sawdl un droed o flaen bysedd traed y droed arall



5 Cerdded gan gyffwrdd â'r llawr gyda'ch sawdl yn gyntaf ac yna bysedd eich traed



6 Sefyll ar un goes

Obtain advice from a medical professional if you have any concerns about undertaking these exercises.