

OEDOLION SY'N AWYDDUS I FOD YN EGNIOL: Ein cyngor craff

Mae'r GIG yn
argymhell 150
munud o
weithgarwch
cymedrol bob
wythnos



Dechrau'n fach:
Byddwch yn realistig, pennwch nodau cyraeddadwy – fel arall mae modd i chi ddigalonni

Ymarfer corff yn y cartref: Mae'n rhad ac mae modd ei wneud ar unrhyw adeg! Prynwch offer sylfaenol a chwblhau ymarferion o fideos YouTube!

Rhowch gynnig ar rywbeth newydd: Mae cynifer o opsiynau ar gael i chi, felly peidiwch â bod ofn rhoi cynnig ar rywbeth newydd!

Ewch gyda'ch ffrindiau: Bydd cwmni yn rhoi hyder i chi a bydd ffrindiau yn eich ysgogi

Cerddwch yn bellach, yn amlach: Ewch â'r ci am dro, cerddwch gyda'r teulu neu peidiwch â gyrru ar deithiau byr

Gwnewch ymarfer corff yn rhan o'ch trefn ddyddiol:



Mamau a thadau prysur:

- byddwch yn actif fel teulu – ewch i nofio neu i'r parc neu ewch allan ar eich beiciau
- gwnewch ymarfer corff ar yr un pryd – cerddwch neu gadw'n heini wrth i chi aros i'ch plentyn orffen ei hyfforddiant hoci, nofio neu'r Sgowtiaid
- gofal plant – mae darpariaeth gofal plant neu ddsbarthiadau iau ar gael mewn rhai campfeydd

Os ydych chi'n gweithio ar gytundeb amser llawn:

- beiciwch neu gerdded rhan o'ch taith, neu'r pellter cyfan, i'r gwaith
- ymarfer corff amser cinio – gadewch eich desg ac ewch am dro byr
- gwnewch y gorau o'ch penwythnosau
- lluniwch amserlen i gadw'n drefnus

Pennwch dargedau i chi'ch hun: Gallai hyn fod yn fesur o'ch ffitrwydd (rhedeg 5k mewn 30 munud), colli pwysau neu nifer y camau rydych yn eu cymryd bob dydd!

Archwiliwch eich cymuned: Dewch o hyd i rywbeth sy'n agos at eich tŷ – gweithgareddau mewn canolfan hamdden leol, parc, canolfan gymunedol neu neuadd eglwys

Ystyriwch bethau yr oeddech yn arfer eu gwneud a sut y mae modd i chi fynd ati i'w gwneud eto: Mae chwaraeon lle'r ydych yn cerdded yn ddewis gwych yn lle chwarae gemau cyswllt llawn

Buddsoddwch yn eich ffordd newydd o fyw: Prynwch botel ddŵr, dillad cyfforddus ac esgidiau! Byddan nhw'n gwneud i chi deimlo'n dda ac yn eich helpu i osgoi anafiadau

Gwnewch e gam wrth gam: Byddwch yn synhwyrol – gwnewch yn siŵr bod dwysedd eich gweithgaredd yn briodol ar gyfer eich lefel o ffitrwydd

Dewch o hyd i rywbeth sy'n addas i chi:

Mae yna weithgareddau sy'n addas i bob oedran, gallu a diddordeb

Edrychwch am opsiynau rhad/am ddim: Gwnewch ymarfer corff yn eich cartref neu ewch am dro!

Gofynnwch am help: Cysylltwch â ni, siarad â ffrindiau neu'ch hyfforddwr a gofyn cwestiynau

Gwnewch ychydig bob hyn a hyn: Ymarferwch cyn mynd i'r gwaith neu ewch am dro amser cinio – mae'r cyfan yn cyfri at gadw'n heini!

Cofiwch pam rydych yn gwneud ymarfer corff: Mae llawer o resymau pam mae bod yn gorfforol egniol yn bwysig!

Sefydlwch arferion da o ran iechyd: Cymerwch y grisiau yn lle'r lifft, parciwch ym mhen pellaf y maes parcio

Chwaraeon cystadleuol: Mae cannoedd o glybiau chwaraeon yn RhCT yn cynnig cyfleoedd i gymryd rhan mewn amrywiaeth o chwaraeon tîm ac unigol

Chwaraeon hamddenol: Os ydych yn caru chwaraeon, ond ddim eisiau ymrwmo'n llawn, chwaraewch â ffrindiau neu ddod o hyd i sesiwn hamdden i gael hwyl yn unig

Gweithgarwch corfforol: Mae yna ddsbarthiadau ymarfer corff sy at ddant pawb, o ioga i 'Blast i'r Corff! Neu dechreuwch gerdded neu feicio.

Amrywiaeth: Dylech amrywio'ch gweithgareddau corfforol, gan gerdded llwybrau newydd neu wneud ymarferion newydd

Rhowch wobwr i'ch hun: Gwnewch yn siŵr eich bod yn cydnabod eich cynnydd!

Gwnewch yn siŵr eich bod yn mwynhau: Neu fyddwch ddim yn parhau i ymarfer corff!

Dylech gynnwys teulu neu ffrindiau yn eich taith: Mae modd iddynt gymryd rhan ac/neu eich annog!

Amserlennu gweithgarwch corfforol: Cynlluniwch ymlaen llaw, pennwch amser a chadwch ato

Ymrwmo'n llawn neu'r ochr gymdeithasol yn unig: I lawer o bobl, mae'r ochr gymdeithasol yn bwysig ac yn gwneud iddynt barhau i gymryd rhan

Ymrwmo neu fod yn hyblyg: Gall ymrwmo i aelodaeth neu grŵp eich ysgogi ond does dim rhaid i chi wneud hyn!

Unigolyn neu grŵp: Mae llawer o bobl wrth eu boddau â'r agwedd gymdeithasol, ond os yw'n well gyda chi wneud ymarfer corff ar eich pen eich hun, mae ffyrdd o wneud hynny!

