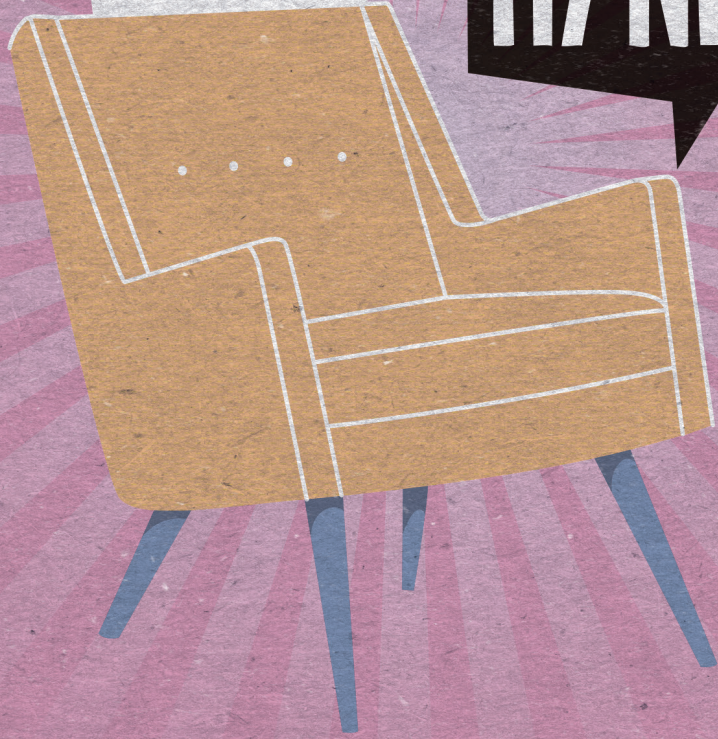




*Ghwech ymarfer i  
gadw'n gadarn*

**A**



Cyhoeddir gan:



Mewn cysylltiad â

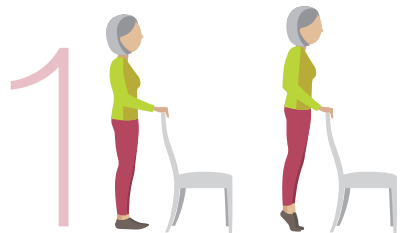


# 6 ymarfer ar gyfer nerth a chydbwysedd

Mae ffisiotherapyddion yn dweud y gall yr ymarferion syml yma help i wella cyd-symud a chydbwysedd. Ewch ar eich traed a rhoi cynnig arnynt bob dydd - neu o leiaf ddwywaith yr wythnos.

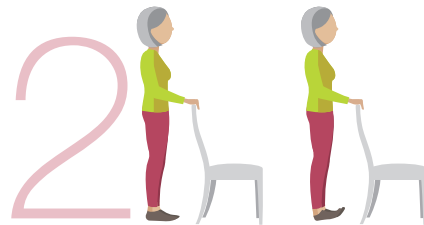


- DEFNYDDIWCH GADAIR GRYF.
- GWISGWCH ESGIDIAU CADARN
- OS CEWCH BOEN YN EICH BREST, PENYSGAFNDER NEU'N DDIRIFOL BRIN O ANADL, STOPIWCH A FFONIWCH EICH MEDDYG TEULU NEU 111
- MAE'N EITHAF ARFEROL TEIMLO YCHYDIG BACH O BOEN Y DIWRNOD WEDYN



## Codi Sawdl

Safwch yn syth, gan gydio yng nghefn cadair cegin gryf neu sinc y gegin, yna godi eich sodlau oddi ar y llawr, gan roi'r pwysau ar fodiau eich traed. Daliwch am dair eiliad, yna ostwng a rheoli. Ailadroddwch 10 gwaith.



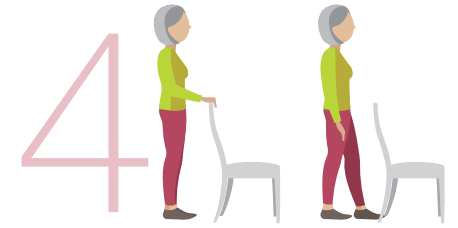
## Codi Bysedd eich Traed

Safwch yn syth gan gydio yng nghefn cadair neu sinc y gegin fel o'r blaen, yna codwch fysedd eich traed – gan roi'r pwysau ar eich sodlau. Peidiwch â rhoi eich pen ôl allan. Daliwch am dair eiliad, yna ostwng a rheoli. Ailadroddwch 10 gwaith.



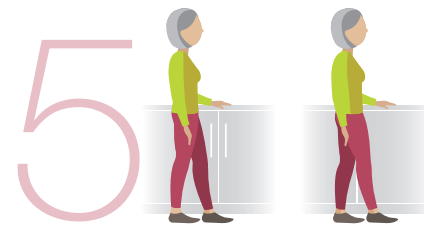
## Eistedd i Sefyll

Eisteddwch yn syth ar ymyl cadair gyda'ch traed ychydig yn ôl. Pwyswch ychydig ymlaen a sefyll (gyda'ch dwylo ar y gadair os oes angen). Camwch yn ôl nes bod eich coesau'n cyffwrdd â'r gadair yna gostyngwch eich hunan yn araf i'r gadair. Ailadroddwch 10 gwaith.



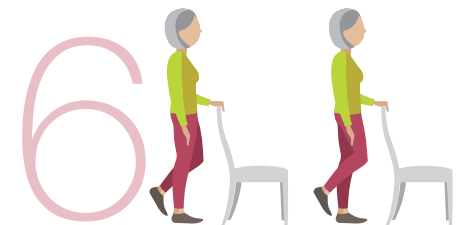
## Sefyll Sawdl-Bysedd Traed

Safwch yn syth gydag un llaw ar y gadair. Rhowch un droed yn syth o flaen y llall i wneud llinell syth. Edrychwch yn syth ymlaen, tynnu eich llaw oddi ar y gadair a chydbwysu am 10 eiliad. Symudwch y droed flaen yn ôl i led clun ar wahân. Yna rhowch y droed arall ymlaen a chydbwysu am 10 eiliad.



## Cerdded Sawdl – Bysedd Traed

Safwch yn syth, gydag un llaw ar ryw Beth fel cwpwrdd cegin i'ch cefnogi. Edrychwch yn syth ymlaen a cherdded 10 cam ymlaen, gan roi un droed yn syth o flaen y llall fel bod y traed yn ffurfio llinell syth. Anelwch am symudiad cerdded cyson. Symudwch eich traed yn ôl i fod led clun ar wahân, troi o amgylch ac ailadrodd y camau yn y cyfeiriad arall.



## Sefyll ar Un Goes

Safwch yn agos at y gadair a'i dal gydag un llaw. Cydbwyswch ar un goes, gan gadw'r pen-glin cefnogi yn feddal a sefyll yn syth. Arhoswch yn yr unfan am 10 eiliad. Ailadroddwch ar y goes arall.



CADWCH YR YMARFERION HYN MEWN LLE CYFLEUS FEL AR DU BLAEN YR OERGELL



## Am Saga

Mae dewis eang o newyddion a chyngor iechyd awdurdodol ar gael ar wefan Saga [saga.co.uk/health](http://saga.co.uk/health)

## Daliwch i ddarllen!

Mae fersiwn llawnach o'r canllaw Codi a Mynd yma ar gael yn [saga.co.uk/falls](http://saga.co.uk/falls)

Bob mis, hefyd, mwynhewch erthyglau ar lesiant a llawer mwy yn Saga Magazine. I gael copi am ddim ffoniwch **0800 056 1057\*** gan ddyfynnu cod **FG015**.

\*Mae'r cynnig ar gael i breswylwyr y DU yn unig ac yn amodol ar argaeledd. Caiff eich cylchgrawn am ddim ei bostio atoch o fewn dwy wythnos. Mae'r llinellau ar agor rhwng dydd Llun a dydd Gwener, 9am i 5pm..

## Gofalwn...

am helpu pobl i gadw eu hannibyniaeth.

**Saga Healthcare** - cafodd ei greu a chaiff ei redeg gan nyrsys a gofalwyr proffesiynol, yn rhoi gofal a luniwyd o amgylch eich anghenion. Cynigiwn wasanaethau gofal byw i mewn ac ymweld, ynghyd â gwasanaeth larwm SOS am sicrwydd a thawelwch meddwl. **0800 145 5566**  
[www.saga.co.uk/care](http://www.saga.co.uk/care)



## Am Ffisiotherapi

Mae ffisiotherapi yn gwella iechyd corfforol a meddwl, yn lleihau dibyniaeth ac yn gwella ansawdd bywyd ar gyfer pobl h n gydag ystod eang o gyflyrau. Yn ogystal ag atal afiechyd, mae'n helpu pobl i gadwn egniol a chael adferiad yn dilyn codymau, salwch ac anafiadau

Edrychwch ar yr ymarferion yn y canllaw hwn i ganfod sut i ganfod eich risg o gael codwm, gyda chyfres fideo Codi a Mynd CSP

[www.csp.org.uk/getupandgo](http://www.csp.org.uk/getupandgo)

Gallwch gael eich atgyfeirio at ffisiotherapydd gan eich meddyg teulu, hunan-atgyfeirio mewn rhai ardaloedd neu ganfod ffisiotherapydd preifat lleol yn [www.physio2u.co.uk](http://www.physio2u.co.uk)



CHARTERED SOCIETY OF PHYSIOTHERAPY  
CYMDEITHAS SIARTREDIG FFISSIONTHERAPI

