PEIRIANT 'LAT PULLDOWN'

N ENW'R YMARFER
NAME THE EXERCISE

A RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T ADDYSGU'R YMARFER
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Latissimus Dorsi, Trapezius, Rhomboidau, Deltoidau Ôl, Cyhyrau Deuben.

DILYNIANT

Tynnu pwysau'r corff i fyny.

DULL AMGEN

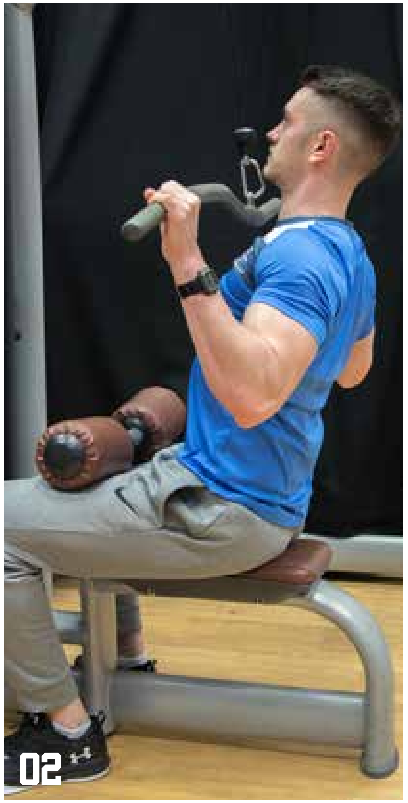
Band gwrthiant ysgafn wedi'i lapio dros y bar tynnu fyny.

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

SAFLE DECHRAU

- Eisteddwch yn wynebu'r peiriant gyda'r cluniau o dan y pad a'r traed yn fflat ar y llawr.
- Cadw'r torso yn syth.
- Gwyrwch tuag yn ôl ychydig o'r cluniau.
- Gafaelwch yn y bar gyda gafael llydan a chyfartal.



AM I LAWR

- Dylech gadw eich torso yn llonydd a chyson.
- Tynnwch i lawr gyda'r breichiau gan gadw'r penelinoedd o dan yr arddyrnau.
- Tynnwch i'r frest uchaf.

DYCHWELYD I'R SAFLE CYNTAF

- Dychwelwch i'r cam cyntaf gan gadw rheolaeth.
- Cynhaliwch osgo'r torso.
- Peidiwch â gadael i'r pwysau ddisgyn yn drwm.
- Safwch pan fyddwch wedi'i wneud i ostwng y pwysau i lawr i'r stac

Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David

Dysgu a Gyfoethogir drwy Dechnoleg

ATHROFA LLYTHRENNEDD CORFFOROL CYMRU
WALES INSTITUTE FOR PHYSICAL LITERACY

S.H.O.E
THE SCHOOL OF SPORT, HEALTH AND OUTDOOR EDUCATION

PEIRIANT YMESTYN Y GOES

N ENW'R YMARFER
NAME THE EXERCISE

A RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T ADDYSGU'R YMARFER
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Vastus lateralis, Vastus intermedius, Vastus medialis, Rectus femoris.

DILYNIANT

Estyniadau coesau unigol. Deadlift.

DULL AMGEN

Eistedd heb bwysau estyniadau

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

01

02

SAFLE DECHRAU

- Cadwch y torso yn syth a'ch cefn yn erbyn y sedd.
- Addaswch y sedd fel bod eich pengliniau ar yr un llinell ag echel y peiriant.
- Addaswch y pad fel ei fod uwchben y pigyrnau. Gafaelwch yn dynn yn yr handlenni.

AM I FYNY

- Estynnwch y coesau'n llawn.
- Peidiwch â gorfodi eich pengliniau i gloi.
- Fe ddylai eich corff fod yn cyffwrdd â'r peiriant o hyd.

DYCHWELYD I'R SAFLE CYNTAF

- Dychwelwch i'r cam cyntaf gan gadw rheolaeth.
- Parhewch i gyffwrdd â'r pad.
- Peidiwch â gadael i'r pwysau ddisgyn yn drwm.

Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David

Dysgu a Gyfoethogir drwy Dechnoleg

ATHROFA LLYTHRENNEDD CORFFOROL CYMRU
WALES INSTITUTE FOR PHYSICAL LITERACY

S.H.O.E
THE SCHOOL OF
SPORT, HEALTH AND OUTDOOR EDUCATION

PEIRIANT 'SHOULDER PRESS'

N ENW'R YMARFER CORFF
NAME THE EXERCISE

A RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T ADDYSGU'R YMARFER CORFF
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Cyhyrau deltaidd Anterior a Medial, Triceps brachii.

DILYNIANT

Gwasg un fraich
Gwasg Dumbbell

DULL AMGEN

Gwasg uwchbren gyda phibell PVC

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

SAFLE DECHRAU

- Eisteddwch nôl ar y sedd.
- Cadwch eich traed yn fflat ar y llawr. Addaswch uchder y sedd fel bod yr handlenni ar yr un llinell â thop yr ysgwyddau.
- Wynebwch ymlaen.

AM I FYNY

- Daliwch ati i gyffwrdd yn llawn â'r peiriant a'r llawr.
- Gwthiwch i fyny nes bod y penelinoedd wedi ymestyn yn llawn.
- Cadwch y penelinoedd o dan yr arddyrnau.
- Peidiwch â gorfodi eich penelinoedd i gloi.

DYCHWELYD I'R SAFLE CYNTAF

- Dychwelwch i'r cam cyntaf gan gadw rheolaeth.
- Peidiwch â gadael i'r pwysau ddisgyn yn drwm.

Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David

Dysgu a Gyfoethogir drwy Dechnoleg

ATHROFA LLYTHRENNEDD CORFFOROL CYMRU
WALES INSTITUTE FOR PHYSICAL LITERACY

S.H.O.E
THE SCHOOL OF SPORT, HEALTH AND OUTDOOR EDUCATION

PEIRIANT 'LEG CURL'

N ENW'R YMARFER
NAME THE EXERCISE

A RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T ADDYSGU'R YMARFER
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Semimembranosus, Semitendinosus, Biceps femoris.

DILYNIANT

Cyrlio coes unigol.

DULL AMGEN

Ciciau sawdl sefydlog

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

SAFLE DECHRAU

- Cadwch y torso yn syth a'ch cefn yn erbyn y sedd.
- Addaswch y sedd fel bod eich pengliniau ar yr un llinell ag echel y peiriant. Addaswch y pad fel ei fod uwchben y pigyrnau.
- Defnyddiwch y lifer ROM i sicrhau bod y coesau wedi'u hymestyn.

AM I LAWR

- Daliwch ati i gyffwrdd yn llawn â'r peiriant.
- Plygwch y pengliniau'n llawn.

DYCHWELYD I'R SAFLE CYNTAF

- Dychwelwch i'r cam cyntaf gan gadw rheolaeth.
- Peidiwch â gadael i'r pwysau ddisgyn yn drwm.
- Defnyddiwch y lifer ROM i ostwng y pad er mwyn dod allan o'r peiriant yn ddiogel.

PEIRIANT 'LEG PRESS'

N ENW'R YMARFER
NAME THE EXERCISE

A RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T ADDYSGU'R YMARFER
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Gluteus maximus, Semimembranosus, Semitendinosus, Biceps femoris, Vastus lateralis, Vastus intermedius, Vastus medialis, Rectus femoris.

DILYNIANT

Gwasg un coes

DULL AMGEN

Squat pwysau corff

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

SAFLE DECHRAU

- Eisteddwch gyda'ch cefn yn gadarn yn erbyn y sedd.
- Gosodwch eich traed ar y platfform led ysgwydd ar wahân, gyda bysedd y traed fymryn tuag allan.
- Defnyddiwch y lifer i addasu'r sedd fel bod y pengliniau ar 90 gradd.

GWTHIO

- Edrychwch yn syth ymlaen.
- Gyrrwch y coesau drwy'r odlau nes eu bod wedi ymestyn yn llawn.
- Cadwch y pengliniau ar yr un llinell â bysedd y traed trwy gydol y symudiad.
- Peidiwch â gorfodi eich pengliniau i gloi.

DYCHWELYD I'R SAFLE CYNTAF

- Dychwelwch i'r cam cyntaf gan gadw rheolaeth.
- Cadwch y pwysau'n hafal dros bob coes.
- Peidiwch â gadael i'r pwysau ddisgyn yn drwm.

Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David

Dysgu a Gyfoethogir drwy Dechnoleg

ATHROFA LLYTHRENNEDD CORFFOROL CYMRU
WALES INSTITUTE FOR PHYSICAL LITERACY

S.H.O.E
THE SCHOOL OF
SPORT, HEALTH AND OUTDOOR EDUCATION

YMESTYN Y CEFN 'BACK EXTENSION'

N — ENW'R YMARFER
NAME THE EXERCISE

A — RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M — CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S — ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I — TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T — ADDYSGU'R YMARFER
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Iliocostalis lumborum, Longissimus thoracis a Spinalis

DILYNIANT

Good Mornings gyda Pwysau corff

DULL AMGEN

gyda phwysau

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

SAFLE DECHRAU

- Eisteddwch gyda'r traed ar y platfform.
- Addaswch y pad fel ei fod yn gorwedd ar draws y cefn uchaf.
- Addaswch y lefel ROM fel bod y frest yn gorffwys ar y cluniau er mwyn dechrau.

AM I FYNY

- Estynnwch y cefn gymaint ag y gallwch.
- Cadwch eich craidd yn gryf.
- Sicrhewch fod y pad yn cyffwrdd â'r cefn uchaf o hyd.

DYCHWELYD I'R SAFLE CYNTAF

- Dychwelwch i'r cam cyntaf gan gadw rheolaeth.
- Peidiwch â gadael i'r pwysau ddisgyn yn drwm.
- Defnyddiwch y lifer ROM i ddychwelyd y pad i safle unionsyth.

Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant
University of Wales Trinity Saint David

Dysgu a Gyfoethogir drwy Dechnoleg

ATHROFA LLYTHRENNEDD CORFFOROL CYMRU
WALES INSTITUTE FOR PHYSICAL LITERACY

S.H.O.E
THE SCHOOL OF SPORT, HEALTH AND OUTDOOR EDUCATION

YMARFER YR ABDOMEN 'AB CURL'

N ENW'R YMARFER
NAME THE EXERCISE

A RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T ADDYSGU'R YMARFER
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Rectus abdominis.

DILYNIANT

Sit ups gwrthdro

DULL AMGEN

Sit ups gyda chymorth

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

SAFLE DECHRAU

- Eisteddwch nôl ar y sedd.
- Gosodwch eich traed tu ôl i'r pad.
- Tynnwch y padiau brest/ysgwydd drosodd. Cadwch eich torso yn gryf ac unionsyth.

AM I LAWR

- Defnyddiwch yr abs i gyrlio'r torso ymlaen ac i lawr tuag at y cluniau.
- Sicrhewch fod y frest a'r ysgwyddau'n cyffwrdd â'r padiau drwy gydol y symudiad.

DYCHWELYD I'R SAFLE CYNTAF

- Dychwelwch i'r cam cyntaf gan gadw rheolaeth.
- Peidiwch â gadael i'r pwysau ddisgyn yn drwm.

Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David

Dysgu a Gyfoethogir drwy Dechnoleg

ATHROFA LLYTHRENNEDD CORFFOROL CYMRU
WALES INSTITUTE FOR PHYSICAL LITERACY

S.H.O.E
THE SCHOOL OF SPORT, HEALTH AND OUTDOOR EDUCATION

CODI PWYSAU 'DUMBBELL CURL'

N ENW'R YMARFER CORFF
NAME THE EXERCISE

A RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T ADDYSGU'R YMARFER CORFF
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Biceps brachii, Brachialis, Brachioradialis.

DILYNIANT

Cynyddu pwysau

DULL AMGEN

Bandiau gwrthsafiad

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

SAFLE DECHRAU

- Sefwch gyda'r traed lled ysgwydd ar wahân.
- Cadwch y torso yn unionsyth a'r craidd yn gryf.
- Braich uchaf wedi'i gloi i mewn yn erbyn yr ochrau.

AM I FYNY

- Gan blygu wrth y penelin yn unig, blygwch y cyhyryn deuben.
- Dylai'r pwysau gyrraedd eich ysgwydd.
- Cadwch yr arddwrn yn stiff.

DYCHWELYD I'R SAFLE CYNTAF

- Rheolwch y pwysau'n ôl i'r safle waelod.
- Peidiwch â gadael i'r penelin ymestyn yn ormodol.

Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David

Dysgu a Gyfoethogir drwy Dechnoleg

ATHROFA LLYTHRENNEDD CORFFOROL CYMRU
WALES INSTITUTE FOR PHYSICAL LITERACY

S.H.O.E
THE SCHOOL OF SPORT, HEALTH AND OUTDOOR EDUCATION

CODI PWYSAU 'LATERAL RAISE'

N ENW'R YMARFER CORFF
NAME THE EXERCISE

A RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T ADDYSGU'R YMARFER CORFF
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Cyhyrau Deltaidd.

DILYNIANT

Cynyddu pwysau

DULL AMGEN

Bandiau gwrthsafiad

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

01

02

SAFLE DECHRAU

- Sefwch gyda'r traed lled ysgwydd ar wahân.
- Cadwch y torso yn unionsyth a'r craidd yn gryf.
- Dylid gafael y pwysau ar lefel canol eich corff. Plygwch y breichiau fymryn tuag i mewn.

AM I FYNY

- Cadwch blyg bach yn y penelinoedd a'ch arddyrnau'n stiff.
- Codwch y breichiau'n hafal nes eu bod yn baralel â'r llawr.
- Dylai'r pwysau, arddwrn a braich i gyd symud fel un.
- Peidiwch â gadael i'ch corff siglo.

DYCHWELYD I'R SAFLE CYNTAF

- Rheolwch y pwysau'n ôl i'r safle waelod.
- Cadwch yr holl rannau'n symud gyda'i gilydd.
- Cadwch y torso yn unionsyth.

CODI PWYSAU 'DUMBBELL FLYS'

N ENW'R YMARFER
NAME THE EXERCISE

A RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T ADDYSGU'R YMARFER
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Pectoralis major, Cyhyrau Deltaidd Anterior.

DILYNIANT

Cynyddu pwysau

DULL AMGEN

Bandiau gwrthsafiad

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

SAFLE DECHRAU

- Gorweddwch ar y fainc ar wastad eich cefn.
- Cadwch eich traed yn fflat ar y llawr.
- Dylid cadw'r pwysau uwchben y corff yn ganolog i'r frest. Plygwch y breichiau fymryn.

GOSTWNG

- Cadwch blyg bach yn y penelinoedd a'ch arddyrnau'n stiff.
- Gostyngwch y breichiau'n hafal nes eu bod yn baralel â'r llawr.
- Dylai'r pwysau, arddwrn a braich i gyd symud fel un.
- Daliwch ati i gyffwrdd yn llawn â'r fainc a'r llawr.

DYCHWELYD I'R SAFLE CYNTAF

- Defnyddiwch y frest a'r ysgwyddau i yrru'r pwysau i fyny.
- Dylai'r pwysau deithio'n hafal ac yn llyfn.
- Peidiwch â chaniatáu i'r pwysau gyffwrdd yn drwm.
- Pan fyddwch wedi gorffen gostyngwch â'r pwysau i'ch brest cyn eistedd i fyny.

Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David

Dysgu a Gyfoethogir drwy Dechnoleg

ATHROFA LLYTHRENNEDD CORFFOROL CYMRU
WALES INSTITUTE FOR PHYSICAL LITERACY

S.H.O.E
THE SCHOOL OF
SPORT, HEALTH AND OUTDOOR EDUCATION

SGWAT 'SQUAT'

N ENW'R YMARFER
NAME THE EXERCISE

A RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T ADDYSGU'R YMARFER
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Gluteus maximus, Semimembranosus, Semitendinosus, Biceps femoris, Vastus lateralis, Vastus intermedius, Vastus medialis, Rectus femoris.

DILYNIANT

Squat un goes
Cynyddu pwysau

DULL AMGEN

Squat pwysau corff

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

01

02

03

SAFLE DECHRAU

- Traed fymryn ymhellach na lled ysgwydd ar wahân.
- Bysedd y traed yn pwyntio ychydig tuag allan.
- Y torso yn unionsyth a'r frest yn uchel. Y pwysau ar draws yr ysgwyddau. Gafael yn y bar.

AM I LAWR

- Dechreuwch symud drwy blygu yn y glun.
- Plygwch y pengliniau a'r cluniau ar yr un cyflymder nes bod y pen-glin a'r glun ar yr un lefel.
- Sicrhewch fod y pengliniau'n aros mewn llinell â bysedd y traed.
- Cadwch y torso yn unionsyth ac edrychwch ymlaen. Peidiwch â chwympo'n rhy gyflym a bownsio ar waelod y symudiad.

AM I FYNY

- Gwthiwch drwy'r sodlau. Cadwch y pengliniau dros fysedd y traed.
- Cadwch y torso yn unionsyth (gall tynnu i lawr ar y bar helpu hyn).
- Cadwch reolaeth a chydbwysedd drwy gydol y symudiad.

CODI PWYSAU 'DEADLIFT'

N ENW'R YMARFER
NAME THE EXERCISE

A RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T ADDYSGU'R YMARFER
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Gluteus maximus, Semimembranosus, Semitendinosus, Biceps femoris, Vastus lateralis, Vastus intermedius, Vastus medialis, Rectus femoris.

DILYNIANT

Deadlift coes sengl
Cynyddu pwysau

DULL AMGEN

Gostwng pwysau

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

CAM CYNTAF

- Sefwch gyda'r traed lled ysgwydd ar wahân.
- Gafaelwch y bar tu allan i led y cluniau.
- Gollyngwch y cluniau fel eu bod yn baralel â'r llawr.
- Gosodwch fysedd y traed o dan y bar, gyda'r pengliniau uwchben bysedd y traed a'r ysgwyddau uwchben y pengliniau.
- Cadwch y torso yn unionsyth, y frest yn uchel gan edrych ymlaen.

AM I FYNY

- Gyrrwch i fyny drwy'r sodlau.
- Dylai ongl y torso â'r llawr fod yn gyson nes bod y bar wedi cyrraedd y pengliniau.
- O'r pen-glin, estynnwch y pen-glin a'r glun yn llawn.
- Cadwch y bar yn agos i'r corff drwy'r amser.

DYCHWELYD I'R SAFLE CYNTAF

- Gwnewch y symudiad i'r gwrthwyneb i ddychwelyd.
- Pygu'r ben-glin a'r glun yn hafal nes bo'r bar yn cyrraedd lefel y pen-glin.
- Parhau i blygu'r pengliniau i ostwng y cluniau a'r bar tua'r llawr.
- Cadwch y torso yn unionsyth gan edrych ymlaen.
- Peidiwch â gadael i'r pwysau ddisgyn i'r llawr.

PEIRIANT RHEDEG

N ENW'R YMARFER
NAME THE EXERCISE

A RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T ADDYSGU'R YMARFER
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Hanner gwaelod y corff, System Cardio Fasgwlar.

DILYNIANT

Cynyddu cyflymder, graddiant, hyd

DULL AMGEN

Cyflymder cerdded. Daliwch eich gafael ar y peiriant

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

01

02

03

SAFLE DECHRAU

- Rhowch un droed bob ochr i'r belt, gosodwch y cortyn argyfwng ar eich dillad.
- Dechreuwch y peiriant a dewiswch gyflymdra isel.
- Gan afael yn yr ochrau, 'pawennwch' y belt gyda'r droed flaen i gyd-fynd â'r cyflymdra.

SYMUD

- Arhoswch tua phen blaen y peiriant.
- Rhedwch mewn ffordd ymlaciedig sy'n cyd-fynd â chyflymdra'r peiriant rhedeg.
- Cadwch asgwrn y cefn yn niwtral, y torso yn unionsyth gan edrych ymlaen.

GORFFEN

- Yn raddol, arafwch gyflymdra'r belt drwy ddefnyddio'r botymau.
- Camwch i ochr y belt i'w alluogi i stopio.
- Datgysylltwch y cortyn argyfwng oddi ar eich dillad.

Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant
University of Wales Trinity Saint David

Dysgu a Gyfoethogir drwy Dechnoleg

ATHROFA LLYTHRENNEDD CORFFOROL CYMRU
WALES INSTITUTE FOR PHYSICAL LITERACY

S.H.O.E THE SCHOOL OF SPORT, HEALTH AND OUTDOOR EDUCATION

PEIRIANT RHWYFO

N ENW'R YMARFER
NAME THE EXERCISE

A RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T ADDYSGU'R YMARFER
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Corff cyfan,
System Cardio Fasgwlar.

DILYNIANT

Cynyddu ymwrthedd, cyflymder, hyd.

DULL AMGEN

Gwrthiant a dwyster is

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

SAFLE DECHRAU

- Eisteddwch ar y sedd.
- Addaswch a diogelwch y traed yn y lle troed.
- Dewiswch lefel y ymwrthiant.
- Gafaelwch y bar gyda'r penelinoedd wedi'u hymestyn.

SYMUD

- Cadwch y torso yn unionsyth, asgwrn y cefn yn niwtral gan edrych ymlaen.
- Gyrrwch yn ôl drwy ymestyn y pengliniau.
- Tynnwch nôl ar y bar, gan ddod ag ef i mewn i waelod y cawell asennau.
- Wrth ddychwelyd, ymestyn y penelinoedd wrth i'r pengliniau blygu. Ailadroddwch.

GORFFEN

- Dychwelwch y bar wedi ichi orffen.
- Gollyngwch y strapiau troed cyn dod oddi ar y peiriant.

Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David

Dysgu a Gyfoethogir drwy Dechnoleg

ATHROFA LLYTHRENNEDD CORFFOROL CYMRU
WALES INSTITUTE FOR PHYSICAL LITERACY

S.H.O.E
THE SCHOOL OF
SPORT, HEALTH AND OUTDOOR EDUCATION

PEIRIANT TRAWS-HYFFORDDI 'CROSS TRAINER'

N ENW'R YMARFER
NAME THE EXERCISE

A RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T ADDYSGU'R YMARFER
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Corff cyfan,
System Cardio Fasgwlar.

DILYNIANT

Cynyddu ymwrthedd, cyflymder, hyd

DULL AMGEN

Ewch am dro. Dal dolenni llonydd ar y peiriant

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

01

02

SAFLE DECHRAU

- Gafaelwch yr handlenni sefydlog.
- Camwch ar y lle troed isaf.
- Dechreuwch y peiriant a dewiswch ymwrthiant.
- Cadwch y torso yn unionsyth, asgwrn y cefn yn niwtral gan edrych ymlaen.

SYMUD

- Gyrrwch y traed o gwmpas mewn symudiad eliptaidd.
- Un llaw ar y tro, gafaelwch yr handlenni symudol.
- Parhewch i yrru'r peiriant yn hafal gyda'r breichiau a'r coesau.
- Dylai'r torso fod yn unionsyth ac asgwrn y cefn yn niwtral drwy'r amser.

GORFFEN

- Arafwch y symudiad nes y byddwch yn stopio.
- Gafaelwch yr handlenni sefydlog.
- Dewch oddi ar y peiriant drwy ddefnyddio'r lle troed isaf o gam i lawr.

Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant
University of Wales Trinity Saint David

Dysgu a Gyfoethogir drwy Dechnoleg

ATHROFA LLYTHRENNEDD CORFFOROL CYMRU
WALES INSTITUTE FOR PHYSICAL LITERACY

S.H.O.E THE SCHOOL OF SPORT, HEALTH AND OUTDOOR EDUCATION

BEIC YMARFER

N — ENW'R YMARFER
NAME THE EXERCISE

A — RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M — CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S — ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I — TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T — ADDYSGU'R YMARFER
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Hanner gwaelod y corff, System Cardio Fasgwlar.

DILYNIANT

Cynyddu ymwrthedd, cyflymder, hyd

DULL AMGEN

Gwrthiant a dwyster is

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

SAFLE DECHRAU

- Addaswch uchder y sedd fel bod eich coes y syth pan fyddwch yn eistedd gyda'ch sawdl ar y pedal yn safle 6 o'r gloch.
- Rhowch eich traed ar y pedalau gyda bysedd y traed wedi'u diogelu o dan y strapiau.
- Gafaelwch yr handlenni i'ch cynnal.
- Dechreuwch y peiriant a dewiswch ymwrthiant.
- Cadwch y torso yn unionsyth, asgwrn y cefn yn niwtral gan edrych ymlaen.

SYMUD

- Seiclwch gyda'r ymwrthiant dewisol.
- Dylai'r torso a'r corff uchaf fod yn llonydd ac ni ddylai siglo i fyny ac i lawr.
- Dylech bedalu mewn ffordd lyfn ac effeithlon.

GORFFEN

- Tynnwch y traed o'r strapiau.
- Gan ddefnyddio'r handlenni i'ch helpu, dewch oddi ar y beic.

CODI PWYSAU 'BENCH PRESS'

N ENW'R YMARFER CORFF
NAME THE EXERCISE

A RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T ADDYSGU'R YMARFER CORFF
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Pectoralis major,
Cyhyrau Deltaidd Anterior,
Triceps brachii.

DILYNIANT

Cynyddu pwysau

DULL AMGEN

Peiriant gwrthsefyll,
Gwasg y frest

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

SAFLE DECHRAU

- Gorweddwch ar y fainc ar wastad eich cefn.
- Cadwch eich traed yn fflat ar y llawr.
- Rhowch eich corff yn y fath ffordd fel bod eich pen o dan y bar pan fo ar y rac.
- Gafaelwch y bar tu hwnt i led ysgwydd.
- Gyda help, codwch y bar o'r rac a'i afael gyda phenelinoedd fertigol wedi'u hymestyn.

AM I LAWR

- Yn araf ac yn llyfn, gostyngwch y bar i lefel y frest.
- Cadwch y penelinoedd yn uniongyrchol o dan y bar.
- Ar waelod y symudiad, dylai'r bar orffen uwchben y frest.

AM I FYNY

- Gwthiwch y bar i fyny'n llawn gan ymestyn y penelinoedd a defnyddio'r frest.
- Daliwch ati i symud y bar i fyny yn llorweddol ac yn llyfn.
- Daliwch ati i gyffwrdd yn llawn â'r fainc a'r llawr.
- Rhowch y bar yn ôl ar y rac, gyda help, wedi ichi orffen.

RHAGWTH 'LUNGE'

N ENW'R YMARFER
NAME THE EXERCISE

A RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T ADDYSGU'R YMARFER
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Gluteus Maximus, gluteus medius, vastus medialis, bicep femoris, rectus femoris, vastus lateralis, vastus intermedialis, vastus medialis, tensa fascia lata

DILYNIANT

Lunge gyda pwysau

DULL AMGEN

Defnyddiwch gynhalwyr i ddatblygu techneg gywir. Daliwch gafael ar rywbeth sefydlog

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

SAFLE DECHRAU

- Edrychwch ymlaen.
- Y frest yn uchel.
- Cadwch y torso yn unionsyth drwy'r amser.
- Alinio asgwrn y cefn yn niwtral.

SYMUD YMLAEN

- Coes flaen: y droed i gyffwrdd â'r llawr yn llawn, y glun yn baralel â'r llawr.
- Coes ôl: pelen y droed i gyffwrdd â'r llawr o hyd, y glun yn berpendicwlar â'r llawr a'r ben-glin i stopio cyn cyffwrdd â'r llawr.

DYCHWELYD I'R SAFLE CYNTAF

- Gwthiwch yn ôl i ddechrau gyda'r goes flaen.
- Parhewch i fod yn unionsyth ac yn gytbwys.

Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David

Dysgu a Gyfoethogir drwy Dechnoleg

ATHROFA LLYTHRENNEDD CORFFOROL CYMRU
WALES INSTITUTE FOR PHYSICAL LITERACY

S.H.O.E
THE SCHOOL OF
SPORT, HEALTH AND OUTDOOR EDUCATION

PEIRIANT 'CHEST PRESS'

N ENW'R YMARFER
NAME THE EXERCISE

A RHAN Y CORFF SY'N CAEL EI WEITHIO
AREA OF BODY WORKED

M CYHYRAU A DDEFNYDDIR
MUSCLES USED

S ARDDANGOSIAD TAWEL
SILENT DEMONSTRATION

I TECHNEG CYFARWYDDO
INSTRUCT TECHNIQUE

T ADDYSGU'R YMARFER CORFF
TEACH THE EXERCISE

CYHYR A WEITHIR

Pectoralis major, Anterior deltoids, Triceps brachii.

DILYNIANT

Gwasg mainc
Pwyswch i fyny

DULL AMGEN

Gostwng pwysau. Y wasg yn sefyll yn erbyn wal.

ENGHRAIFFT AR FIDEO

Sganiwch y cod i weld fideo o sut i wneud yr ymarfer hwn.

SAFLE DECHRAU

- Addaswch y sedd fel bod yr handlenni ar linell â'r frest.
- Gafaelwch yn gadarn a chytbwys ar yr handlenni.
- Cadwch y torso yn syth a'ch cefn yn erbyn y sedd.
- Defnyddiwch y lle troed i ddadlwytho pwysau o'r rac.

SYMUD YMLAEN

- Gwthiwch ymlaen yn llyfn.
- Cadwch y penelinoedd yn uchel.
- Estynnwch y penelinoedd yn llawn.
- Peidiwch â'u gorfodi i gloi.

DYCHWELYD I'R SAFLE CYNTAF

- Dychwelwch i'r cam cyntaf gan gadw rheolaeth a chyffwrdd yn y peiriant yr holl amser.
- Cynhaliwch osgo'r torso.
- Defnyddiwch y lle troed i lwytho'r pwysau'n ôl yn ddiogel ar y rac.