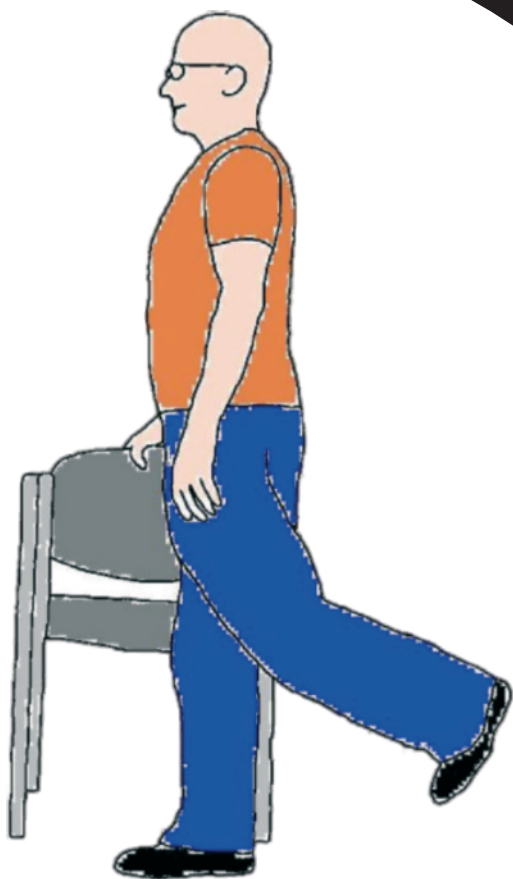


CYDBWYSEDD OSGO, SADRWYDD A CHRYFDER

Rhaglen Ymarfer yn y Cartref



laterLife
training.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Diogelwch

Gwnewch yn siŵr fod y gadair rydych yn ei defnyddio yn gadarn a sad. Gwisgwch ddillad cyfforddus ac esgidiau sy'n rhoi cynhaliaeth.

Gwnewch le'n barod, a gwnewch yn siŵr fod eich band ymarfer a'ch gwydraid o ddŵr (i'w gael wedyn) yn barod cyn cychwyn.

Wrth ymarfer, os byddwch yn cael poen yn y frest, pendro neu'n fyr iawn eich gwynt, **rhowch y gorau iddi ar unwaith** a chysylltwch â'ch meddyg teulu (neu ffoniwch am ambiwlans os ydych yn teimlo'n wael iawn ac os nad yw eich symptomau'n diflannu ar ôl i chi roi'r gorau i ymarfer).

Os byddwch yn cael poen yn eich cymalau neu gyhyrau, stopiwch, gwnewch yn siwr eich bod ei wneud yn iawn, a rhowch gynnig arall arni. Os bydd y boen yn parhau, gofynnwch am gyngor gan eich Hyfforddwr Sadrwydd Osgo.

Fodd bynnag, mae teimlo eich cyhyrau'n gweithio ac ychydig yn boenus y diwrnod wedyn yn **arferol**, ac mae'n dangos fod yr ymarferion yn gweithio.

Anadlwch fel arfer drwy gydol yr ymarfer, a mwynhewch.

Ceisiwch wneud yr ymarferion hyn ddwywaith yr wythnos **yn ogystal** â'ch dosbarth ymarfer.

Os byddwch yn defnyddio'r llyfryn hwn heb fod ar sesiwn ymarfer dan oruchwyliaeth, cysylltwch â'ch meddyg teulu i weld a yw'n addas i chi.

Ymarferion Cynhesu

Dylech ddechrau gydag ymarferion cynhesu bob amser, i baratoi eich corff ar gyfer y prif ymarferion.

Mae 4 ymarfer cynhesu.

Dylech wneud **bob un**:

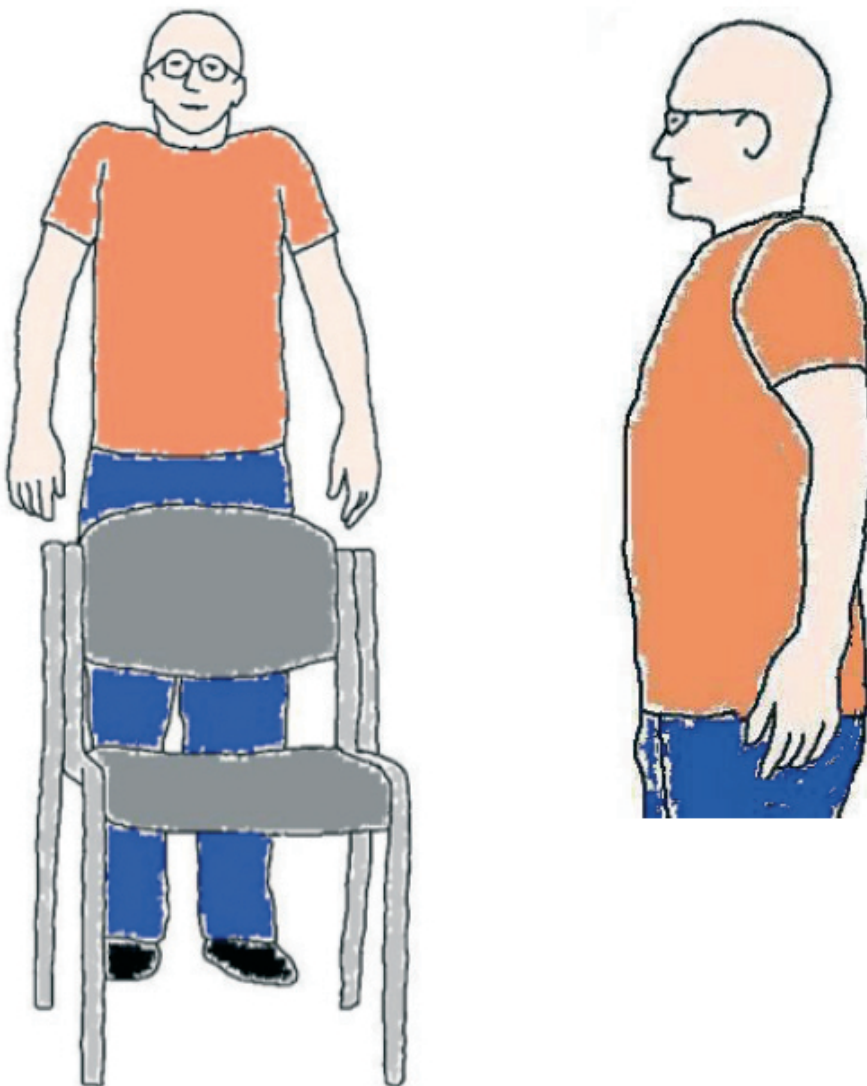
Gorymdeithio

- Sefwch (neu eistedd) yn syth
- Gafaelwch yng nghefn y gadair (neu'r ochrau)
- Gorymdeithiwch gyda rheolaeth
- Cynyddwch i rythm sy'n gyfforddus i chi
- Parhewch am 1-2 funud



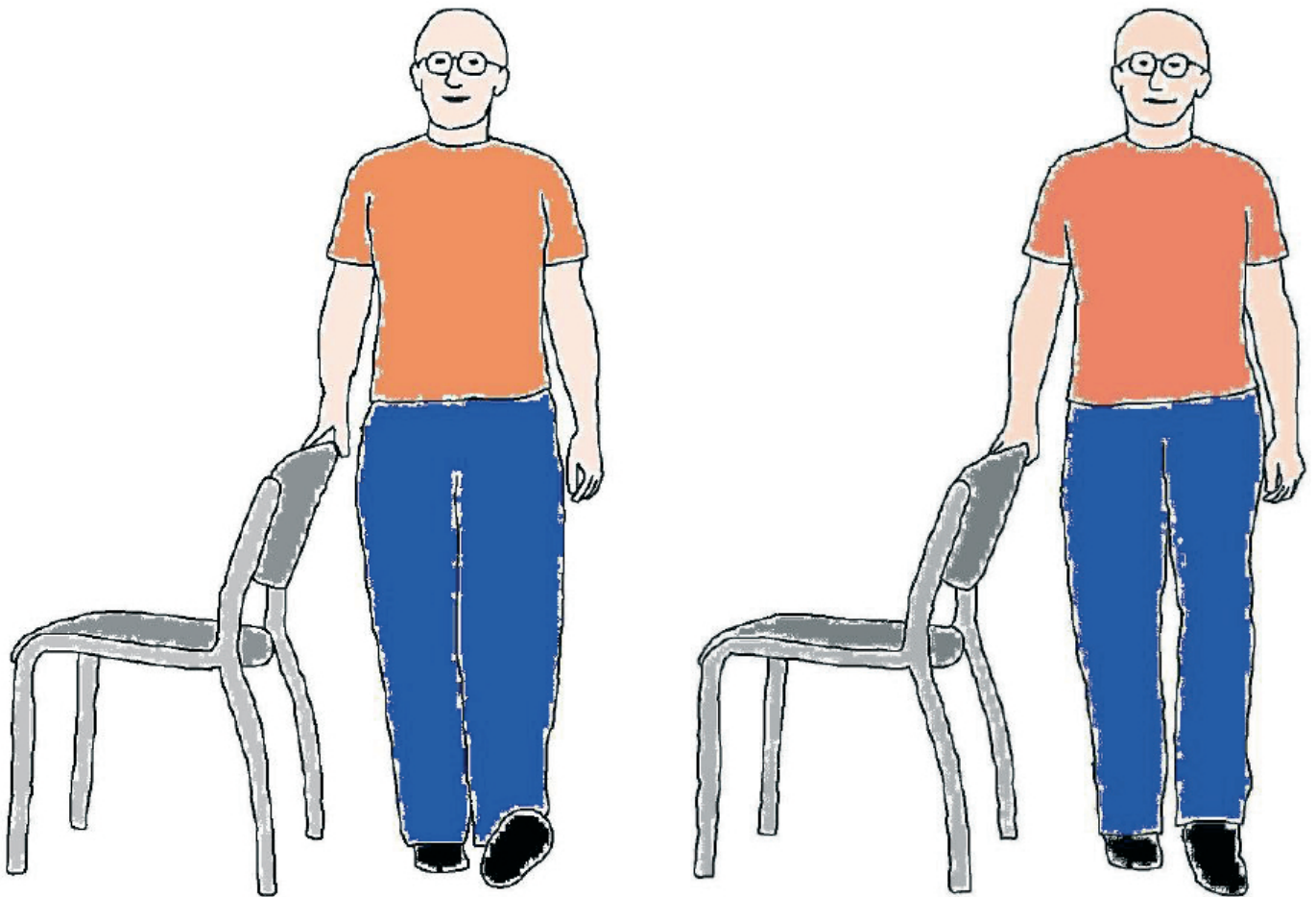
Cylchoedd ysgwyddau

- Sefwch (neu eistedd) yn syth gyda'ch breichiau wrth eich ochr
- Codwch y ddwy ysgwydd at eich clustiau, tynnwch nhw'n ôl ac yna eu gwthio i lawr
- Ail-wnewch hyn 5 gwaith yn araf



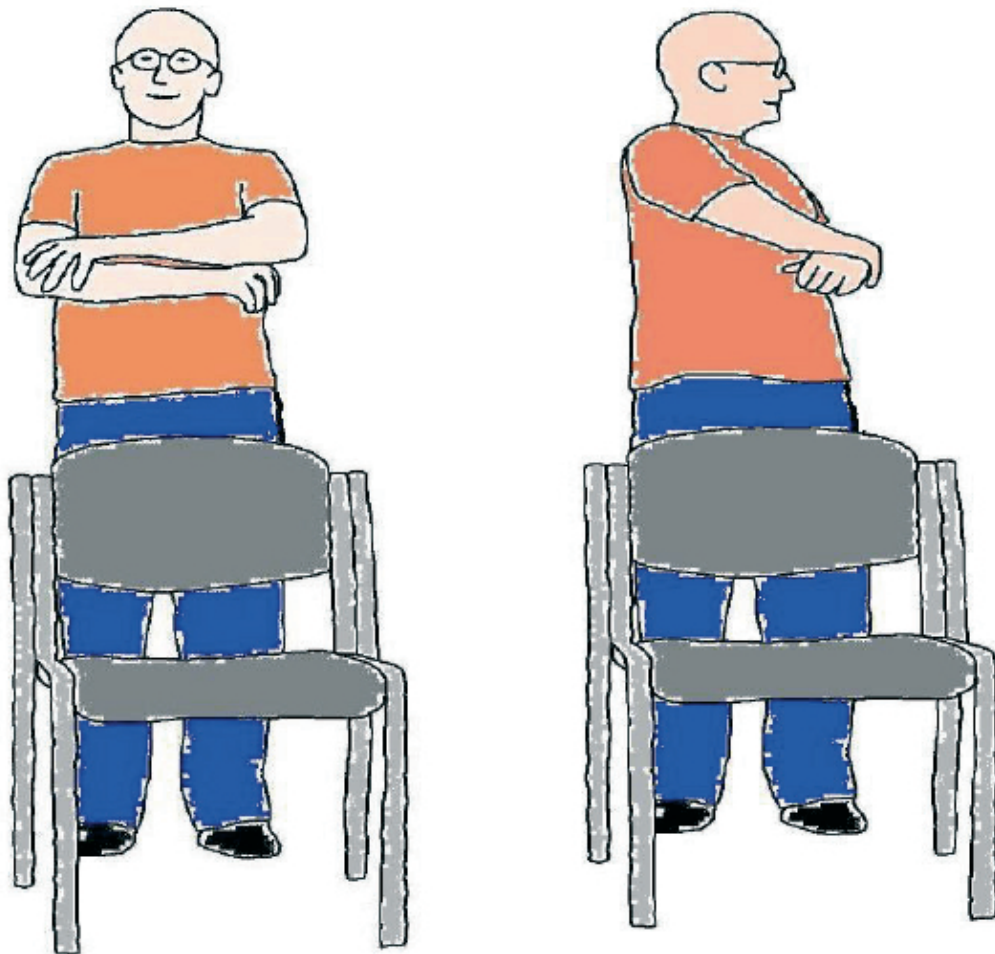
Llacio'r ffêr

- Sefwch wrth ochr y gadair (neu eistedd yn syth ar flaen y gadair)
- Sefwch neu eisteddwch yn gefnsyth
- Gafaelwch yng nghefn y gadair (neu'r ochrau)
- Rhowch sawdl un droed ar y llawr yna codwch hi a rhoi blaen y droed i lawr yn yr un lle
- Gwnewch hyn 5 gwaith ar bob coes



Troi'r cefn

- Sefwch (neu eistedd) yn syth iawn gyda'ch traed led cluniau ar wahân
- Plethwch eich breichiau ar draws eich brest
- Trowch ran uchaf eich corff a'ch pen i'r dde gan gadw eich cluniau ymlaen
- Ail-wnewch hyn ar yr ochr arall
- Gwnewch hyn 5 gwaith



Prif ymarferion

Mae **8** ymarfer yn yr adran hon.

Dylech wneud **bob un**.

Ceisiwch wneud yr ymarferion hyn ddwywaith yr wythnos yn ogystal â'ch dosbarth ymarfer a cherdded.

Mae'r 5 ymarfer cyntaf i helpu i wella eich cydbwysedd.

Codi'r sodlau

- Sefwch yn syth gan ddal eich gfael mewn cadair gadarn, bwrdd neu'r sinc
- Codwch eich sodlau gan roi eich pwysau dros eich bawd mawr Daliwch am eiliad
- Rhowch eich sodlau yn ôl i lawr yn araf
- Gwnewch hyn 10 gwaith



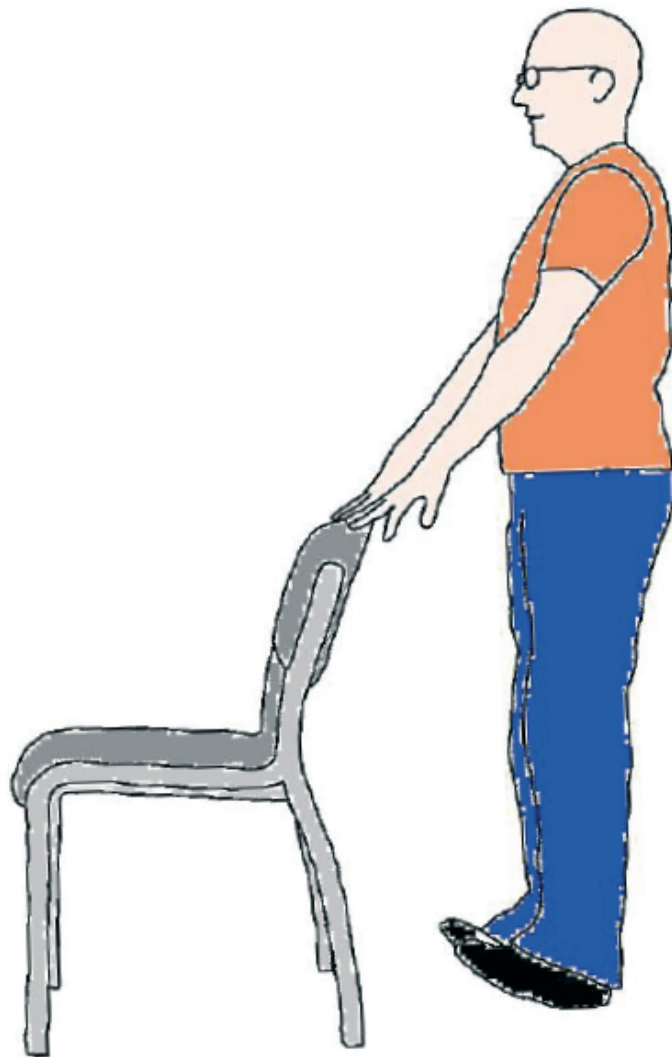
Cerdded ar eich bodiau

- Sefwch yn syth gyda'r gadair/bwrdd/sinc wrth eich ochr
- Codwch eich sodlau (pwysau dros y bawd mawr fel cynt) yna cymerwch 10 cam bach ymlaen
- Dewch â'ch traed at ei gilydd a gostwng eich sodlau yn araf
Gwnewch hyn eto i'r cyfeiriad arall



Codi'r bodiau

- Sefwch yn syth gan afael yn eich cadair/bwrdd/sinc
- Codwch eich bodiau gan roi'r pwysau ar eich sodlau heb wthio eich pen ôl allan
- Daliwch am eiliad
- Rhowch eich bodiau yn ôl i lawr yn araf
- Gwnewch hyn 10 gwaith



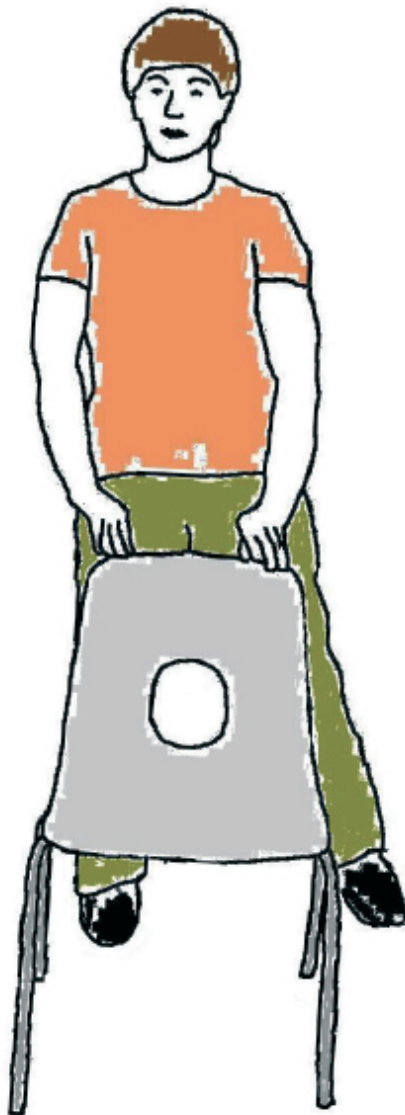
Cerdded ar eich sodlau

- Sefwch yn syth gyda'r gadair/bwrdd/sinc wrth eich ochr
- Codwch eich bodiau heb wthio eich pen ôl allan yna cymerwch 10 cam bach ymlaen
- Rhowch eich bodiau yn ôl i lawr yn araf
- Gwnewch hyn eto i'r cyfeiriad arall



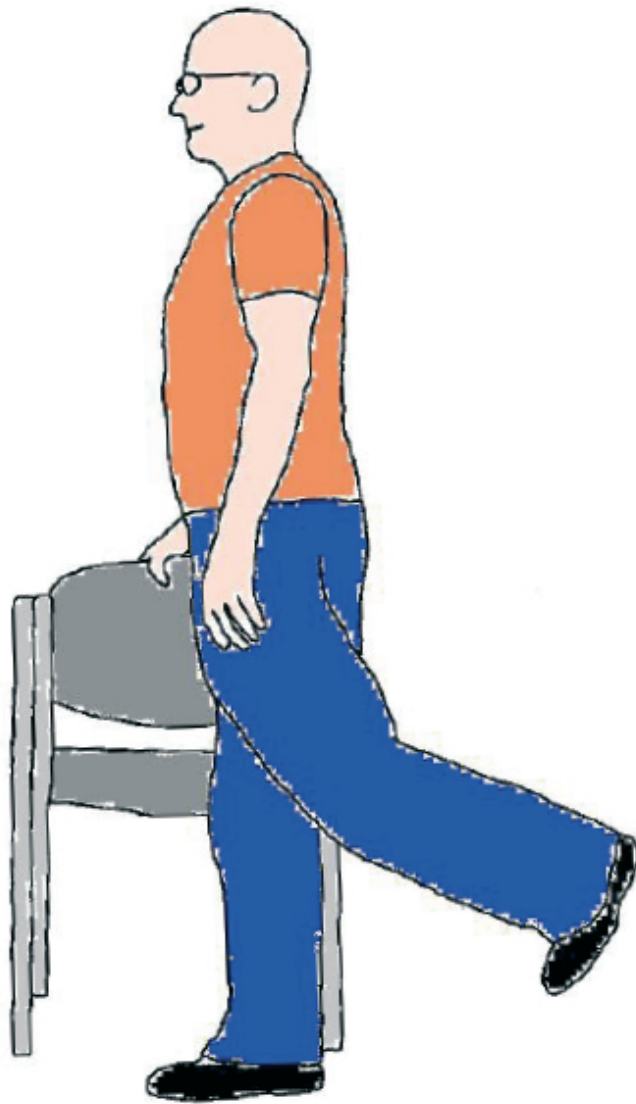
Camu i'ch ochr

- Sefwch yn syth gan wynebu eich cadair/bwrdd/sinc
- Cymerwch gam i'r ochr gan gadw eich cluniau ymlaen a'r penliniau'n feddal
- Ail-wnewch hyn o ochr i ochr 10 gwaith, gan gyrraedd rhythm cyfforddus



Sigl fflamingo

- Sefwch yn syth gyda'r gadair/bwrdd/sinc wrth eich ochr
- Siglwch y goes sydd bellaf oddi wrth y gadair ymlaen ac yn ôl yn araf
- Siglwch hi 10 gwaith
- Ail-wnewch hyn gyda'r goes arall

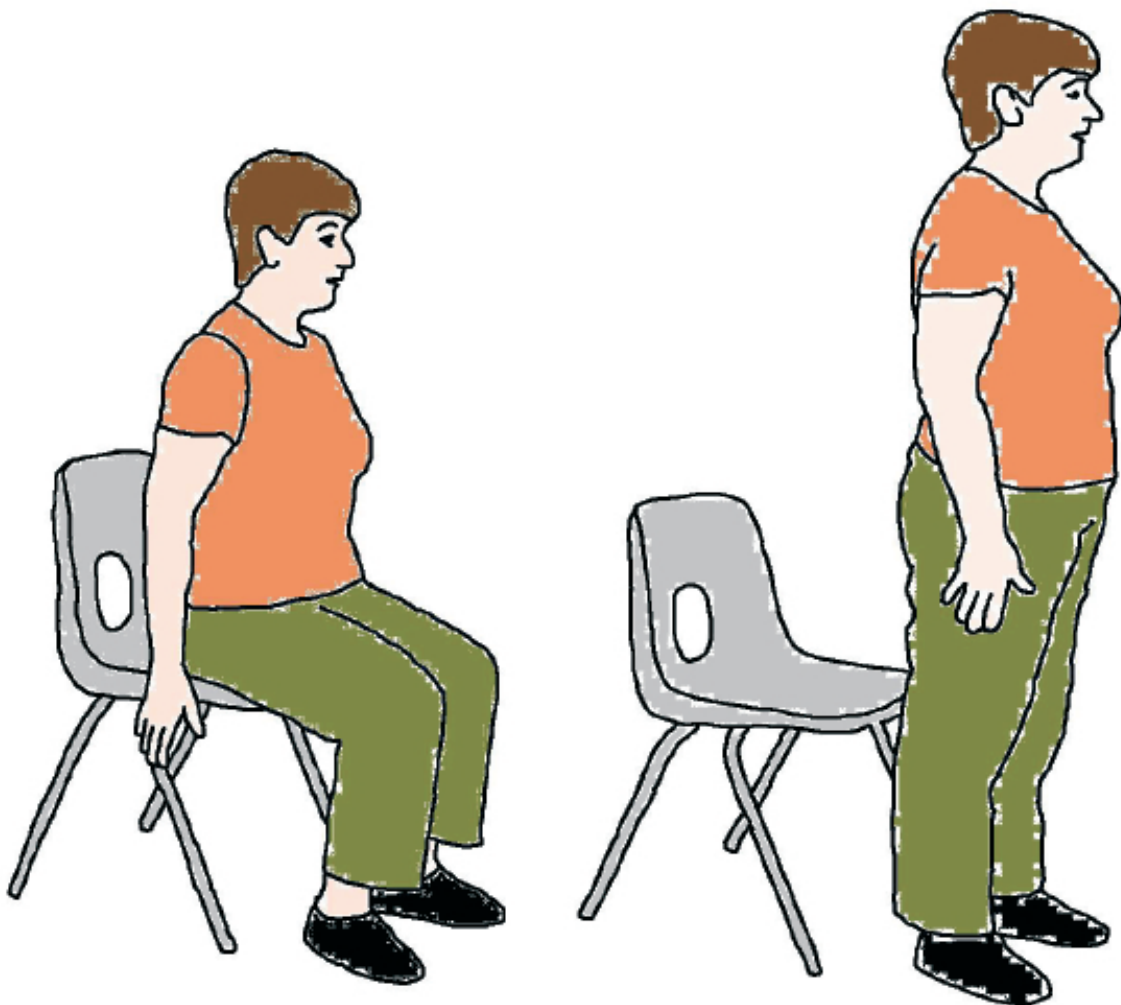


Prif ymarferion

Mae'r 4 ymarfer canlynol i helpu i wella cryfder eich esgyrn a'ch cyhyrau

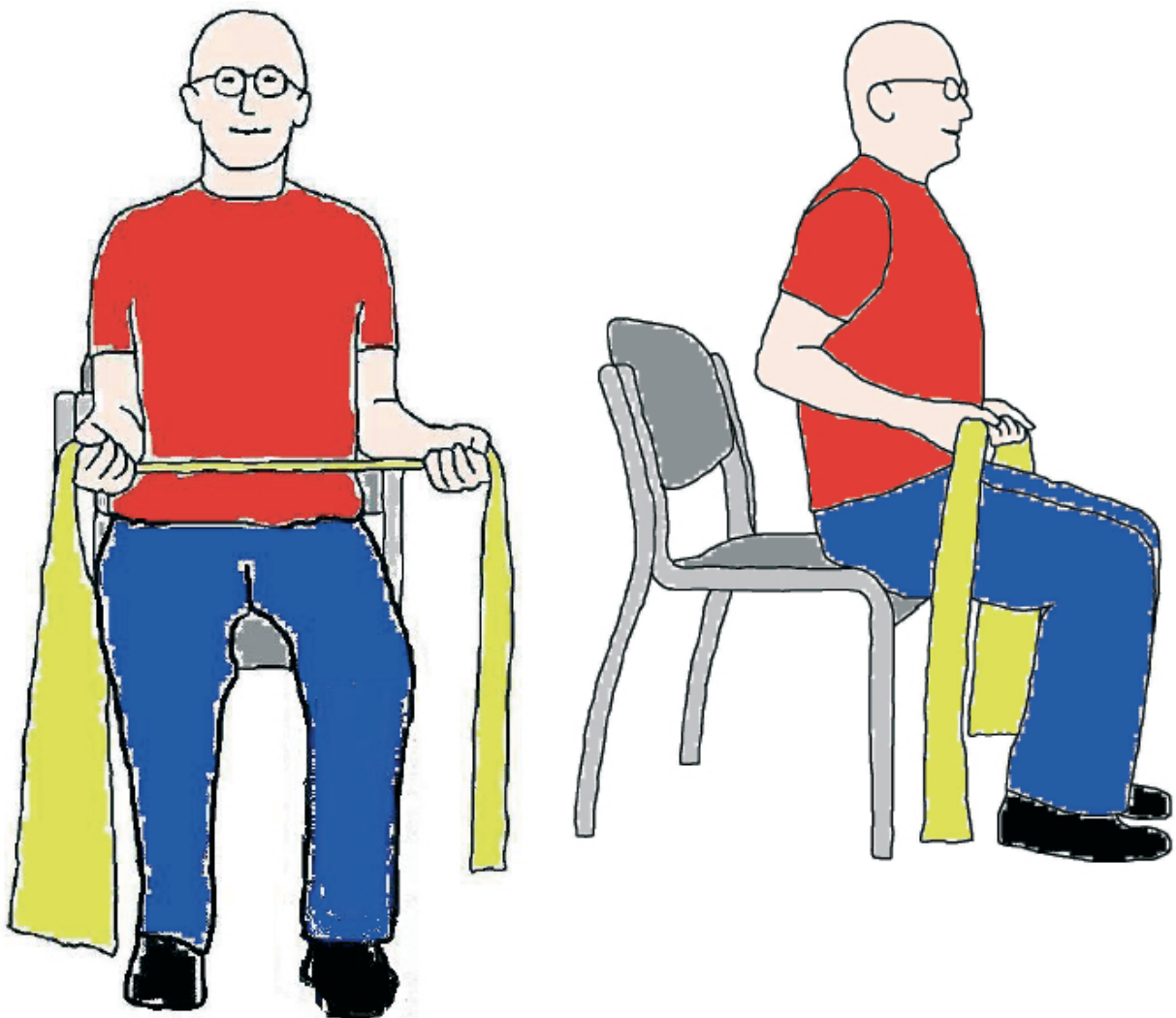
Eistedd i sefyll

- Eisteddwch i fyny'n syth yn agos at flaen y gadair
- Rhowch eich traed ychydig ar led
- Gwyrwch ychydig ymlaen
- Sefwch i fyny (gan roi eich dwylo ar y gadair os oes angen)
- Camwch yn ôl nes bydd eich coesau'n cyffwrdd y gadair, yna gostwng eich pen ôl yn araf ar y gadair
- Gwnewch hyn 10 gwaith



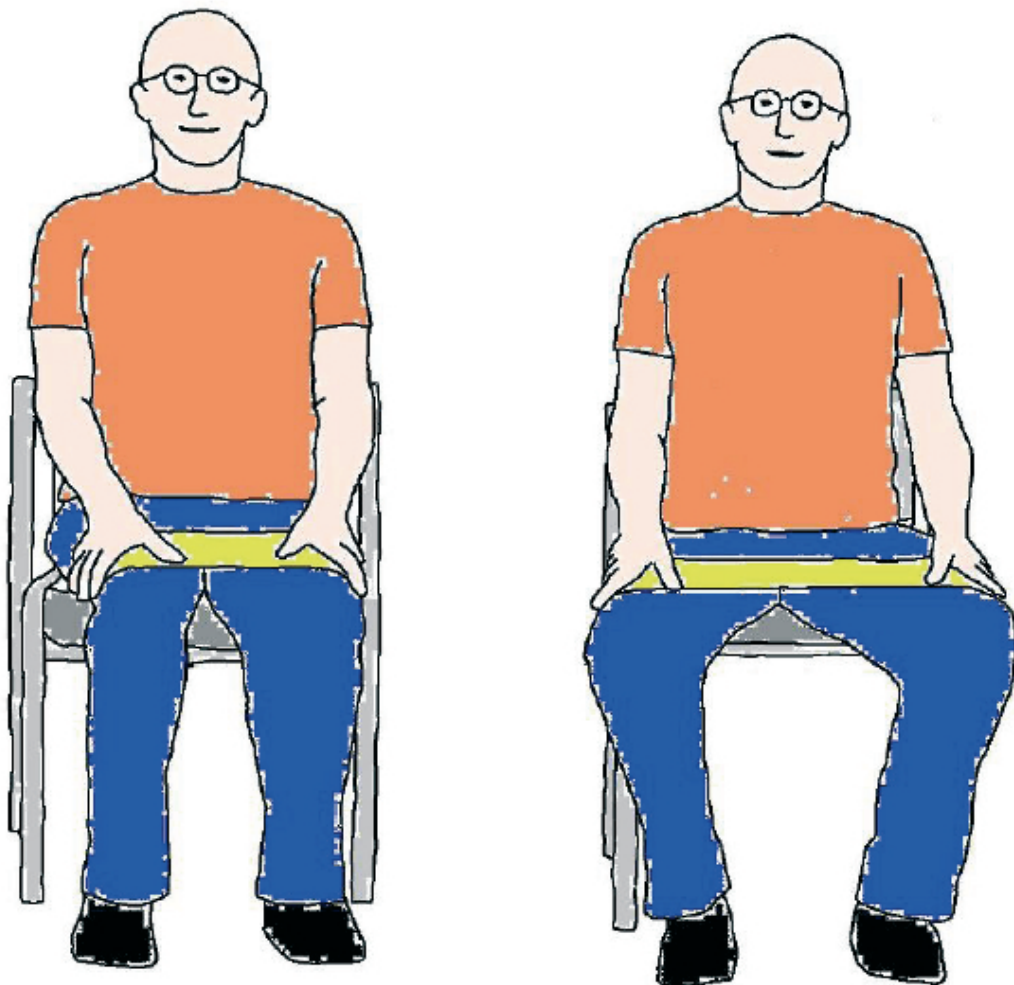
Cryfhau rhan uchaf y cefn

- Gafaelwch yn y band gyda'ch cledrau am i fyny a'ch arddyrnau'n syth
- Tynnwch eich dwylo oddi wrth ei gilydd a thynnu'r band tuag at eich cluniau a gwasgwch eich ysgwyddau yn ôl ac at ei gilydd
- Daliwch hwn a chyfri i 5 yn araf, gan anadlu fel arfer
- Rhyddhau, yna ei wneud 7 gwaith eto



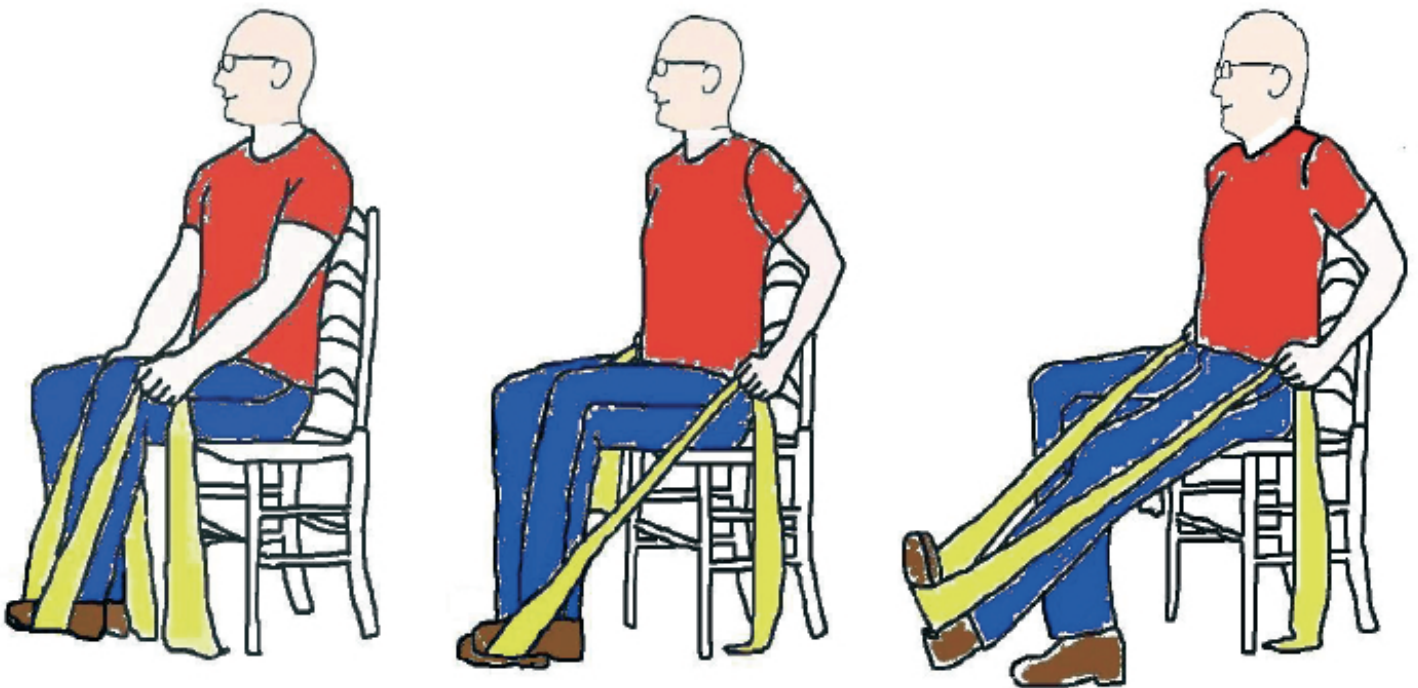
Cryfhau tu allan y cluniau

- Eisteddwch i fyny ger blaen y gadair gyda'ch traed a'ch penliniau'n cyffwrdd yna lapiwch y band o gwmpas eich coesau (gan gadw'r band mor fflat â phosibl)
- Tynnwch eich traed nes eu bod led clun oddi wrth ei gilydd
- Gwthiwch eich cluniau allan, gan gadw eich traed yn fflat ar y llawr a'i ddal tra byddwch yn cyfri i 5 yn araf
- Rhyddhau, yna ei wneud 7 gwaith eto



Cryfhau'r cluniau

- Eisteddwch i fyny ar flaen y gadair
- Rhowch y band dan belen un droed a gfaelwch ynddo gyda dwy law ar lefel y penliniau
- Codwch eich troed ychydig oddi ar y llawr yna tynnwch eich dwylo at eich cluniau
- Yn awr, pwyswch eich sawdl oddi wrthy ch nes bod eich coes yn syth a'ch sawdl ychydig oddi ar y llawr
- Daliwch tra byddwch yn cyfri i 5 yn araf, yna ewch yn ôl i'r dechrau Gwnewch hyn 6-8 gwaith ar bob coes

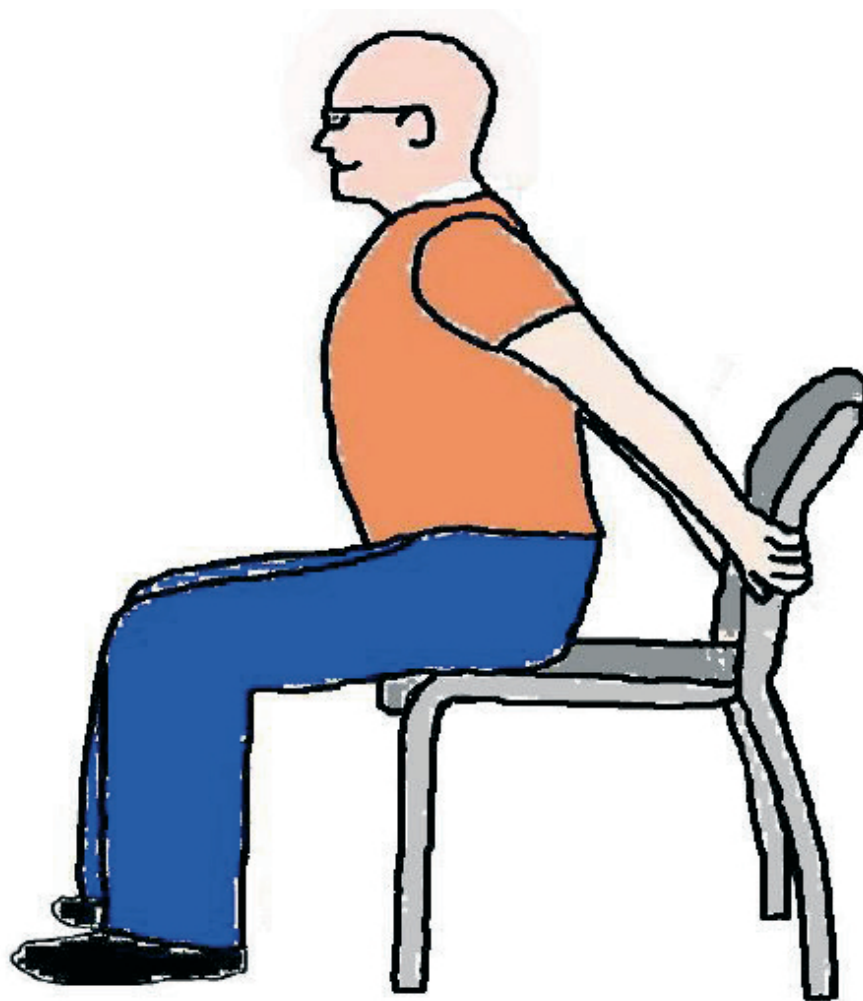


Gorffen y sesiwn

Gorffennwch drwy **orymdeithio**'n hamddenol am 1-2 munud yna gwneud yr ymarferion ymestyn hyn i gyd:

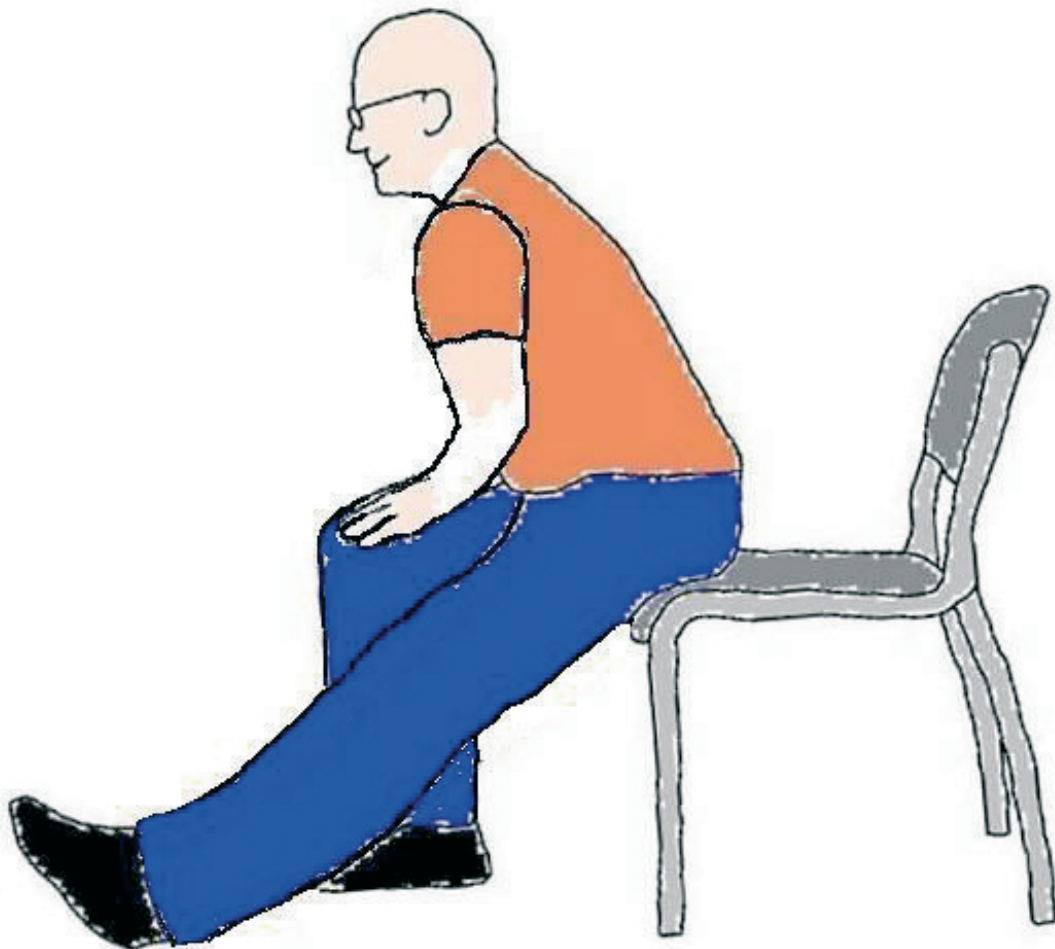
Ymestyn y frest

- Eisteddwch i fyny, oddi wrth gefn y gadair
- Ymestynnwch yn ôl gyda'r ddwy fraich a gafael yng nghefn y gadair
- Pwyswch eich brest i fyny ac ymlaen nes eich bod yn teimlo eich brest yn ymestyn
- Daliwch am 10-20 eiliad



Ymestyn cefn y cluniau

- Gwnewch yn siwr eich bod ar flaen y gadair
- Sythwch un goes gan roi'r sawdl ar y llawr
- Rhowch eich dwy law ar y goes arall ac eistedd yn dalsyth
- Gwyrwch ymlaen gyda chefn syth nes teimlo cefn eich clun yn ymestyn
- Daliwch am 10-20 eiliad
- Ail-wnewch hyn gyda'r goes arall



Ymestyn gwaelod y goes

- Sefwch y tu ôl i'r gadair gan afael ynnddi gyda'r ddwy law
- Camwch yn ôl gydag un goes a phwyso'r sawdl i lawr
- Gwnewch yn siwr fod y ddwy droed yn wynebu'n syth ymlaen
- Dylech deimlo cefn y goes yn ymestyn
- Daliwch am 10-20 eiliad
- Ail-wnewch hyn gyda'r goes arall



Wedi gorffen!

Da iawn chi! Rydych wedi gorffen eich ymarferion am heddiw.

Ceisiwch wneud yr ymarferion hyn **unwaith eto**'r wythnos yma. Neilltuwch ddiwrnod ac amser rŵan ar gyfer yr ail sesiwn.

Cydbwysedd yn gwella

Pan fyddwch yn gwneud yr ymarferion cydbwysedd yn hyderus yn rheolaidd, dylech geisio gollwng gafael yn y gynhaliaeth YN RADDOL. Gellir gwneud hyn drwy ryddhau eich bys bach i weld os ydych yn dal i gadw cydbwysedd. Y cam nesaf yw rhyddhau eich bys modrwy, ac ar ôl meistroli hyn, eich bys canol fel eich bod yn awr yn cadw'ch cydbwysedd drwy afael gyda'ch mynegfys yn unig. Gwnewch yn siwr eich bod yn gallu cadw'ch cydbwysedd ar bob cam i ddechrau cyn symud ymlaen i'r cam nesaf.

Dyddiadur Ymarfer

Mae'n helpu i gadw **dyddiadur ymarfer**. Bydd yn eich atgoffa pryd y gwnaethoch eich ymarferion diwethaf, ac i nodi unrhyw beth rydych eisiau ei drafod gyda'r hyfforddwr. Mae dyddiadur isod y gallwch ei ddefnyddio.

Dyddiad (e.e. 2 Mehefin 2011)	Sylwadau (e.e. Heb wneud ymarfer penodol, teimlo eich bod

Cydnabyddiaeth

Hoffem gydnabod yr adnoddau a ganlyn:

The Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training, 2008

Skelton DA, Dinan S et al. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; and RCT, Age and Ageing. 2005, Vol 34, p636-639.

Skelton DA, et al. Bone Mineral Density Improvements Following FaME in Frequently Falling Women Age 65 and Over: An RCT. Journal Aging and Physical Activity 2008; Vol 16: pS89-90.

Cydnabyddiaeth

Gyda diolch ychwanegol i:

Steve Richardson, Crashed Inventors am “gynllun” y daflen.

Yr Athro John Campbell a Dr Clare Robertson am eu caniatâd i erlyn Rhaglen Ymarfer OTAGO a’u cydweithrediad parhaus â LLT.

Dr Susie Dinan-Young a Dr Dawn Skelton am eu cefnogaeth dechnegol barhaus.

‘Translated by Betsi Cadwaladr University Health Board Translation Service’.

Testun gan Sheena Gawler

Ymchwilydd Cysylltiol, Adran Ymchwil Gofal Cychwynnol ac Iechyd y Boblogaeth,

Ysgol Feddygol Coleg Prifysgol Llundain

Arweinydd Cyd-ddatblygiad ac Uwch Diwtor, Later Life Training

Darluniau gan Simon Hanna

Ymarferydd Clinigol Cwmpïadau ac Ymarfer, Gwasanaeth Cwmpïadau Swydd Gaergrawnt

Uwch Diwtor, Later Life Training