

Trawsgrifiad Canllaw Astudio



Gwanwyn 2025

*Mae'r trawsgrifiad canllaw astudio hwn wedi'i ddarparu i gefnogi dysgwyr i ddilyn cwrs **Way2Learn Fitness for Lifes**.*

*Er bod y canllaw yn adnodd defnyddiol, rydym yn argymhell yn gryf bod dysgwyr yn gwylio episodau'r cwrs ar **sianel Way2Learn** neu drwy'r **gwasanaeth Fideo ar Alw** i gael dealltwriaeth lawn cyn cwblhau'r llyfr atebion.*

*Er hwylustod i chi, rhestrir amseroedd penodau ar **dudalen 4 y llyfr ateb**, o fewn **prospectws Way2Learn** yn eich llyfrgell, ac yn y **canllaw cipolwg cyflym**.*

Pennod 1: Deall Iechyd a Ffitrwydd



Cyflwyniad

Yn y bennod hon, rydym yn archwilio cysyniadau sylfaenol iechyd a ffitrwydd, eu diffiniadau a'u harwyddocâd ym mywyd beunyddiol. Mae deall y termau hyn yn hanfodol er mwyn gwneud dewisiadau gwybodus o ran ffordd o fyw sy'n cefnogi lles corfforol a meddyliol. Mae'r bennod hefyd yn cyflwyno elfennau allweddol ffitrwydd, y ffactorau sy'n dylanwadu ar iechyd, a manteision ymarfer corff. Bydd y mewnwelediadau hyn yn helpu dysgwyr i ddeall sut mae ffitrwydd yn ymestyn y tu hwnt i allu corfforol yn unig i gynnwys gwytnwch meddyliol a lles cymdeithasol.

Erbyn diwedd y bennod hon, dylech fod yn gallu:

- Diffinio iechyd a ffitrwydd mewn ffordd sy'n berthnasol i fywyd bob dydd.
 - Adnabod gwahanol gydrannau ffitrwydd a'u perthnasedd.
 - Adnabod ffactorau sy'n dylanwadu ar iechyd a ffitrwydd.
 - Deall manteision ymarfer corff rheolaidd ar y corff a'r meddwl.
-

Diffinio Iechyd a Ffitrwydd

Mae iechyd yn aml yn cael ei gamddeall fel absenoldeb salwch yn unig, ond mewn gwirionedd, mae'n llawer ehangach. Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn diffinio iechyd fel:

"Cyflwr o les meddyliol, corfforol a chymdeithasol llwyr ac nid absenoldeb afiechyd neu wendid yn unig."

Mae hyn yn golygu bod person yn wirioneddol iach pan nad ydynt yn unig yn rhydd o salwch ond hefyd yn gryf yn feddyliol, yn gorfforol egniol ac yn ymgysylltu â'i gilydd.

Beth mae ffitrwydd yn ei olygu?

Mae ffitrwydd yn ymwneud â chwrdd â gofynion eich amgylchedd. Mae hyn yn golygu gwahanol bethau yn dibynnu ar ffordd o fyw a phroffesiwn unigolyn. Er enghraifft:

- Mae adeiladwr angen cryfder a dygnwch cyhyrol i godi deunyddiau trwm.
- Mae plymwr yn elwa o hyblygrwydd i weithio mewn mannau tynn.
- Mae rhedwr pellter hir yn gofyn am ddygnwch cardiofasgwlaidd i gynnal gweithgaredd hir.

Mae IQ Active yn diffinio ffitrwydd fel:

"Y gallu i gwrdd â gofynion yr amgylchedd."

Nid yw ffitrwydd yn ymwneud â gallu codi pwysau trwm yn unig neu redeg pellteroedd hir; Mae'n cynnwys cryfder, dygnwch, hyblygrwydd, cydbwysedd a gwytnwch meddyliol.



Cydrannau ffitrwydd

Mae ffitrwydd yn cynnwys pedair elfen allweddol:

1. **Cryfder Cyhyrau** – Yr uchafswm grym y gall cyhyrau ei weithredu.
 - Enghraifft: Codi bagiau siopa trwm neu symud dodrefn.
2. **Dygnwch cyhyrau** – Gallu cyhyrau i berfformio symudiadau ailadroddus heb flinder.
 - Enghraifft: Cario bagiau bwyd adref heb fod angen seibiant.
3. **Hyblygrwydd** – Yr ystod o gynnig o amgylch cymal.
 - Enghraifft: Plygu i lawr i glymu'ch shoelaces neu ymestyn i gyrraedd silff uchel.
4. **Ffitrwydd Cardiofasgwlaidd (Stamina)** – Gallu'r galon a'r ysgyfaint i gyflenwi ocsigen yn effeithlon.
 - Enghraifft: Cerdded i fyny'r grisiau heb fynd allan o wynt.

Mae pob cydran yn cyfrannu at ffitrwydd cyffredinol, a dylai trefn ffitrwydd gyflawn gynnwys ymarferion sy'n datblygu pob un o'r pedwar maes.

Ffitrwydd sy'n gysylltiedig â sgiliau

Mae rhai agweddau ar ffitrwydd yn ymwneud â sgiliau penodol, yn enwedig mewn chwaraeon. Mae'r rhain yn cynnwys:

- **Ystwythder** – Y gallu i newid cyfeiriad yn gyflym (ee, pêl-droediwr yn osgoi gwrthwynebwyr).
- **Cyflymder** – Symud yn gyflym dros bellter (e.e., sbrintiwr fel Usain Bolt).
- **Pŵer** – Cyfuniad o gryfder a chyflymder (e.e., chwaraewr rygbi yn taclo gwrthwynebydd).
- **Cydbwysedd** – Cynnal rheolaeth dros eich corff (e.e., gymnastwr ar drawst gydbwysedd).
- **Cydllynu** – Y gallu i ddefnyddio gwahanol rannau'r corff yn llyfn gyda'i gilydd (e.e., batiwr mewn criced amseru ergyd).

Mae'r sgiliau hyn yn hanfodol mewn llawer o chwaraeon a gallant hefyd wella tasgau bob dydd, fel

Ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a ffitrwydd

Mae sawl ffactor yn dylanwadu ar lefelau iechyd a ffitrwydd unigolyn. Mae'r mwyaf arwyddocaol yn cynnwys:

1. **Diet** – Mae bwyta diet cytbwys yn sicrhau bod y corff yn cael y maetholion sydd eu hangen arno i weithredu'n iawn.
 - **Mae carbohydradau** yn darparu egni.
 - **Mae proteinau** yn helpu gyda thrwsio ac atgyweirio.
 - **Mae brasterau** yn cefnogi storio ynni tymor hir ac inswleiddio.
2. **Smygu** – Mae ysmegu yn lleihau swyddogaeth yr ysgyfaint trwy gyflwyno carbon monocsid i'r llif gwaed, sy'n gostwng cyflenwad ocsigen i'r cyhyrau. Gall hyn arwain at lai o stamina a mwy o flinder.
3. **Straen** – Gall gormod o straen arwain at bwysedd gwaed uchel, tensiwn cyhyrau, a blinder meddyliol. Fodd bynnag, mae ymarfer corff yn rhyddhau endorffinau, sy'n helpu i leihau straen a gwella hwyliau.

Drwy reoli'r ffactorau hyn, gall unigolion wella eu ffitrwydd cyffredinol a gwella eu lles corfforol a meddyliol.

Manteision ymarfer corff

Mae ymarfer corff rheolaidd yn darparu amrywiaeth o fuddion ar draws tri maes allweddol:

1. Manteision Corfforol

- Cryfhau'r cyhyrau a'r esgyrn.
- Gwella iechyd cardiofasgwlaidd ac yn lleihau'r risg o glefyd y galon.
- Yn gwella ystum a hyblygrwydd, gan leihau'r risg o anaf.

2. Buddion Seicolegol

- Yn hybu hwyliau trwy ryddhau endorffinau.
- Yn lleihau straen a phryder drwy ddarparu allfa ar gyfer tensiwn.
- Yn cynyddu hunanhyder trwy osod nodau a chyflawniad.

3. Manteision Cymdeithasol

- Annog rhyngweithio ag eraill, gan leihau unigrwydd.

- Mae'n creu cyfleoedd i wneud ffrindiau newydd trwy ddosbarthiadau chwaraeon a ffitrwydd tîm.
- Cryfhau sgiliau cyfathrebu a gwaith tîm.

Ymestyn a Her

Er mwyn dyfnhau eich dealltwriaeth o ffitrwydd, ystyriwch y cwestiynau hyn:

- Sut mae gwahanol gydrannau ffitrwydd yn gweithio gyda'i gilydd mewn gweithgareddau bob dydd?
- Pa ddewisiadau ffordd o fyw allai wella neu niweidio eich lefelau ffitrwydd?
- Sut mae agweddau cymdeithasol a meddyliol ar ffitrwydd yn cyfrannu at les cyffredinol?

Her ymarferol:

- Ceisiwch olrhain eich gweithgareddau dyddiol am wythnos a'u categoreiddio yn gryfder, dygnwch, hyblygrwydd a symudiadau cardiofasgwlaidd.
- Myfyrio ar ba feysydd y gallai fod angen i chi eu gwella a gosod nod ffitrwydd gan ddefnyddio'r meini prawf SMART (Penodol, Measurable, Gyraeddadwy, Realistig, Seiliedig ar Amser).

Crynodeb

Mae'r bennod hon yn cyflwyno egwyddorion sylfaenol iechyd a ffitrwydd:

- Mae iechyd yn fwy na diffyg salwch—mae'n cynnwys lles corfforol, meddyliol, a chymdeithasol.

Mae ffitrwydd yn golygu bodloni gofynion eich amgylchedd, sy'n amrywio yn dibynnu ar ffordd o fyw a gwaith.

Y pedair prif elfen ffitrwydd yw cryfder cyhyrau, dygnwch cyhyrau, hyblygrwydd a ffitrwydd cardiofasgwlaidd.

- Mae elfennau ffitrwydd sy'n gysylltiedig â sgiliau fel ystwythder, cydbwysedd a chydlynw yn gwella perfformiad chwaraeon a thasgau bob dydd.

Mae deiet, ysmegu a straen yn chwarae rolau hanfodol wrth bennu lefelau iechyd a ffitrwydd.

Mae ymarfer corff yn darparu buddion corfforol, seicolegol a chymdeithasol, gan wella ansawdd bywyd yn gyffredinol.

Drwy ddeall y cysyniadau hyn, bydd dysgwyr yn fwy parod i wneud penderfyniadau gwybodus am eu hiechyd a chymhwyso'r mewnwleidiadau hyn i'w taith ffitrwydd eu hunain.

Pennod 2: Diet a maeth



Cyflwyniad

Mae maeth yn chwarae rhan hanfodol wrth gynnal iechyd a ffitrwydd. Mae diet cytbwys yn darparu'r egni, maetholion a hydradiad sydd eu hangen ar gyfer gweithgareddau dyddiol, ymarfer corff, a lles cyffredinol. Mae deall rôl carbohydradau, proteinau, brasterau, fitaminau, mwynau a hydradiad yn caniatáu i unigolion wneud dewisiadau dietegol gwybodus sy'n cefnogi iechyd corfforol a meddyliol.

Mae'r bennod hon yn archwilio'r pum prif grŵp bwyd, pwysigrwydd hydradu, a chamsyniadau cyffredin am ddeiet a maeth. Mae hefyd yn mynd i'r afael â sut mae gwahanol faetholion yn cyfrannu at iechyd a pherfformiad, a pha mor gamarweiniol y gall tueddiadau iechyd weithiau wneud mwy o niwed nag o les.

Y pum prif grŵp bwyd

Mae deiet iach yn cynnwys pum grŵp bwyd allweddol, pob un yn cyfrannu at wahanol agweddau ar iechyd a ffitrwydd. Mae cymeriant cytbwys o'r maetholion hyn yn sicrhau bod gan y corff bopeth sydd ei angen arno i weithredu'n effeithiol.

1. Carbohydradau – Ffynhonnell Ynni Sylfaenol y Corff

Carbohydradau yw'r ffynhonnell egni a ffeirir gan y corff, sy'n hanfodol ar gyfer gweithgareddau bob dydd ac ymarfer corff. Maent yn cael eu torri i lawr i glwcos, sy'n cael ei gludo yn y gwaed i ddarparu tanwydd ar gyfer cyhyrau a'r ymennydd.

Mae tri math o garbohydradau:

- **Starches** - Wedi'i ddarganfod mewn bara, pasta, reis, tatws, a grawn cyflawn. Mae'r rhain yn darparu rhyddhau ynni araf, cyson.
- **Siwgrau** – Yn naturiol mewn ffrwythau (ffrwtos) a chynnyrch llaeth (lactos). Mae'r rhain yn darparu ynni cyflym ond dylid eu bwyta yn gymedrol.
- **Ffibr** – Darganfyddir mewn llysiau, grawn cyflawn, a chodlysiau. Mae'n cynorthwyo treuliad ac yn helpu i reoleiddio lefelau siwgr yn y gwaed.

Er gwaethaf rhai tueddiadau deiet sy'n awgrymu bod torri carbohydradau yn arwain at golli pwysau, gall eu dileu yn gyfan gwbl arwain at egni isel, crynodiad gwael, a cholli cyhyrau. Yn hytrach, canolbwyntiwch ar ffynonellau iach o garbohydradau fel grawn cyflawn, ffrwythau a llysiau.

2. Proteinau – Twf a Thrwsio

Proteinau yw blociau adeiladu'r corff, sy'n gyfrifol am atgyweirio cyhyrau, swyddogaeth imiwedd, a chynhyrchu ensym. Maent hefyd yn darparu egni pan fydd siopau carbohydrad yn isel.

Mae ffynonellau protein yn cynnwys:

- **Proteinau anifeiliaid** - Cig, dofednod, pysgod, wyau, a llaeth.
- **Proteinau planhigion** - Lentils, ffa, tofu, quinoa, cnau, a hadau.

Er bod atchwanegiadau protein fel ysgwyd a bariâu yn cael eu marchnata'n eang, mae diet cytbwys yn darparu digon o brotein heb yr angen am atchwanegiadau ychwanegol. Gall cymeriant protein gormodol arwain at straen yr arennau a storio braster, felly mae rheoli cyfran yn bwysig.

3. Brasterau – Storio Ynni ac Inswleiddio

Mae gan frasterau rôl hanfodol wrth gynnal tymheredd y corff, cynhyrchu hormonau a storio ynni tymor hir. Er bod brasterau wedi eu pardduo'n eang, maent yn hanfodol ar gyfer iechyd cyffredinol—pan gânt eu bwyta yn y ffurfiau cywir.

Mae tri phrif fath o fraster:

- **Brasterau annirlawn (brasterau iach)** – Wedi'u canfod mewn cnau, hadau, olew olewydd, a physgod. Mae'r rhain yn helpu i gynnal iechyd y galon a lleihau colesterol drwg.
- **Brasterau dirlawn (bwyta mewn cymedroli)** - Wedi'u canfod mewn cig coch, menyn, a chynhyrchion llaeth braster llawn. Gall bwyta gormod achosi clefyd y galon.
- **Traws-frasterau (osgoi cymaint â phosibl)** – Dod o hyd mewn bwydydd wedi'u prosesu fel bisgedi, creision a bwyd cyflym. Mae'r rhain yn cyfrannu at glefyd y galon a llid.

Er bod rhai yn credu bod torri braster yn arwain at golli pwysau, yr allwedd yw cydbwysedd-mae bwyta brasterau iach mewn cymedroli yn cefnogi swyddogaeth yr ymennydd, lefelau ynni, ac atgyweirio celloedd.

4. Fitaminau a Mwynau – Cefnogi Swyddogaethau'r Corff

Mae fitaminau a mwynau, a elwir yn ficrofaetholion, yn hanfodol ar gyfer cynnal iechyd cyffredinol. Maent yn cefnogi swyddogaeth imiwnedd, cryfder esgyrn, adferiad cyhyrau, a chynhyrchu ynni.

Mae'r fitaminau allweddol yn cynnwys:

- **Fitamin A** (llaeth, wyau, pysgod) - Yn cefnogi gweledigaeth a swyddogaeth imiwnedd.
- **Fitamin D** (golau'r haul, cig coch, pysgod olewog) - Yn cryfhau esgyrn ac yn rheoleiddio hwyliau.
- **Fitamin C** (ffrwythau sitrws, pupur, tatws) - Yn hybu swyddogaeth imiwnedd ac yn helpu i wella clwyfau.
- **Fitamin B** (llysiau, wyau, grawn cyflawn) - Cynhyrchu ynni cymhorthion a swyddogaeth yr ymennydd.

Mae'r mwynau allweddol yn cynnwys:

- **Haearn** (cig coch, ffa, sbigoglys) – Yn cefnogi cludo ocsigen yn y gwaed.
- **Calsiwm** (llaeth, gwyrdd deiliog) – Hanfodol ar gyfer swyddogaeth esgyrn a chyhyrau.

- **Sinc** (cig, pysgod cregyn) – Yn helpu gyda thrwsio meinwe a chefnogaeth imiwnedd.
- **Sodiwm** (halen, bwydydd wedi'u prosesu) – Yn bwysig ar gyfer swyddogaeth nerf ond dylid ei gyfyngu i osgoi pwysedd gwaed uchel.

Mae diet amrywiol yn sicrhau bod y corff yn derbyn yr holl fitaminau a mwynau sydd eu hangen arno heb yr angen am atchwanegiadau diangen.

5. Ffibr – Treuliad ac Iechyd Gut

Mae ffibr yn chwarae rhan hanfodol mewn treuliad, rheoli pwysau, a rheoli siwgr yn y gwaed. Wedi'i ddarganfod mewn grawn, llysiau a chodlysiau cyflawn, mae'n helpu i symud bwyd trwy'r system dreulio ac yn cadw'r perfedd yn iach. Mae ffeibr hefyd yn helpu i atal rhwymedd, lleihau colesterol, ac yn cefnogi iechyd y galon.

Hydradu: Pam Mae Dŵr yn Bwysig

Mae dŵr yn hanfodol ar gyfer pob swyddogaeth yn y corff, o gludo maetholion i reoleiddio tymheredd y corff a chynorthwyo treuliad.

Mae manteision allweddol hydradiad yn cynnwys:

- **Yn cynnal canolbwyntio ac yn lleihau blinder** – Gall hyd yn oed dadhydradu ysgafn achosi blinder a ffocws gwael.
- **Yn cefnogi perfformiad ymarfer corff** – Mae angen dŵr ar y cyhyrau i gcontractio'n effeithlon.
- **Treuliad AIDS** – Yn atal rhwymedd ac yn helpu'r corff i amsugno maetholion.
- **Rheoleiddio tymheredd y corff** – Yn helpu i oeri'r corff yn ystod ymarfer corff.

Canllaw cyffredinol yw yfed o leiaf 2 litr o ddŵr y dydd, ond mae hyn yn cynyddu gydag ymarfer corff, tywydd poeth a lefelau uchel o weithgaredd. Gall te, coffi a diodydd swigod ddadhydradu'r corff, felly dylid eu bwyta yn gymedrol.

Mythau a Chamsyniadau Diet Cyffredin

Gall llawer o dueddiadau diet a mythau **gamarwain** pobl i wneud dewisiadau afiach. Dyma rai camsyniadau cyffredin:

- **"Mae torri carbs yn eich helpu i golli pwysau."**
Er y gall lleihau carbohydradau wedi'u prosesu helpu i golli pwysau, gall eu dileu yn llwyr arwain at **lefelau ynni isel a cholli cyhyrau**.
- **"Mae braster yn eich gwneud chi'n dew."**
Mae brasterau iach yn hanfodol ar gyfer swyddogaeth yr ymennydd a rheoleiddio hormonau. Mae'n **caloriau gormodol**, nid braster ei hun, sy'n arwain at ennill pwysau.
- **"Mae sgipio prydau bwyd yn helpu gyda cholli pwysau."**
Gall sgipio prydau bwyd arwain at **metaboledd arafach a gorfwyta yn ddiweddarach yn y dydd**.

Trwy ddeall maeth yn hytrach na dilyn bylchau, gall unigolion wneud dewisiadau cynaliadwy ar gyfer iechyd hirdymor.

Crynodeb

Mae diet cytbwys yn hanfodol ar gyfer cynnal iechyd a ffitrwydd. Mae'r bennod hon yn cynnwys:

- Y pum prif grŵp bwyd a'u rôl mewn cynhyrchu ynni, atgyweirio cyhyrau, ac iechyd cyffredinol.
- Pwysigrwydd hydradiad wrth gefnogi treuliad, canolbwyntio, a pherfformiad ymarfer corff.
- Mythau deiet cyffredin a pham cydbwysedd yn fwy effeithiol na diet eithafol.

Drwy wneud dewisiadau bwyd gwybodus, gall unigolion wneud y gorau o'u lefelau ynni, gwella perfformiad corfforol, a chefnogi iechyd hirdymor. Bydd y bennod nesaf yn archwilio diogelwch ymarfer corff, atal anafiadau, a phwysigrwydd hyllendid personol wrth gynnal trefn ffitrwydd.



Pennod 3: Diogelwch Ymarfer Corff ac Atal Anafiadau



Cyflwyniad

Mae ymarfer corff yn rhan hanfodol o gynnal iechyd a ffitrwydd da, ond mae'n rhaid ei wneud yn ddiogel. Gall paratoi gwael, techneg anghywir, a diffyg ymwybyddiaeth arwain at anafiadau, llosgi allan, neu broblemau iechyd hirdymor. Mae'r bennod hon yn archwilio sut i ymarfer corff yn ddiogel, atal anafiadau, a datblygu arferion hylendid personol da sy'n cefnogi ffitrwydd cyffredinol.

Erbyn diwedd y bennod hon, dylech fod yn gallu:

- Deall pwrpas a phwysigrwydd Holiadur Parodrwydd ar gyfer Gweithgarwch Corfforol (PARQ).
- Cydnabod pwysigrwydd cynhesu priodol ac oeri i lawr wrth atal anaf.
- Nodi ystyriaethau diogelwch allweddol wrth wneud ymarfer corff, gan gynnwys gwiriadau dillad ac offer priodol.
- Deall rôl hylendid personol wrth gynnal iechyd mewn amgylcheddau ffitrwydd.
- Dysgwch sut i symud ymlaen mewn ffitrwydd yn ddiogel, gan osgoi gorhyfforddi a llosgi allan.

Trwy ddilyn yr egwyddorion hyn, gall unigolion ymarfer corff yn effeithiol ac yn ddiogel, gan leihau'r risg o anaf wrth wneud y mwyaf o fuddion ffitrwydd.

Paratoi ar gyfer Ymarfer Corff: Holiadur Parodrwydd Gweithgaredd Corfforol (PARQ)

Cyn dechrau unrhyw raglen ymarfer corff newydd, mae'n hanfodol asesu a ydych chi'n barod yn gorfforol. Mae'r Holiadur Parodrwydd ar gyfer Gweithgarwch Corfforol (PARQ) yn offeryn a ddefnyddir mewn campfeydd a rhaglenni ffitrwydd i benderfynu a oes gan berson unrhyw gyflyrau meddygol a allai wneud ymarfer corff yn anniogel.

Mae'r PARQ fel arfer yn gofyn am:

- **Hanes meddygol** – Cyflyrau'r galon, asthma, diabetes, neu anafiadau.
- **Meddyginiaethau cyfredol** – Gall rhai meddyginiaethau effeithio ar gyfradd y galon neu lefelau egni.
- **Ffactorau ffordd o fyw** – Ysmygu, cymeriant alcohol, a lefelau gweithgarwch cyffredinol.
- **Profiad ymarfer corff** – Lefelau ffitrwydd blaenorol a phrofiad gydag ymarfer corff strwythuredig.

Mae bod yn onest ar PARQ yn hanfodol. Os oes gan rywun gyflwr ar y galon ac nad yw'n ei ddatgelu, gallent roi eu hunain mewn perygl difrifol. Os yw unigolyn yn newydd i ymarfer corff neu wella ar ôl anaf, mae'r wybodaeth a ddarperir mewn PARQ yn helpu hyfforddwyr a hyfforddwyr i greu cynllun ffitrwydd addas.

Os oes gennych unrhyw amheuan am eich gallu i ymarfer corff, mae ymgynghori â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol cyn dechrau trefn ffitrwydd newydd bob amser yn ddoeth.

Pwysigrwydd Cynhesu ac Oeri

Mae cynhesu ac oeri'n chwarae rhan allweddol wrth baratoi'r corff ar gyfer ymarfer corff a chynorthwyo adferiad ar ôl hynny. Gall sgipio'r camau hyn gynyddu'r risg o straeniau cyhyrau, anafiadau ar y cyd, ac oedi wrth wella.

Pam Cynhesu Mater

Mae cynhesu yn gynydd graddol yn lefel gweithgaredd cyn ymarfer corff. Mae hyn yn paratoi'r corff trwy:

- Cynyddu llif y gwaed i'r cyhyrau, gan eu gwneud yn fwy hyblyg ac yn llai tueddol o anafu.
- Codi tymheredd y corff, gan ganiatáu i gyhyrau a chymalau symud yn fwy effeithlon.
- Paratoi'r galon a'r ysgyfaint ar gyfer mwy o weithgarwch.

Mae cynhesu da yn cynnwys:

1. Gweithgaredd aerobig ysgafn (loncian, beicio, sgipio) i gynyddu cyfradd curiad y galon yn raddol.
2. Ymestyn deinamig (cylchoedd braich, siglo coesau) i wella hyblygrwydd.
3. Symudiadau chwaraeon penodol i ysgogi cyhyrau perthnasol.

Pam Cool Matter

Ar ôl ymarfer corff, mae oeri i lawr yn helpu i ddod â'r corff yn ôl i gyflwr gorffwys. Mae'r buddion yn cynnwys:

- Gostwng cyfradd curiad y galon a chyfradd anadlu'n raddol, gan leihau cwmp.
- Atal cronni gwaed, a all achosi pennawdrwydd golau.
- Lleihau anystwythder cyhyrau a dolur (Oedi Dolur Cyhyrau Cychwyn – DOMS).

Dylai proses oeri priodol gynnwys:

1. **Ymarfer aerobig ysgafn** (cerdded, beicio araf) i leihau dwyster yn raddol.
2. **ymestyn statig** (cynnal ymestyn am 20-30 eiliad) i gynnal hyblygrwydd.

Dewis y dillad a'r esgidiau cywir

Mae gwisgo dillad ac esgidiau priodol yn hanfodol er mwyn sicrhau cysur ac atal anafiadau. Gall yr offer anghywir arwain at pothelli, ysgladau, ac anafiadau difrifol hyd yn oed.

Dillad

- Mae ffabrigau anadlu, gwirydd lleithder yn helpu i reoleiddio tymheredd y corff.
- Mae dillad rhydd, heb gyfyngiad yn caniatáu ystod lawn o symudiadau.
- Gall offer cefnogol (ee, coesau cywasgu, lapio arddwrn) ddarparu sefydlogrwydd ychwanegol ar y cyd.

Mae dillad diogelwch yn hanfodol mewn rhai chwaraeon. Er enghraifft:

- Mae padiau Shin mewn pêl-droed yn amddiffyn yn erbyn anafiadau i'w goes.
- Mae helmedau a phadiau pen-glin mewn beicio neu sglefrfyddio yn atal anafiadau i'r pen a'r cymalau.

Esgidiau

Dylai'r esgidiau fod:

- Wedi'i ffitio'n dda i atal pothelli ac anghysur.
- Yn addas ar gyfer y gweithgaredd (esgidiau rhedeg ar gyfer loncian, esgidiau codi pwysau ar gyfer hyfforddiant campfa).
- Cefnogol gyda chlustogau da i leihau effaith ar y cyd.

Gall esgidiau gwael arwain at:

- Mae ffêr yn torri o ddiffyg cefnogaeth.
- Poen pen-glin a chefn oherwydd clustogau annigonol.
- Anafiadau llithro os yw'r gafael yn wael.

Rheol syml: Os yw'ch esgidiau'n teimlo'n anghyfforddus neu'n flinedig, newidiwch nhw cyn iddynt achosi anaf.

Gwirio offer cyn ei ddefnyddio

Gall defnyddio offer sydd wedi'i ddifrodi neu'n anghywir achosi anafiadau difrifol. Cyn dechrau ymarfer, gwiriwch bob amser:

- **Peiriannau campfa** – Sicrhau bod ceblau a phwysau yn ddiogel.
- **Pwysau am ddim** – Gwiriwch am graciau neu rannau rhydd.
- **Matiau ymarfer corff** – Chwiliwch am ddaerau a allai achosi llithro.
- **Bandiau gwrthiant** – Archwiliwch am wendidau a allai snapio canol-ddefnydd.

Os nad ydych yn siŵr sut i ddefnyddio offer yn iawn, gofynnwch i hyfforddwr neu cyfeiriwch at ganllawiau cyfarwyddyd. Mae defnydd anghywir o offer yn un o brif achosion anafiadau campfa.

Hylandid Personol mewn Ymarfer Corff

Mae cynnal hylandid personol yn hanfodol er mwyn atal heintiau, hyrwyddo adferiad, a sicrhau gofod ymarfer parchus a rennir.

Mae'r prif arferion hylandid yn cynnwys:

- Cawod ar ôl ymarfer corff i gael gwared â bacteria a chwys.
- Gwisgo dillad ymarfer corff glân i atal heintiau ffwngaid fel troed athletwr.
- Defnyddio tywel yn y gampfa i sychu chwys a lleihau lledaeniad bacteria.
- Glanhau offer campfa ar ôl ei ddefnyddio i gadw ardaloedd ymarfer corff yn hylan.
- Gwisgo fflip-fflops mewn cawodydd cymunedol i atal heintiau ffwngaid.

Gall diffyg hylandid arwain at arogleuon annymunol, heintiau croen, a salwch sy'n gysylltiedig â champfa. Mae arferion hylandid rheolaidd yn cadw'r unigolyn a'u hamgylchedd ymarfer corff yn lân ac yn ddiogel.

Osgoi anaf: Dilyniant Diogel mewn Ffitrwydd

Un o'r achosion mwyaf cyffredin o anaf yw gwthio'n rhy galed, yn rhy fuan. Mae dilyniant diogel mewn ffitrwydd yn dilyn egwyddorion allweddol:

1. Cynnydd Graddol

- Cynyddu dwyster ymarfer corff, amllder, neu hyd yn raddol.
- Ceisiwch osgoi neidio o olau i bwysau trwm yn rhy gyflym.
- Dilynwch raglenni hyfforddi strwythuredig sy'n caniatáu gwelliant cyson.

2. Gwrandewch ar eich corff

- Mae poen yn arwydd o rybudd, nid rhywbeth i wthio drwyddo.
- Os ydych chi'n teimlo'n flinedig neu'n rhy flinedig, cymerwch ddiwrnod gorffwys.
- Mae gorffwys ac adferiad yn atal anafiadau gorddefnyddio a gwella perfformiad tymor hir.

3. Cynllun Gorffwys ac Adfer

- Mae cyhyrau'n tyfu ac yn trwsio yn ystod gorffwys, nid yn ystod ymarfer corff yn unig.
- Anelwch am o leiaf un neu ddau ddiwrnod gorffwys yr wythnos.
- Cael digon o gwsg, gan fod hyn yn helpu adferiad cyhyrau a ffocws meddyliol.

Gall anwybyddu'r camau hyn arwain at losgi, difrod cyhyrau, ac anaf difrifol.

Crynodeb

Mae ymarfer corff yn fwyaf effeithiol pan gaiff ei wneud yn ddiogel ac yn gyfrifol. Mae'r bennod hon yn cynnwys:

- Pwysigrwydd Holiadur Parodrwydd Gweithgaredd Corfforol (PARQ) wrth asesu parodrwydd ar gyfer ymarfer corff.
- Sut mae cynhesu ac oeri'n atal anafiadau a helpu adferiad.
- Rôl dillad ac esgidiau priodol wrth leihau risgiau ymarfer corff.
- Yr angen i wirio offer cyn ei ddefnyddio i osgoi damweiniau.
- Sut mae arferion hylendid personol yn helpu i gynnal iechyd ac atal heintiau.
- Egwyddorion dilyniant ffitrwydd diogel, gan gynnwys gwrandao ar y corff a chaniatáu amser i wella.

Trwy ymarfer corff yn ddiogel, cynnal hylendid, a symud ymlaen ar gyflymder cyson, gall unigolion fwynhau llwyddiant ffitrwydd tymor hir wrth osgoi anaf ac anawsterau. Bydd y bennod nesaf yn archwilio ymarfer corff strwythuredig a hunangyfeiriedig, gosod nodau, ac egwyddorion hyfforddi effeithiol i helpu i greu cynllun ffitrwydd personol.



Pennod 4: Gwella Iechyd a Ffitrwydd Personol



Cyflwyniad

Nid yw cyflawni a chynnal ffitrwydd yn ymwneud ag ymarfer corff yn rheolaidd yn unig—mae'n gofyn am gynllunio, gosod nodau, a dull strwythuredig o hyfforddi. Heb nodau clir neu gynllun hyfforddi effeithiol, mae'n hawdd colli cymhelliant, llwyfandir, neu hyd yn oed anaf risg. Mae'r bennod hon yn archwilio gwahanol fathau o ymarfer corff, sut i osod nodau ffitrwydd realistig, ac egwyddorion allweddol hyfforddiant sy'n sicrhau cynnydd diogel ac effeithiol.

Mathau o Ymarfer Corff: Strwythuredig vs Hunangyfeiriedig

Gellir rhannu ymarfer corff yn ddau gategori: ymarfer corff strwythuredig ac ymarfer corff hunangyfeiriedig. Mae'r ddau yn chwarae rhan bwysig wrth gynnal iechyd a ffitrwydd, ac mae'r dull gorau yn aml yn gyfuniad o'r ddau.

Ymarfer Strwythuredig

Mae ymarfer corff strwythuredig yn cyfeirio at sesiynau wedi'u trefnu sy'n digwydd ar amser a lleoliad penodol, a arweinir yn aml gan hyfforddwr. Mae'r sesiynau hyn yn dilyn rhaglen benodol sydd wedi'i chynllunio i wella ffitrwydd mewn ffordd flaengar a rheoledig.

Mae enghreifftiau o ymarfer corff strwythuredig yn cynnwys:

- Dosbarthiadau gampfa fel sbin, aerobeg, neu hyfforddiant cylched.
- Sesiynau hyfforddi personol wedi'u teilwra i nodau ffitrwydd unigol.
- Chwaraeon tîm fel pêl-droed, rygbi, neu bêl-fasged.
- Dosbarthiadau crefft ymladd neu ddawns lle mae sgiliau'n datblygu dros amser.

Mae ymarfer corff strwythuredig yn darparu arweiniad, cymhelliant a rhyngweithio cymdeithasol clir, gan ei gwneud yn ddelfrydol ar gyfer y rhai sy'n elwa o anogaeth ac atebolrwydd allanol.

Ymarfer hunangyfeiriedig

Mae ymarfer hunangyfeiriedig yn cael ei wneud yn annibynnol, heb hyfforddwr na strwythur dosbarth. Mae'n caniatáu i unigolion ymarfer corff ar eu cyflymder eu hunain a gweithio o amgylch eu hamserlen bersonol.

Mae enghreifftiau'n cynnwys:

- Nofio, seiclo neu feicio ar adeg sy'n addas i'r unigolyn.
- Ymarferion cartref yn dilyn fideo ar-lein neu drefn bersonol.
- Hyfforddiant pwysau mewn campfa heb hyfforddwr.

Mae ymarfer corff hunangyfeiriedig yn cynnig hyblygrwydd ac annibyniaeth, ond mae angen cymhelliant a gwybodaeth i sicrhau cynnydd ac osgoi arferion gwael neu anafiadau.

Gall trefn ffitrwydd gyflawn gynnwys gweithgareddau strwythuredig a hunangyfeiriedig, gan sicrhau cydbwysedd rhwng arweiniad a hyblygrwydd personol.

Gosod Nodau: Y Dull SMART

Mae gosod nodau ffitrwydd yn hanfodol ar gyfer **cadw cymhelliant a mesur cynnydd**. Heb amcanion clir, mae'n hawdd colli ffocws neu gael eich digalonni. Mae'r fframwaith gosod nodau SMART yn sicrhau bod nodau ffitrwydd yn effeithiol ac yn gyraeddadwy.

Am beth mae SMART yn sefyll?

- **Penodol** - Dylai'r nod fod yn glir ac wedi'i ddiffinio'n dda.
 - Enghraifft: "Rwyf am wella fy stamina" yn amwys, tra bod "Rwyf am redeg 5K heb stopio" yn benodol.
- **Mesuradwy** – Dylai fod ffordd o olrhain cynnydd.
 - Enghraifft: Cofnodi gwelliannau amser neu bellter mewn rhedeg.
- **Gyraeddadwy** – Rhaid i'r nod fod yn realistig ac o fewn cyrraedd.
 - Enghraifft: Mae cynyddu pwysau o 10 i 20 mewn mis yn gyraeddadwy; Efallai na fydd yn anelu at 100 mewn wythnos.
- **Realistig** – Dylai'r nod gyd-fynd â gallu ac amgylchiadau unigol.
 - Enghraifft: Mae anelu at hyfforddi 3 gwaith yr wythnos yn realistig; Gall hyfforddiant bob dydd heb unrhyw orffwys arwain at losgi.
- **Amser** – Dylai fod dyddiad cau neu amserlen.
 - Enghraifft: "Byddaf yn cwblhau ras 10K mewn tri mis" yn darparu amserlen glir.

Trwy ddefnyddio nodau SMART, gall unigolion olrhain eu cynnydd, aros yn llawn cymhelliant, a gwneud addasiadau pan fo angen.

Egwyddorion Hyfforddiant: Y Model CHWARAEON

Er mwyn gwella ffitrwydd yn ddiogel ac yn effeithiol, mae'n bwysig dilyn egwyddorion hyfforddi allweddol. Mae'r model SPORT yn helpu i strwythuro cynlluniau ymarfer corff er budd mwyaf posibl.

Mae'r Acronym CHWARAEON

- **Penodol** – Rhaid i hyfforddiant fod yn berthnasol i'r nod.
 - Enghraifft: Dylai sbrintiwr ganolbwyntio ar driliau cyflymder, tra dylai rhedwr marathon flaenoriaethu dygnwch.
- **Dilyniant** – Dylai hyfforddiant gynyddu'n raddol mewn anhawster.

- Enghraifft: Cynyddu pellter rhedeg bob wythnos i adeiladu dygnwch.
- **Gorlwytho** – Rhaid herio'r corff i wella.
 - Enghraifft: Cynyddu pwysau mewn hyfforddiant cryfder i adeiladu cyhyrau.
- **Cildroadwyedd** – Os yw hyfforddiant yn dod i ben, mae lefelau ffitrwydd yn gostwng.
 - Enghraifft: Mae seibiant o ymarfer corff am sawl wythnos yn arwain at goli cyhyrau a lleihau dygnwch.
- **Math** – Rhaid i'r math o hyfforddiant gyd-fynd â'r nod.
 - Enghraifft: Hyfforddiant cryfder ar gyfer twf cyhyrau, cardio ar gyfer stamina.

Mae cymhwyso egwyddorion SPORT yn sicrhau bod hyfforddiant yn strwythuredig, yn heriol ac yn effeithiol, gan leihau'r risg o anaf neu farweidd-dra.

Egwyddor FITT: Strwythuro Cynllun Hyfforddi

Mae egwyddor FITT yn fframwaith defnyddiol arall ar gyfer cynllunio workouts, gan helpu unigolion i gydbwyso dwyster ac adferiad.

The FITT Acronym

- **Amledd** – Pa mor aml rydych chi'n hyfforddi.
 - Enghraifft: Mae hyfforddiant 3-4 gwaith yr wythnos yn caniatáu amser i wella.
- **Dwyster** – Pa mor galed rydych chi'n gweithio yn ystod ymarfer corff.
 - Enghraifft: Cynyddu cyflymder rhedeg neu godi pwysau trymach.
- **Amser** – Hyd pob sesiwn.
 - Enghraifft: Ymarfer dwyster uchel 30 munud yn erbyn sesiwn gyson 1 awr.
- **Math** – Y math o ymarfer corff a berfformir.
 - Enghraifft: Cyfuno cardio, hyfforddiant cryfder, ac ymarferion hyblygrwydd.

Trwy ddilyn egwyddorion FITT, gall unigolion greu cynllun hyfforddi effeithiol wedi'i deilwra i'w nodau a'u lefel ffitrwydd.

Creu Cynllun Ymarfer Effeithiol

Dylai cynllun ymarfer da fod yn gytbwys, strwythuredig, ac yn ddigon hyblyg i ganiatáu ar gyfer addasiadau wrth i ffitrwydd wella. Mae ystyriaethau allweddol yn cynnwys:

1. **Gosod Nodau** – Defnyddio'r fframwaith SMART i ddiffinio amcanion.
2. **Dewis yr ymarferion cywir** – cynhwyswch gymysgedd o hyfforddiant cardio, cryfder, a hyblygrwydd.
3. **Diwrnodau Adfer Cynllunio** – Mae gorffwys yn hanfodol ar gyfer atgyweirio cyhyrau ac atal gor-hyfforddiant.
4. **Olrhain Cynnydd** – Mae cadw log yn helpu i fonitro gwelliannau ac aros yn llawn cymhelliant.
5. **Mae addasu'r cynllun dros amser** – mae cynyddu dwyster yn raddol yn sicrhau cynnydd parhaus.

Mae gwerthuso ac addasu rheolaidd yn helpu i gadw hyfforddiant yn effeithiol ac yn ddeniadol.

Osgoi anaf ac aros yn llawn cymhelliant

Mae cysondeb hyfforddi yn allweddol, ond hefyd atal anafiadau. Cynnal trefn ffitrwydd gynaliadwy:

- **Gwrandewch ar eich corff** – Os ydych chi'n profi poen parhaus, caniatewch am adferiad ychwanegol.
- **Amrywio workouts** – Mae newid ymarferion yn atal diflastod ac anafiadau gorddefnyddio.
- **Aros hydradol a bwyta'n dda** – Priodol maeth tanwydd perfformiad ac adferiad.
- **Cynnydd trac** – Mae cyflawniadau bach yn cadw cymhelliant yn uchel.
- **Gorffwys ac adfer** – Gall gorhyfforddi arwain at losgi allan ac anaf.

Trwy gymryd ymagwedd gytbwys, gall unigolion fwynhau llwyddiant ffitrwydd tymor hir heb rwystrau diangen.

Crynodeb

Mae dull strwythuredig o ffitrwydd yn sicrhau cynnydd, cymhelliant ac atal anafiadau cyson. Mae'r bennod hon yn cynnwys:

- Y gwahaniaeth rhwng ymarfer corff strwythuredig a hunangyfeiriedig, gan dynnu sylw at eu manteision.
- Sut i ddefnyddio nodau SMART i osod amcanion ffitrwydd realistig ac olrhain.
- Egwyddorion hyfforddi CHWARAEON, gan ganolbwyntio ar benodolrwydd, cynnydd, gorlwytho, gwrthdro, a math.
- Yr egwyddor FITT, gan sicrhau rhaglen hyfforddi gytbwys.
- Sut i greu cynllun ymarfer corff effeithiol, gan ymgorffori gorffwys ac olrhain cynnydd.
- Pwysigrwydd osgoi anaf ac aros yn llawn cymhelliant trwy ddewisiadau hyfforddi craff.

Trwy gymhwyso'r strategaethau hyn, gall unigolion adeiladu trefn ffitrwydd gynaliadwy, effeithiol sy'n cyd-fynd â'u nodau personol. Y cam nesaf yw rhoi'r egwyddorion hyn ar waith, gan ddylunio cynllun ffitrwydd sy'n cefnogi iechyd a pherfformiad hirdymor.

