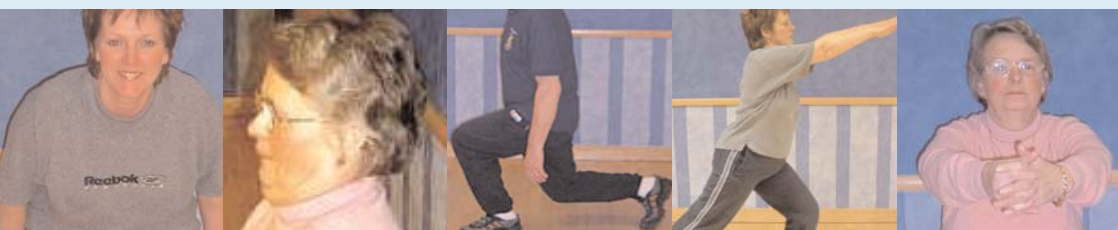
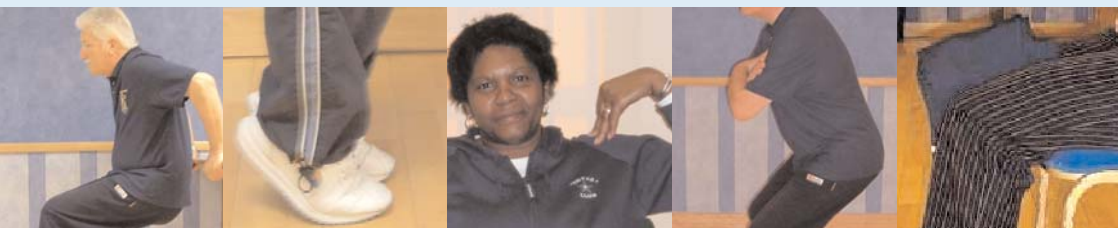
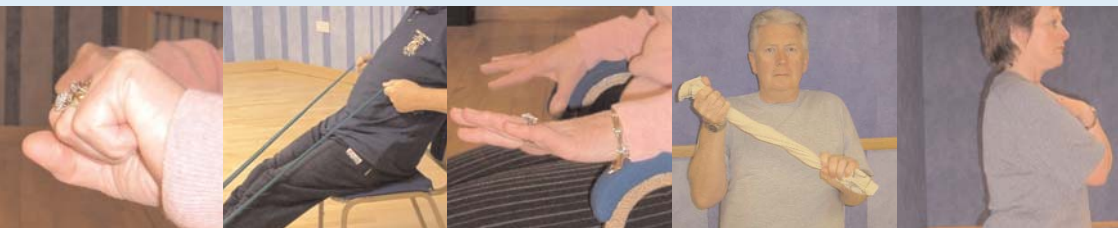


lets get moving dechrau symud



Also available in large print
Ar gael mewn print bras hefyd



contents

Page 3	Introduction
Page 5	Exercise Guidelines
Page 7	Stretching Exercises
Page 13	Easy Exercises
Page 28	Intermediate Exercises
Page 33	Progressive Exercises

cynnwys

Tudalen 3	Cyflwyniad
Tudalen 5	Canllawiau ymarfer corff
Tudalen 7	Ymarferion ymestyn
Tudalen 13	Ymarferion hawdd
Tudalen 28	Ymarferion canolraddol
Tudalen 33	Ymarferion cynyddol

introduction

Regular physical activity has a positive effect on your health, especially your heart. Being fit doesn't mean you have to be able to run a marathon; it's about having more energy, being less breathless, and doing everyday tasks with ease. It can also lift your mood or help reduce stress. For more active individuals, it is recommended that you take some form of activity, such as walking, for about 30 minutes on 5 or more days of the week. If you are a little less mobile however, then trying to do a little more activity around the home or garden may be your goal.

*"Do a little today and you will find you
can do a little more tomorrow"*

*"Every little helps even if you feel only able
to do one or two activities"*

When to avoid exercise:

- Within an hour of eating a large meal
- On an empty stomach
- In excessive heat or extreme cold
- When feeling unwell
- Sudden change in any medical condition

cyflwyniad

Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn cael effaith gadarnhaol ar eich iechyd, ac yn arbennig, ar eich calon. Nid yw bod yn heini'n golygu bod rhaid i chi allu rhedeg marathon; mae'n ymwneud â bod â mwy o egni, bod yn llai byr o wynt a gallu gwneud pethau pob dydd yn rhwydd. Gall hefyd roi hwb i'ch ysbryd neu helpu i leihau straen. Argymhellir i bobl fwy gweithgar wneud rhyw fath o weithgarwch corfforol, megis cerdded, am oddeutu 30 munud ar 5 diwrnod yr wythnos neu fwy. Fodd bynnag, os ydych yn llai symudol, efallai y gellwch osod targed o geisio gwneud mwy o weithgareddau yn y ty neu yn yr ardd,

"Gwnewch ychydig bob dydd ac fe welwch y gellwch wneud ychydig yn fwy yfory"

"Mae pob tipyn yn gymorth, hyd yn oed os ydych yn teimlo eich bod ond yn gallu gwneud un neu ddau o bethau"

Pryd i osgoi ymarfer corff:

- O fewn awr ar ôl bwyta pryd bwyd mawr
- Ar stumog wag
- Pan fydd yn ofnadwy o boeth neu oer
- Pan fyddwch yn teimlo'n wael
- Os bydd newid sydyn i unrhyw gyflwr meddygol

explanation

The exercises in this booklet have been devised to help you become more active at a level suitable for your needs. There is a range of movements that use different parts of the body and that vary in difficulty. This can allow for progression. Many of the movements are chair based so are suitable for most people. The movements can be done whilst listening to music or watching television which makes it easier to find time to fit them in. The movements have been designed with the aim of gradually increasing the amount you can do to help make tasks of daily living easier.

Level of Difficulty

The first few exercises labelled in green are easy exercises which are suitable for frail older people and people who are beginning to exercise. Stretching exercises then follow, labelled in blue. They will make you more supple, during your daily activities around the home. Each stretch demonstrated should be done in a slow and controlled way, holding each position for about 8 to 10 seconds. The orange section are intermediate exercises which are suitable for more active people or those who wish to progress a little further with their activity levels. The final exercises are labelled advanced and are suitable for the more active individual who have a good sense of balance and strength.

 **Easy**  **Intermediate**  **Advance**

Activity Levels

Start by choosing 6-10 of the easier exercises and repeat each one about 5 times. As you feel fitter and stronger you will be able to do more of the exercises and repeat them up to 15 times. Each exercise should be carried out in a slow and controlled manner.

esboniad

Lluniwyd yr ymarferion yn y llyfryn hwn i'ch helpu i fod yn fwy heini ar lefel sy'n addas i'ch anghenion chi. Mae ystod o symudiadau sy'n defnyddio gwahanol rannau o'r corff ac sy'n amrywio o ran anhawster. Gall hyn ganiatáu i chi wella'n raddol. Gallwch wneud llawer o'r symudiadau o'ch cadair felly byddant yn addas i lawer o bobl. Gallwch wneud y symudiadau wrth wrando ar gerddoriaeth neu wylio'r teledu sy'n ei gwneud yn haws i chi eu ffitio i mewn i'ch diwrnod. Cynlluniwyd y symudiadau gyda'r nod o gynyddu'r nifer y gallwch eu gwneud er mwyn helpu i wneud tasgau bob dydd yn haws.

Lefel anhawster

Mae'r ymarferion cyntaf a labelwyd yn wyrdd yn hawdd ac yn addas i bobl hŷn gwan a phobl sy'n cychwyn ymarfer corff. Mae ymarferion ymestyn yn dilyn, wedi eu labelu'n las. Byddant yn eich ystwytho yn ystod eich gweithgareddau beunyddiol o gwmpas y tŷ. Dylech wneud pob symudiad yn araf ac â rheolaeth, gan ddal pob ystum am 8 i 10 eiliad. Mae'r rhannau oren yn ymarferion canolig i bobl sy'n fwy heini neu bobl sydd am symud ymlaen i weithgareddau anoddach. Mae'r ymarferion olaf yn addas i unigolion heini sy'n gryf ac sy'n gallu dal ystum am gyfnod.

 **Hawdd**  **Canolig**  **Anodd**

Lefelau'r gweithgareddau

Dechreuwch trwy ddewis 6-10 o'r ymarferion haws a gwnewch bob un oddeutu 5 tro. Wrth i chi deimlo'n gryfach, byddwch yn gallu gwneud mwy o'r ymarferion a'u gwneud hyd at 15 tro. Dylech wneud pob symudiad yn araf ac â rheolaeth.

making a fist

Make fists with both hands and then stretch out the fingers.
Repeat.



cau'ch dwrn

Caewch eich dyrnau ac yna ymestynnwch eich bysedd.
Ailadroddwch.

wrist flexion

Rest your arms on the sides of the chair with your fingers pointing to the floor. Slowly lift your hand up as high as is comfortable then return back down. Ensure your forearm stays on the arm of the chair.



plygiad yr arddwrn

Gorffwyswch eich breichiau ar ochrau'r gadair gyda'ch bysedd yn pwyntio at y llawr. Yn araf, codwch eich llaw mor uchel ag sy'n gyfforddus, ac yna ei symud yn ôl i lawr. Sicrhewch fod eich elin yn aros ar ochr y gadair.

thumb movement

Rest your arms on the sides of the chair, with the palms of your hands facing upwards. Keep the fingers together move your thumb across the palm towards the little finger and back to the start position.



symud y bawd

Gorffwyswch eich breichiau ar ochrau'r gadair, gyda chledrau'ch dwylo'n wynebu ar i fyny. Cadwch eich bysedd at ei gilydd a symudwch eich bawd ar draws cledr eich llaw tuag at eich bys bach, ac yna yn ôl i'r dechrau.

arm circles

Starting with your elbows in against the side of your body, make big circles with your hands clockwise then anticlockwise.



cylchoedd â'r breichiau

Gan dechrau gydu'ch penelinoedd yn erbyn eich canol, gwnewch gylchoedd mawr â'ch dwylo, yn glocwedd ac yna'n wrthglocwedd.

shoulder touches

Place your right hand on your shoulder. Straighten your arm out to the side and then return to the starting position. Repeat with the left arm.



cyffyrddiadau'r ysgwyddau

Rhowch eich llaw dde ar eich ysgwydd. Sythwch eich braich i'r ochr ac yna ewch yn ôl i'r dechrau. Ailadroddwch yr ymarfer hwn gyda'r fraich chwith.

side raises

Start with your arms relaxed down at side of your body. Raise your arms outwards to bring hands up level with shoulders.



codiadau'r ochrau

Dechreuwch gyda'ch breichiau i lawr wrth ochr eich corff.
Codwch eich breichiau tuag allan fel bod eich dwylo ar lefel eich ysgwyddau.

shoulder shrug

Relax your body and your rest hands at your sides. Raise your right shoulder up and lower. Repeat on the left side.



codi'r ysgwyddau

Ymlaciwch eich corff a rhowch eich dwylo i orffwys wrth eich ochrau. Codwch eich ysgwydd dde ac yna ei gollwng. Ailadroddwch yr ymarfer hwn ar yr ochr chwith.

waist twist

Fold your arms across your chest. Turn at the waist as far as is comfortable to the right. Return to the centre position and repeat to the left.



troi'r ysgwyddau

Plethwch eich breichiau ar draws eich brest. Trowch eich canol mor bell i'r dde ag sy'n gyfforddus, ac yna ewch yn ôl i'r canol ac ailadroddwch y symudiad i'r chwith.

upright row

Start with your arms straight in front of your body. Raise your elbows up bringing hands up to level with your chest then slowly lower your arms back to the starting position. Take care not to bring the hands higher than the elbow.



rhwyfo'n syth

Dechreuwch gyda'ch breichiau'n syth o flaen y corff. Codwch eich penelinoedd gan ddod a'ch dwylo i fyny at eich brest. Byddwch yn ofalus i beidio â dod â'r dwylo'n uwch na'r penelinoedd.

towel twist

Keeping your upper arms close to the body, hold a rolled up teatowel in both hands. Squeeze the teatowel and twist your hands in opposite directions for a count of five. Relax and repeat.



troi â thywel

Gan gadw rhan uchaf eich breichiau'n agos at eich corff, daliwch dywel wedi'i rolïo yn eich dwy law. Gwasgwch y tywel a throwch eich dwylo i'r cyfeiriad dirgroes gan gyfrif i bump. Ymlaciwch ac ailadroddwch.

abdominal squeeze

Sit with your back firmly against the back of the chair, squeeze in the tummy muscles and hold for 5 seconds. Relax and repeat.



gwasgu'r bol

Eisteddwch gyda'ch cefn yn erbyn cefn y gadair. Gwasgwch y cyhyrau yn eich bol a'u dal am 5 eiliad. Ymlaciwch ac ailadroddwch.

knee squeeze

Place a cushion between your thighs and squeeze. Hold for a count of 5 and release.



gwasgu'r pengliniau

Rhowch glustog rhwng eich cluniau a gwasgwch. Cyfrifwch i bump ac yna ymlaciwch.

tapping toes

Place your feet flat on the floor, alternately lift toes off the floor tapping the feet.



tapio'ch traed

Rhowch eich traed yn fflat ar y llawr. Codwch fysedd eich traed oddi ar y llawr bob yn ail, gan dapio'ch traed.

leg curl

Hold onto a solid service for balance and stand with your feet slightly apart. Slowly bend your knee bringing your foot up towards your bottom. Return to the starting position and repeat with other leg.



cyrlio'ch coesau

Daliwch yn rhywbeth cadarn i'ch helpu i ddal eich cydbwysedd a safwch gyda'ch traed fymryn ar wahân. Yn araf, plygwch eich pen-glin gan ddod â'ch troed i fyny at eich pen-ôl. Ewch yn ôl i'r dechrau ac ailadroddwch gyda'r goes arall.

bicep curl

Keep your upper arms and elbows close to the side of the body. Turn the palms to face up and make fists. Keeping your upper arms still bend your arms at the elbow slowly bringing your hands up towards your shoulders.

- Holding a light object such as a tin of beans can be used to make the exercise more difficult.



- Gellwch ddefnyddio gwrthrych ysgafn, megis tun ffa i wneud yr ymarfer hwn yn anoddach.

cyrlio'ch cyhyrau deuben

Cadwch y rhannau uchaf o'ch breichiau a'ch penelinoedd yn agos at ochr y corff. Trowch gledrau eich dwylo i wynebu ar i fyny a chaewch eich dyrnau. Gan gadw rhannau uchaf eich breichiau'n llonydd, plygwch eich penelinoedd yn araf gan ddod
21 â'ch dwylo i fyny at eich ysgwyddau.

stretches/ymarferion

ankle stretch

Place feet flat on the floor. Slowly raise the toes up keeping the heels on the floor. Hold for a count of 5 and repeat.



ymestyniad y ffêr

Rhowch eich traed yn fflat ar y llawr. Codwch fysedd eich traed yn araf gan gadw eich sodlau ar y llawr. Daliwch eich traed fel hyn gan gyfrif i 5 ac yna ailadroddwch.

stretches/ymarferion

neck stretch

Start with your body relaxed and your head facing forward. Slowly turn your head as far as is comfortable towards your right shoulder. Slowly return to the centre and repeat to the left.



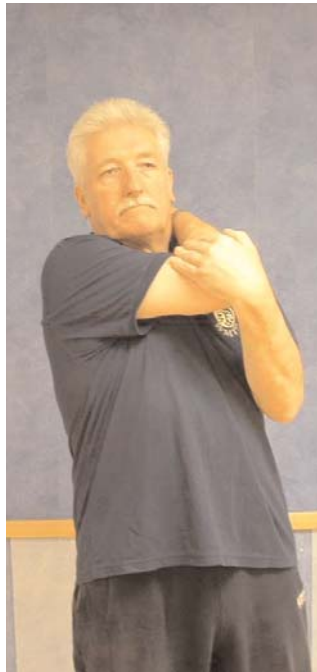
ymestyniad y gwddf

Dechreuwch drwy ymlacio eich corff a wynebu tuag ymlaen. Yn araf, trowch eich pen mor bell ag y gellwch tua'ch ysgwydd dde. Trowch yn ôl tua'r canol yn araf ac yna ailadroddwch y symudiad

stretches/ymarferion

arm stretch

Start with your right arm across your body at shoulder level. Place your left hand just above the elbow on your right arm and gentle push until you feel a stretch in your arm. Repeat on the other side.



ymestyniad y fraich

Dechreuwch gyda'ch braich dde ar draws eich corff ar lefel eich ysgwydd. Rhwch eich llaw chwith fymryn uwchben eich penelin a gwthiwch yn dyner nes i chi deimlo'r ymestyniad yn eich braich. Ailadroddwch y symudiad ar yr ochr arall.

stretches/ymarferion

chest stretch

Bend your elbows and place your hands on your hips. Squeeze your elbows back as if you are trying to get them to meet. You should feel a stretch in your chest.



ymestyniad y frest

Plygwch eich penelinoedd a rhowch eich dwylo ar eich cluniau. Gwasgwch eich penelinoedd yn ôl fel petaech yn ceisio cyffwrdd un â'r llall. Dylech deimlo'r ymestyniad yn eich brest.

stretches/ymarferion

back stretch

Clench your hands together in front of you at chest height. Slowly, reach your hands forward, keeping your back straight, until you feel a stretch across your shoulder blades.



ymestyniad y cefn

Daliwch eich dwylo o'ch blaen ar lefel eich brest. Yn araf, gwthiwch eich dwylo ymlaen, gan gadw eich cefn yn syth, nes i chi deimlo'r ymestyniad ar draws eich palfeisiau.

stretches/ymarferion

side bends

Keeping your back straight slowly bend over onto one side. Slowly return to the upright position and repeat on the other side.



plygion yr ochr

Plygwch yn araf i un ochr gan gadw eich cefn yn syth. Symudwch yn ôl yn araf ac yna ailadroddwch y symudiad ar yr ochr arall.

stretches/ymarferion

inner thigh stretch

Stand with feet a good distance apart. Turn one toe out to the side and, standing upright, bend to one side over that knee. Take care not lean forwards or back. Repeat on the other side.



ymestyniad y tu mewn i'r glun

Safwch gyda'ch traed ar wahân. Trowch un droed allan tua'r ochr a chan sefyll yn syth, plygwch i un ochr uwchben y pen-glin hwnnw. Peidiwch â phlygu yn ôl nac ymlaen. Ailadroddwch y symudiad ar yr ochr arall.

stretches/ymarferion

calf stretch

Stand with feet together. Step forward with the right leg. Keeping your left leg straight bend the front knee and lean slightly forward. You should feel a stretch in your left calf. Repeat with the other leg.



ymestyniad croth y goes

Safwch gyda'ch traed wrth ei gilydd. Camwch ymlaen gyda'r goes dde. Gan gadw eich coes chwith yn syth, plygwch y pen-glin sydd yn y blaen a phwyswch ymlaen. Dylech deimlo'r ymestyniad yng nghroth y goes chwith. Ailadroddwch ar y goes arall.

wall press

Stand 1 step away from the wall. Place your hands on the wall level with your shoulders. Keeping your back straight move the body forward by bending your elbows. Keep feet still. Straighten arms by pushing against the wall returning to start position.

- Standing further away from the wall will make this exercise more difficult.



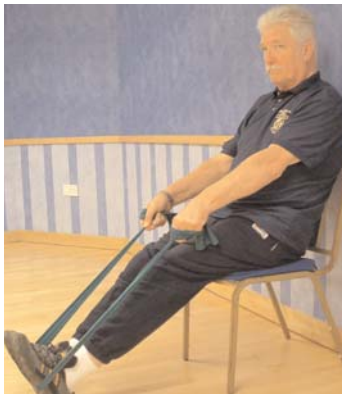
- Byddai sefyll ymhellach oddi wrth y wal yn gwneud yr ymarfer hwn yn anoddach.

pwysio yn erbyn wal

Safwch un cam oddi wrth y wal. Rhowch eich dwylo ar y wal ar lefel eich ysgwyddau. Gan gadw'ch cefn yn syth, symudwch eich corff ymlaen drwy blygu'ch penelinoedd. Cadwch eich traed yn llonydd. Sythwch eich breichiau drwy wthio yn erbyn y wal i fynd yn ôl i'r dechrau.

seated row (elastic required)

Sit with your back straight against a chair. Loop the elastic around both feet. Keep your feet on the floor and pull the elastic back, keeping your hands at waist height.



rhwyfo ar eich eistedd (bydd angen elastig arnoch)

Eisteddwch gyda'ch cefn yn erbyn y gadair. Rhowch yr elastig o amgylch eich dwy droed. Cadwch eich traed ar y llawr a 31thynnwch yr elastig, gan gadw eich dwylo ar yr un lefel â'ch canol.

calf raises

Place your feet shoulder width apart and keep your legs straight, roll up onto tip toes and down again. Some balance may be required. You could hold onto a solid surface for balance



codiadau croth y goes

Rhowch eich traed lled eich ysgwydd ar wahân a chadwch eich coesau'n syth. Rholiwch i fyny ar flaenau eich traed ac yn ôl i lawr. Efallai y bydd angen dalio yn rhywbeth cadarn i ddal eich cydbwysedd.

sit to stand

Sit on a chair, feet in front of you, shoulder width apart. Cross your hands across your chest and stand up, and then sit down again. Support can be gained from using the arms of the chair to help you stand up. Try to keep the back as upright as possible.



eistedd i sefyll

Eisteddwch ar gadair, gyda'ch traed yn eich blaen lled eich ysgwydd ar wahân. Croeswch eich dwylo ar draws eich brest a safwch i fyny, ac yna eisteddwch i lawr ac ailadroddwch. Gellwch ddefnyddio ochrau'r gadair i'ch helpu i sefyll, os bydd angen cefnogaeth arnoch. Ceisiwch gadw'ch cefn mor syth ag sy'n bosibl.

step back

Stand up straight, step one leg back and lift your arms up in front of you. Return to the upright position and then step back with the opposite leg.



camu yn ôl

Safwch yn syth, cymerwch gam yn ôl gydag un goes a chodwch eich breichiau o'ch blaen. Ewch yn ôl i'r dechrau ac yna camwch yn ôl gyda'r goes arall.

lunges

Keeping your back straight, take a small step forward and bend the knees slightly. Using your legs, drive yourself up to the standing position. Repeat, stepping forwards with alternate legs. As leg strength improves, bigger steps can be taken and the knees can be bent a little more.

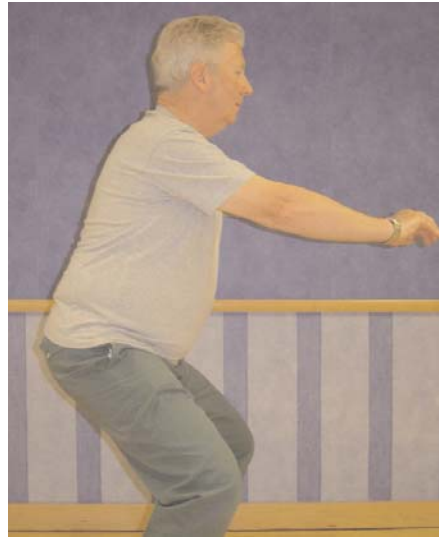


rhagwthion

Gan gadw'ch cefn yn syth, cymerwch gam bychan ymlaen a phlygwch eich pengliniau. Gan ddefnyddio'r coesau, gwti'wch eich hun yn ôl i fyny. Ailadroddwch yr ymarfer, gan gamu ymlaen ar eich coesau bob yn ail. Wrth i'ch coesau gryfhau, gellwch gymryd camau mwy a 35 phlygu'r pengliniau'n fwy hefyd.

squat

Stand with your feet hip width apart. Slowly bend your knees keeping your back straight as if you are lowering yourself into a chair. Straighten the knees and repeat.



cyrcydau

Safwch gyda'ch coesau lled eich cluniau ar wahân. Yn araf, plygwch eich pengliniau gan gadw'ch cefn yn syth, fel petaech yn gollwng eich hunan i mewn i gadair. Sythwch eich pengliniau ac ailadroddwch.

activity diary

Week/Wythnos 1

Day/Date Diwrnod/Dyddiad	Activities Done Gweithgareddau a gwblhawyd	How I Felt Sut oeddwn yn teimlo

Week/Wythnos 2

Day/Date Diwrnod/Dyddiad	Activities Done Gweithgareddau a gwblhawyd	How I Felt Sut oeddwn yn teimlo

activity diary

Week/Wythnos 3

Day/Date Diwrnod/Dyddiad	Activities Done Gweithgareddau a gwblhawyd	How I Felt Sut oeddwn yn teimlo

Week/Wythnos 4

Day/Date Diwrnod/Dyddiad	Activities Done Gweithgareddau a gwblhawyd	How I Felt Sut oeddwn yn teimlo

