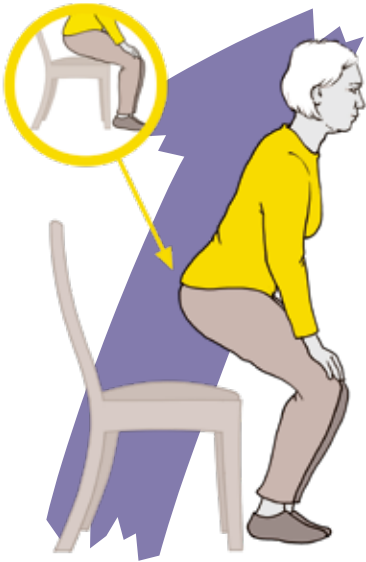


Aros yn Egniol Adre

www.csp.org.uk/easyexercises

Gyda gofyn i ni aros adre, mae ffisiotherapyddion yn argymhell ychydig o gamau syml i'ch helpu i aros yn egniol, codi eich ysbryd a gostwng straen. Rhowch gynnig arnynt o leiaf ddwywaith yr wythnos – neu'n well byth, bob dydd!



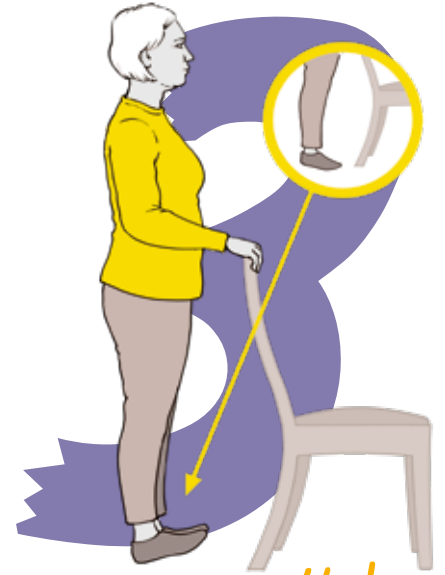
Eistedd i sefyll

Eisteddych yn syth ar flaen cadair gyda'ch traed ychydig yn ôl. Plygwch ychydig ymlaen a sefyll (gyda'ch dwylo ar y gadair os oes angen). Camwch yn ôl nes fod eich coesau'n cyffwrdd y gadair yna gostyngwch eich hun yn ôl i'r gadair. **Ailadrodd 10 gwaith.**



Codi sawdl

Safwch yn syth, gan gydio yng nghefn cadair cegin gryf neu sinc y gegin ('cynhaliad') yna codwch eich sodlau oddi ar y llawr, gan roi'r pwysau ar fodiau'ch traed. Daliwch am dair eiliad, yna ostwng yn araf. **Ailadrodd 10 gwaith.**



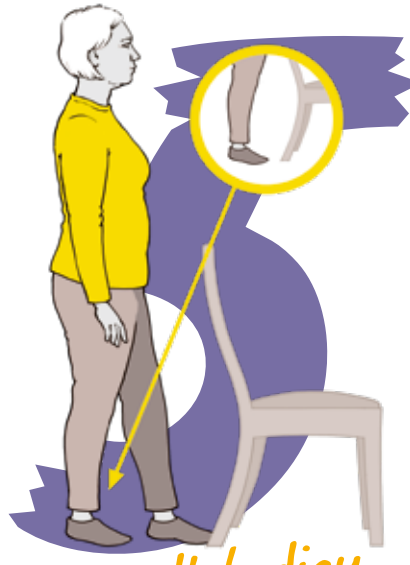
Codi bodiau'ch traed

Safwch yn syth gan gydio yn y cynhaliad a chodi bodiau eich traed - gan roi'r pwysau ar eich sodlau. Cadwch eich pen ôl i mewn. Daliwch am dair eiliad, yna ostwng yn araf. **Ailadrodd 10 gwaith.**



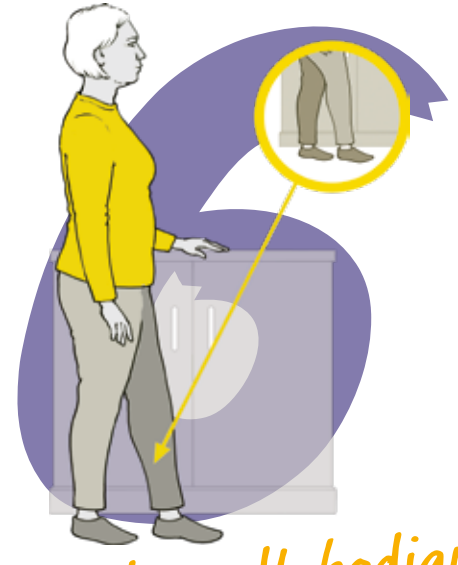
Sefyll ar un goes

Safwch yn agos at eich cynhaliad a chydio ynddo gydag un llaw. Cydbwyswch ar un goes, gan gadw'r pen-glin cefnogi'n feddal a'ch ystum yn syth. **Cadwch y safle am 10 eiliad. Ailadrodd 10 gwaith.**



Sefyll sawdl-bodiau

Safwch yn syth, gyda un llaw ar eich cynhaliad. Rhowch un droed yn union o flaen y llall i wneud llinell syth. Edrychwch yn eich blaen, tynnu'ch llaw oddi ar y cynhaliad a chydbyso am 10 eiliad. Ewch â'r droed flaen yn ôl i led clun ar wahân. **Yna rhowch y droed arall ar y blaen a chydbyso am 10 eiliad.**



Cerdded sawdl-bodiau

Safwch yn syth gydag un llaw ar gynhaliad tebyg i gwpwrdd cegin. Edrychwch yn eich blaen a cherdded 10 cam ymlaen, gan roi un droed yn union o flaen y llall fel bod eich traed yn ffurfio llinell syth. Anelwch am symudiad cerdded cyson. **Ewch â'ch traed yn ôl i led clun ar wahân, yna droi o amgylch ac ailadrodd y camau yn y cyfeiriad arall.**



• **GWNEWCH YN SIŴR** FOD Y GADAIR A DDEFNYDDIWCY YN GADARN • **GWISGWCH ESGIDIAU SY'N CEFNOGI EICH TRAEU** • **OS CEWCH BOEN YN EICH BREST**, YN BEN-YSGAFN NEU'N DDIFRIFOL FYR O WYNT, STOPIWCH A FFOINIWCY EICH MEDDYG TEULU NEU FFOONIO 111 • **MAE YCHYDIG O DDOLUR** Y DIWRNOD WEDYN YN HOLLOL NORMAL.