

Gall eich cydbwysedd ddirywio gydag oedran neu anaf gan leihau eich symudedd, amharu ar eich cydsymudedd a chynyddu'r risg o anaf pellach. Nod y daflen wybodaeth hon yw eich tywys drwy raglen o ymarferion syml yn eich cartref, sy'n mynd yn anoddach, er mwyn helpu i wella eich cydbwysedd a chryfder eich cyhyrau.

I ddechrau, ystyriwch wneud yr ymarferion ger wal neu gadair sefydlog er mwyn cael eich sefydlogrwydd yn ôl. Ni fydd angen gwneud hyn wrth i chi symud ymlaen.

Cam 1 – Cydbwysedd ar un goes

- Gan sefyll i fyny yn syth, symudwch eich pwysau i un droed, a chodwch y llall oddi ar y ddaear.
- Ceisiwch aros mor llonydd â phosibl.
- Cadwch eich corff yn syth a chadw eich cluniau ar yr un lefel.
- Daliwch am 30 eiliad.
- Gwnewch hyn yn rheolaidd trwy gydol y dydd ar y ddwy goes.



Cam 2 – Sgwot ar un goes

- Gan sefyll i fyny yn syth, symudwch eich pwysau i un droed, a chodwch y llall oddi ar y ddaear.
- Gan ganolbwyntio ar dechneg, plygwch eich pen-glin i lawr yn araf (gan gymryd 5 eiliad) ac yna'n ôl i fyny (gan gymryd 5 eiliad).
- Dylai'ch pen-glin blygu dros eich ffêr am ymlaen heb i'ch pen-glin rholio am i mewn.
- Gwnewch hyn yn rheolaidd trwy gydol y dydd ar y ddwy goes.



Cam 3 – Sgwot Un Goes gan Gryfhau

- Dyma'r un symudiad ag yr oeddech yn ei wneud yng ngham 2, fodd bynnag, rydym bellach yn canolbwyntio ar wella eich cryfder a'ch cydsymudedd trwy gynyddu sawl gwaith yr ydych yn gwneud yr ymarfer.
- Dechreuwch trwy wneud yr ymarfer 3 gwaith ar bob coes. dair gwaith y dydd.
- Ceisiwch gynyddu i 10 ymarfer ar bob coes. dair gwaith y dydd.
- Er mwyn herio eich sefydlogrwydd ymhellach, ystyriwch sefyll ar wyneb meddalach fel llawr wedi'i garpedu neu fat ymarfer corff.



**“This document is available in English /
Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg”.**