

## Ymarferion ar gyfer yr awyr agored

### Disgrifiad o'r ymarferiad

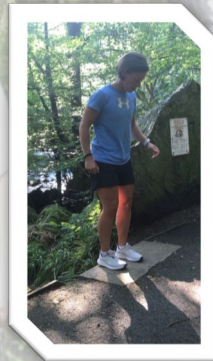
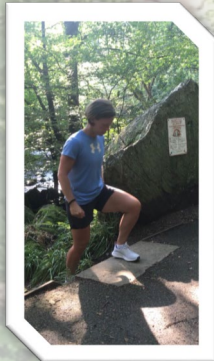
Cyfeirir at ein hymarferiad heddiw fel AMRAP. Mae hyn yn golygu 'As Many Rounds As Possible'.

Isod, mae gennym 5 ymarferiad gwahanol i chi eu dilyn mewn trefn, ar gyfer yr ailadroddiadau a nodwyd, ac fe ailadroddir yr ymarferion cynifer o weithiau â phosib o fewn 15 -20 munud. Gosodwch amseriad cyfforddus a chymryd egwyl o fewn y gyfres ymarferion pan fyddwch ei hangen.

Cofiwch eich bod angen dŵr a hydradu eich hun!

Os byddwch yn teimlo'n anghyfforddus neu'n teimlo unrhyw boen mae'n rhaid i chi stopio

### Camau i Fyny

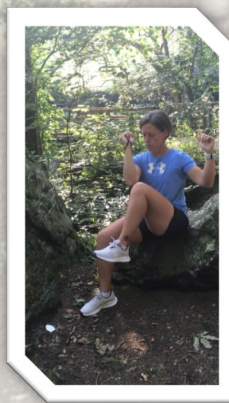
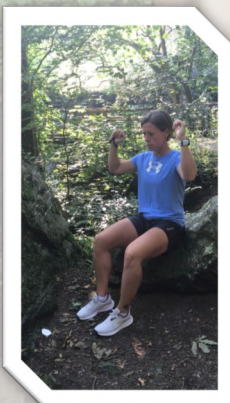


### Ymarferiad (1) Camau i Fyny

Gan gychwyn gydag un goes 10 gwaith, yna newid i'r goes dde. Sicrhewch fod eich troed gyfan ar y gris wrth gamu i fyny. Sythwch, a defnyddio breichiau ar gyfer cydbwysedd neu i wthio

Ailadroddwch 10 gwaith i bob coes

### Pen-glin i Benelin

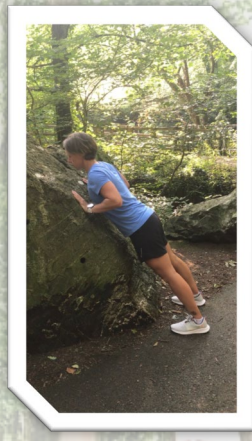
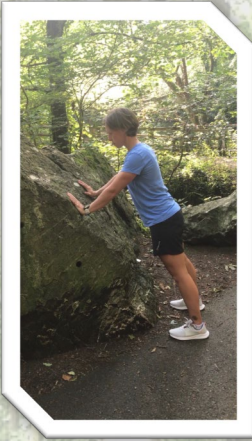


### Ymarferiad (2) Pen-glin i Benelin

Ymarferiad ar eich eistedd yn canolbwyntio ar y craidd, gan ddod â'r ben-glin ochr dde i gyffwrdd y benelin ochr chwith, a'r ben-glin chwith i gyffwrdd y benelin ochr dde. Eisteddwch yn syth ar ochr eich cadair.

Ailadroddwch 20 gwaith

## Ymarferion Byrfraich

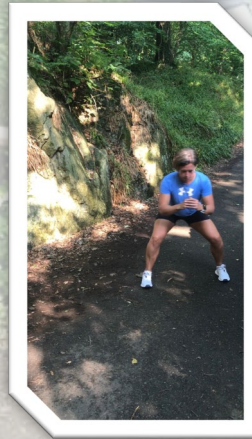
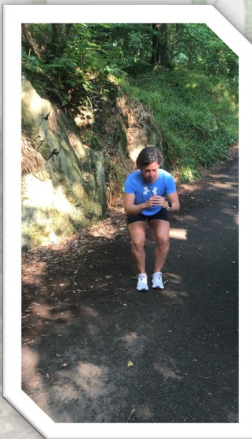


### Ymarferiad (3) Byrfraich

Ymarferion byrfraich yn erbyn wal, coeden neu garreg.  
Gosodwch eich dwylo fymryn yn lletach na hyd ysgwyddau.  
Gosodwch eich traed i ffwrdd o'r wal, yna gostyngwch eich brest at yr arwyneb. Mae penelinoedd yn mynd yn ôl, nid allan i'r ochr.  
Gwthiwch eich dwylo yn erbyn yr arwyneb a cheisiwch gadw eich corff mewn llinell syth.

Ailadroddwch 10 gwaith

## Sgwat Cerdded Ochrol

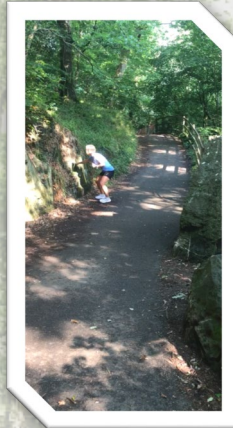
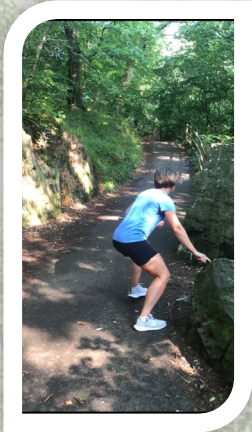


### Ymarferiad (4) Sgwat Cerdded Ochrol

Gostyngwch eich hun i ystum sgwat gan gadw eich cefn mewn llinell syth.  
Camwch o'r naill ochr i'r llall wrth gadw mewn ystum sgwat.  
Canolbwyntiwch ar roi eich pwysau ar eich sodlau a chadw eich brest yn wynebu ymlaen.

Ailadroddwch 10 gwaith.

## Rhedeg yn Ôl a Blaen



### Ymarferiad (5) Rhedeg yn Ôl a Blaen

Dewiswch ddau bwynt neu wrthrych tua 5 metr ar wahân, coed, cerrig neu bostyn arwyddion.

Rhedwch o bwynt i bwynt, neu gerdded yn sydyn rhwng y ddau.

Byddwch yn ymwybodol o'r arwyneb dan draed a defnyddiwch amseriad sy'n heriol i chi.

8 rhediad yn ôl a blaen

Sut i gwblhau'r gyfres o ymarferion:

- \*Gosodwch amserwr am 15-20 munud yn dibynnu ar ba mor hir rydych eisiau gweithio.
- \*Dilynwch drefn yr ymarferion o 1 i 5 gan wneud yr ailadroddiadau ar gyfer pob un.
- \*Ar ôl cwblhau'r 5 ymarferiad, bydd hynny'n cyfrif am 1 rownd.
- \*Eich nod yw cwblhau cynifer o rowndiau â phosib cyn i'ch amserydd redeg allan o amser.
- \*Nid oes egwyliau penodol, felly cymerwch egwyl ar unrhyw adeg, gan sicrhau eich bod yn yfed bob tro.
- \*Gweithiwch o fewn eich galluoedd ffitrwydd eich hun, a stopiwch os ydych yn teimlo'n sâl

Ceisiwch ddod o hyd i fan dymunol a rhowch gynnig arni!

