

# 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 aros yn actif a gwneud rhywfaint o ymarfer corff ysgafn yn ystod y cyfnod heriol hwn yn eich helpu i deimlo'n well yn gorfforol ac yn feddyliol.

I ddechrau arni, dyma rai pethau syml y gallwch eu gwneud gartref i fod yn fwy actif.

- 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 eistedd.
- 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.

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd sefyll, bydd y saith ymarfer eistedd ysgafn a argymhellir gan y GIG ar y dudalen ganlynol yn helpu i wella'ch cryfder a'ch symudedd.

- Gweithiwch tuag at wneud y rhain o leiaf unwaith y dydd.
- **Ymarfer 1:** Dylech wneud yr ymarfer am 5 i 10 eiliad a gwneud yr ymarfer 5 gwaith.
- **Ymarfer 2:** Gwnewch yr ymarfer 5 gwaith ar bob ochr.
- **Ymarfer 3:** Dylech wneud yr ymarfer am 5 eiliad a gwneud yr ymarfer 3 gwaith ar bob ochr.
- **Ymarfer 4:** Codwch eich coesau 5 gwaith.
- **Ymarfer 5:** Cadwch eich ysgwyddau i lawr a'ch breichiau yn syth trwy gydol yr ymarfer. Anadlwch allan wrth i chi godi'ch breichiau ac anadlwch i mewn wrth i chi eu gostwng. Gwnewch yr ymarfer 5 gwaith.
- **Ymarfer 6:** Gwnewch 3 chylchdroad ar bob ochr. Daliwch yr ystum am 5 eiliad bob tro.
- **Ymarfer 7:** Ceisiwch wneud 2 set o 5 ymarfer ymestyn gyda'ch dwy droed.

## Rhagor o wybodaeth, fideos ac adnoddau:

I gael rhagor o wybodaeth am yr ymarferion hyn, ewch i:

[www.nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises](http://www.nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises)

Mae gan wefan 'Move It or Lose It' ymarferion syml gan gynnwys 'The Cuppa Routine':

[www.moveitorloseit.co.uk](http://www.moveitorloseit.co.uk)

Rydym wedi datblygu adnoddau ymarferion eistedd a sefyll eraill y gallwch eu

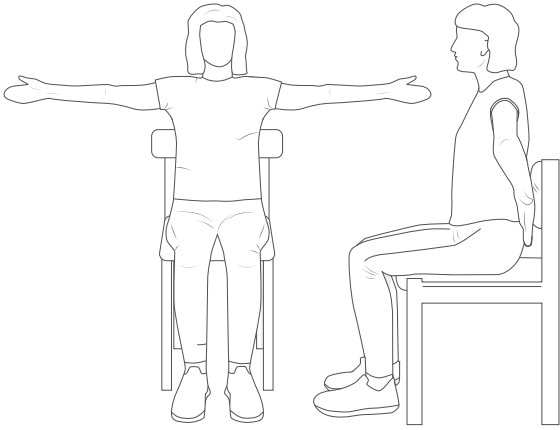
defnyddio gartref: [www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/resources-for-use-at-home](http://www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/resources-for-use-at-home)

- **Cofiwch fod hyd yn oed symudiadau bach yn helpu.**
- **Os nad ydych chi'n teimlo'n gyfforddus, rhowch gynnig ar rywbeth arall.**
- **Dim ond yr hyn rydych chi'n teimlo y gallwch chi ei wneud yn ddiogel y dylech chi ei wneud.**

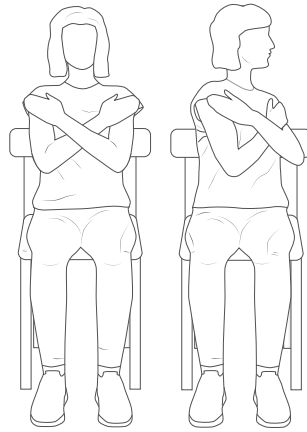


Sganiwch y codau QR i agor fideos ac adnoddau

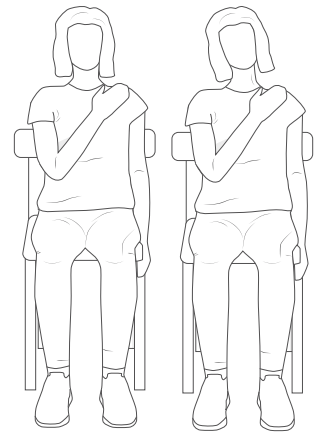
## Ymarferion eistedd



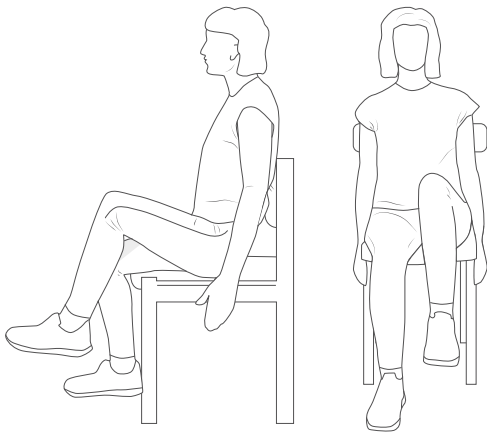
1 Ymestyn y frest



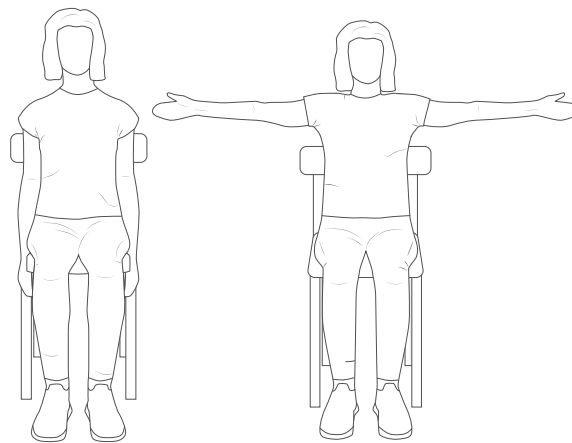
2 Troi'r corff uchaf



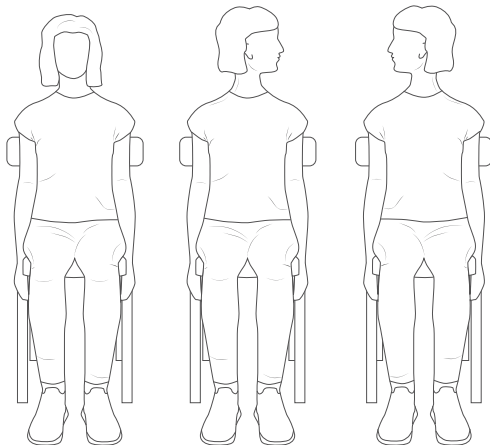
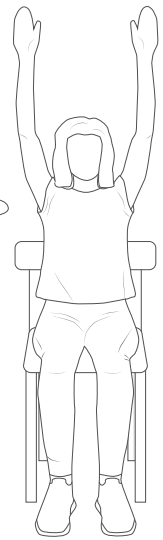
3 Ymestyn y gwddf



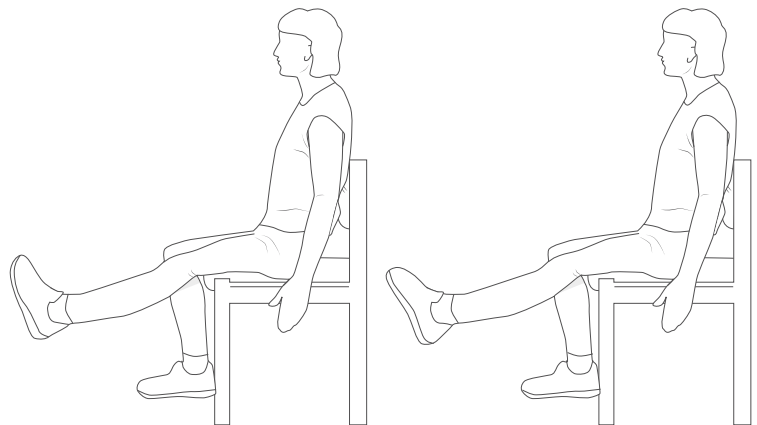
4 Martsio wrth eistedd



5 Codi'r breichiau



6 Troi'r gwddf



7 Ymestyn y pigyrnau

Dylech geisio cyngor gan weithiwr meddygol proffesiynol os oes gennych unrhyw bryderon ynghylch gwneud yr ymarferion hyn.