

Gwaith Hyfforddwr Personol

Mae Helen Morris yn hyfforddwr personol. Mae hi'n gweithio mewn campfa yn Abertawe.

Dyma gyfweiliad Gweiddi â Helen.

G: *Pam roeddech chi eisiau bod yn hyfforddwr personol?*

H: Ro'n i'n hoffi chwaraeon yn yr ysgol ac ro'n i eisiau gweithio gyda chwaraeon hefyd. Do'n i ddim eisiau gweithio mewn swyddfa neu mewn siop achos byddwn i'n casáu methu symud o gwmpas!

G: *Beth astudioch chi i wneud hyn?*

H: Gwnes i sawl tystysgrif a diploma, pethau fel Tystysgrif mewn Hyfforddi Ffitrwydd a Diploma mewn Hyfforddi Iechyd, Ffitrwydd ac Ymarfer.

G: *Beth yw'r gwaith yn union?*

H: Dwi'n gweithio gyda chleientiaid yn y gampfa. Rydyn ni'n edrych ar eu lefel ffitrwydd nawr ac yn ceisio gweld sut gallan nhw ddod yn fwy ffit a heini.

G: *Sut rydych chi'n gwneud hyn?*

H: Dwi'n cynllunio rhaglen ffitrwydd iddyn nhw. Dwi'n edrych ar ymarferion y gallan nhw eu gwneud ac yn gosod targedau tymor byr a thymor hir. Rhan bwysig arall o'r gwaith yw rhoi cyngor am iechyd a bwyta ac ati.

G: *Beth sy'n digwydd o ddydd i ddydd yn y gampfa?*

H: Dwi'n helpu'r cleientiaid gyda'r ymarferion ac yn gweld sut maen nhw'n dod ymlaen. Fel arfer dwi'n gallu gweld hyn drwy wneud profion - er enghraifft, mesur curiad y galon a faint o fraster sydd ar y corff.

G: *Ydy'r gwaith yn anodd?*

H: Ydy, ond dwi'n mwynhau'n fawr iawn. Dwi'n cael cyfle i gwrdd â llawer iawn o bobl ac mae pob diwrnod yn wahanol. Mae'n rhaid gweithio gyda'r nos ac ar y penwythnos yn aml, achos dyna pryd mae pobl eisiau mynd i'r gampfa.

G: *Beth yw'r peth gorau am y gwaith?*

H: Gweld pobl yn cyrraedd eu targed, yn dod yn fwy ffit ac yn aros yn ffit. Dwi'n cael llawer o foddhad o hynny.

G: *Fyddech chi'n annog rhywun ifanc i wneud y gwaith?*

H: Byddwn, yn sicr. Ewch amdani! Mae angen hyfforddwyr personol. Mae pobl yn byw yn hirach ac maen nhw eisiau cadw'n heini.

G: *Beth hoffech chi wneud yn y dyfodol?*

H: Hoffwn i gael busnes hyfforddi ffitrwydd personol fy hun. Mae gweithio i mi fy hun yn apelio'n fawr ataf i.

G: Diolch yn fawr am y cyfweiliad, Helen.



Ffitrwydd - Ddoe a heddiw

Problemau ffitrwydd heddiw

Dyma ddwy broblem am ffitrwydd pobl heddiw:

1. Pobl sy'n llai heini

Mae pobl heddiw yn llai heini na phobl yn y gorffennol.

Pobl yn y gorffennol	Pobl heddiw
>Cerdded i bobman	>Mynd yn y car i bobman
>Gwneud gwaith corfforol. Dynion: glowyr, ffermwyr, gweithwyr dur. Menywod: gwragedd tŷ yn cerdded i siopa, dim offer trydanol i helpu i lanhau'r tŷ.	>Eistedd o flaen cyfrifiadur neu wrth y til mewn siop.
>Diddordebau egnïol, e.e. garddio, chwarae rygbi neu bêl-droed	>Diddordebau lle nad oes neb yn symud – e.e. gêm cyfrifiadur

Dylen ni fod yn cerdded 10,000 cam y dydd i fod yn egnïol. Ond fel arfer, mae pobl heddiw yn cerdded rhwng 900 a 3,000 cam y dydd.

2. Pobl ordew

Mae mwy a mwy o bobl yn ordew - yn 1980, tua 8% o'r boblogaeth oedd yn ordew, ond erbyn hyn mae tua 24% o'r boblogaeth yn ordew.



Pam mae pobl yn mynd yn ordew?

Mae pobl yn mynd yn ordew achos:

eu bod nhw'n bwyta gormod o galorïau
nad ydyh nhw'n yn symud digon

Mae mwy am fwyd yn Rhifyn 17 (Bwyd) o Gweiddi.

Ffitrwydd am ddim a Gêmau'r hen Gymry
Cadw'n heini am ddim

Oes rhaid gwario llawer o arian i gadw'n ffit? Nac oes!

Dyma ddeg awgrym i chi:



- 1.** Chwiliwch ar YouTube: mae llawer o fideos ymarfer am ddim. Neu os oes ffôn clyfar gyda chi, mae llawer o apps am ddim hefyd.
- 2.** Ewch i chwarae pêl-droed neu rygbi yn eich parc lleol.
- 3.** Dechreuwch gwrdd â ffrindiau i fynd allan i redeg, mae'n fwy diogel ac yn fwy o hwyl na mynd allan ar eich pen eich hun.
- 4.** Ewch â'r ci am dro, yn lle dibynnu ar rywun arall!
- 5.** Chwiliwch am 'orsafoedd ffitrwydd' yn y parc – e.e. mainc i wneud 'sit-ups' neu bariau i wneud 'dips'.
- 6.** Bob tro mae hysbysebion ar y teledu, codwch o'r soffa a dawnsio neu fartsio i'r gerddoriaeth. Codwch eich pengliniau!
- 7.** Cerddwch i bobman yn llawn egni, nid mynd ling-di-long.
- 8.** Os oes grisiau yn y tŷ, gwrandewch ar gerddoriaeth a chamu i fyny ac i lawr un gris.
- 9.** Defnyddiwch bopeth sydd am ddim yn lleol, e.e. y pwll nofio dros y gwyliau, cwrt tennis.
- 10.** I godi pwysau, chwiliwch yn y gegin am duniau neu fagiau siwgr. Gofynnwch am ganiatâd cyn eu defnyddio, a gwyliwch rhag eu gollwng nhw ar lawr!



Yr hen Gymry'n cadw'n heini!

Cyn i bobl ddechrau chwarae rygbi a phêl-droed, roedd dwy gêm boblogaidd yng Nghymru:

Gêm:	Bando	Cnapan
Faint oedd yn chwarae?	Dau dîm, hyd at 30 o bobl.	Dau dîm o ddynion o ddau blwyf, dim ots faint!
Ble roedden nhw'n chwarae?	Rhywle gwastad, weithiau ar y traeth.	Ar y tir rhwng y ddau blwyf. Roedd y gêm yn dechrau yn y canol rhwng y ddau blwyf.
Offer:	Bando, sef pren tebyg i ffon hoci, gan bob chwaraewr. Hefyd, pêl.	Cnapan, sef pêl bren fechan.
Nod y gêm:	Curo'r bêl rhwng dau farc (fel gôl) oedd bob pen i'r maes.	Cael y bêl yn ôl i'ch plwyf chi - i rywle fel cyntedd yr eglwys.
Pryd roedd hyn?	Hyd at tua diwedd y 19eg ganrif.	Hyd at y 19eg ganrif.
Ble yng Nghymru?	Ledled Cymru, yn enwedig yn Sir Forgannwg.	Ledled Cymru, yn enwedig yn Sir Benfro a de Ceredigion.

Cerdd: Yn y Gampfa

Darllenwch y gerdd hon ac yna edrychwch ar y daflen.

Yn y Gampfa

Rwy'n rhedeg ac rwy'n rhwyfo,
heb fynd o'r fan; gobeithio
caf wella wrth hyfforddi,
fel 'mod i yn fwy heini.

Rwy'n chwysu ac rwy'n chwifio
fy mreichiau wrth ystwytho,
a phawb yn drwch o'm cwmpas
yn pwffian ac yn gochlas.

Rwy'n ceisio codi'r pwysau
heb feddwl am y poenau;
gwell canolbwyntio heno
ar darged, nid ar gwyno.

Rwy'n seiclo, ond rwy'n stopio
ar ôl rhyw awr o wibio;
a throi'r hen gar am adref
i ddianc rhag y dioddef.

Rhedeg Berfau ac Arddodiaid

Y Gymraeg - Iaith heini!

Mae'r Gymraeg yn iaith heini dros ben. Yn wahanol i'r Saesneg, mae berfau ac arddodiaid Cymraeg yn rhedeg - yn newid yn ôl y person.

e.e.

**BERF yn rhedeg
(amser gorffennol):
darllen:**

Unigol:

- 1.darllenais i
- 2.darllenaist ti
- 3.darllenodd e/o
- 4.darllenodd hi

Lluosog:

- 1.darllenon ni
- 2.darllenochn chi
- 3.darllenon nhw

**ARDDODIAD yn
rhedeg:
am**

Unigol:

- 1.amdanaf i
- 2.amdanat ti
- 3.amdano fe/fo
- 4.amdani hi

Lluosog:

- 1.amdanon ni
- 2.amdanochn chi
- 3.amdanyn nhw

Guto Nyth Brân

Gwyllo fideo: Guto Nyth Brân

Cafodd y darn hwn ei ddangos ar y rhaglen 'Heno', gan gwmni Tinopolis ar gyfer S4C. Rhodri Davies yw'r cyflwynydd.

Cyn gwyllo'r fideo, trafodwch â phartner/fel dosbarth ac yna edrychwch ar yr eirfa:

- Beth dych chi'n ei wybod am Guto Nyth Brân yn barod?
- Gwnewch nodyn o'r hyn rydych chi'n ei wybod.

Gwylwch y fideo'n ofalus achos bydd cwestiynau wedyn!

Beth yw ffitrwydd?

Beth yn union yw ffitrwydd?

Ydy gallu rhedeg yn bell iawn neu godi llawer o bwysau yn y gampfa'n golygu eich bod chi'n heini ac yn ffit? Nac ydy. Mae pum elfen i ffitrwydd, ac mae angen asesu'r pum elfen i weld beth yw lefel eich ffitrwydd:

- Dygnwch eich calon a'ch ysgyfaint
- Cryfder eich cyhyrau
- Dygnwch eich cyhyrau
- Cyfansoddiad eich corff
- Hyblygrwydd

Dygnwch eich calon a'ch ysgyfaint

Beth yw ystyr hyn?

- Gallu eich calon a'ch ysgyfaint i roi tanwydd i'r corff wrth ymarfer am gyfnod.

I wella dygnwch eich calon a'ch ysgyfaint:

- Dewiswch weithgareddau sy'n codi curiad y galon yn ddiogel am gyfnod o amser.
- Does dim rhaid i'r gweithgaredd fod yn egniol dros ben i wella'r dygnwch.
- Dechreuwch yn araf, a chynyddu'n raddol.

Cryfder eich cyhyrau

Beth yw ystyr hyn?

- Gallu eich cyhyrau i ymdrechu yn erbyn rhywbeth pan fyddwch chi'n ymarfer.

I wella cryfder eich cyhyrau:

- Dewiswch weithgareddau sy'n gwneud i'ch cyhyrau weithio'n galed.

Dygnwch eich cyhyrau

Beth yw ystyr hyn?

- Gallu eich cyhyrau i ddal ati wrth ichi ymarfer heb ichi flino.

I wella dygnwch eich cyhyrau:

- Dewiswch weithgareddau lle mae eich calon a'ch ysgyfaint weithio'n galed.

Cyfansoddiad eich corff

Beth yw ystyr hyn?

- Faint o'r corff sy'n gyhyrau, braster, esgyrn ac ati. Efallai na fydd pwysau rhywun ar y glorian yn newid dros gyfnod o amser, ond dydy'r glorian ddim yn dangos faint o'r corff sy'n fraster, esgyrn ac ati.

I wella cyfansoddiad eich corff:

- Dewiswch weithgareddau sy'n llosgi braster ac sy'n adeiladu'r cyhyrau.

Hyblygrwydd

Beth yw ystyr hyn?

- Gallu eich cymalau i symud. Po fwyaf hyblyg yw eich cymalau, lleiaf tebygol rydych chi o gael anafiadau.

I wella cryfder eich cyhyrau:

- Dewiswch weithgareddau sy'n gwneud i'ch cyhyrau ymestyn.

Dyddiadur rhedeg yn y Grand Canyon

Dyddiadur Huw - Rhedeg yn y Grand Canyon

16 Gorffennaf 2013

'Pam yn y byd y cytunais i redeg yn y Grand Canyon?' meddyliais ar ôl dod allan o'r jîp a sylweddoli beth oedd o'm blaen. Roedd y daith draw i UDA wedi bod yn bleser pur, a Gareth, fy ffrind gorau, yn gwmni ardderchog, llawn hwyl.

Ond ar ôl cyrraedd y ceunant mawr, roeddwn yn teimlo'n hollol wahanol. Edrychai'r llwybr yn beryglus o serth, ac roedd meddwl am ddringo'r ochr arall wedyn bron yn drech na mi. A dweud y gwir, gallwn arogli fy ofn. Ond, addewid oedd addewid, ac roeddwn wedi addo rhedeg llwybr o 48 milltir o un ymyl y Grand Canyon i'r llall gyda Gareth.

Newydd wawrio roedd hi, ac roedd oriau ac oriau o redeg o'n blaenau. Gyda'r cerrig mân yn crenslan o dan draed, mentrodd Gareth ar y llwybr am i lawr a minnau'n dynn wrth ei sodlau. Y bwriad oedd rhedeg y naw milltir i lawr y ceunant cyn aros am ychydig i gael cinio. Profiad hyfryd oedd gweld yr haul yn graddol godi dros y ceunant. Wyddwn i ddim o'r blaen fod cymaint o arlliwiau o goch i'w cael.

Da o beth ein bod ni wedi hyfforddi cymaint. Yr holl oriau yng Nghymru, yn rhedeg pymtheg ac ugain milltir ar y tro drwy heulwen, gwynt a glaw. A'r nofio wedyn - nofio o un pen o'r pwll i'r llall, heb dynnu anadl. Nawr roedd hynny'n talu ar ei ganfed a gallwn deimlo curiad fy nghalon yn aros yn gyson wrth imi redeg. Ceisiais ganolbwyntio ar y golygfeydd o'm cwm pas a rhyfeddu at harddwch haenau'r creigiau.

Ar ôl ychydig o fwyd, i ffwrdd â ni eto. Er bod y llwybr yn wastad bellach ar hyd gwaelod y ceunant, roedd gen i boen yn fy mhen-glin erbyn hyn. Soniais i ddim am y peth wrth Gareth am filltiroedd, ond bu'n rhaid imi yn y diwedd. A fyddai'n rhaid inni roi'r gorau i'r rhedeg? Na fyddai, diolch byth! Daeth Gareth i'r adwy ac ymateb yn llawn hwyliau, fel arfer. Dechreuodd adrodd straeon doniol wrtha i, a chwarddais gymaint nes bod cyhyrau fy mol yn fwy poenus na'r ben-glin!

Dalio ni ati am oriau, gan arogli'r chwys wrth iddo rhedeg i lawr ein cefnau. Yna, roedd rhaid dringo. Er fy mod wedi ofni'r rhan hon o'r daith, cefais siom o'r ochr orau, gan nad oedd fy mhen-glin mor boenus. O'r diwedd, ar ôl 13 awr a 15 munud o redeg, dyma ddiwedd y daith yn dod. Profiad bythgofiadwy. A heblaw am ambell bothell boenus, doedd neb fawr gwaeth!

Hanes Campfa a'r Gampfa 24 awr

Hanes campfa: Gold's Gym

Rhywbeth cymharol newydd yw mynd i gampfa i godi pwysau neu gadw'n heini. Un o'r cyntaf i agor campfa oedd Joe Gold, a hynny ym 1965. Nid ym Mhrydain roedd hyn, ond yn UDA, mewn tref o'r enw Venice yn California. Erbyn hyn mae campfeydd Gold o gwmpas y byd i gyd. Cafodd y logo ei greu ym 1973 ac erbyn hyn mae hwnnw'n fyd-enwog.

Campfa i rai oedd eisiau codi pwysau oedd Gold's Gym i ddechrau. Ond dros y blynyddoedd mae wedi newid i ddenu mwy o gwsmeriaid gwahanol. Erbyn hyn gallwch fynd i ddosbarthiadau ymarferion cadw'n heini, ioga, Pilates, Zumba, troelli, yn ogystal â chodi pwysau.

Cafodd Gold's Gym gryn sylw pan gafodd y ffilm Pumping Iron ei ffilmio yno ym 1977. Roedd y ffilm yn dangos Arnold Schwarzenegger yn codi pwysau i ddod yn gryf (bodybuilder). Yn ddiweddarach daeth Arnold yn enwog fel actor a llywodraethwr California.

Bellach mae Gold's Gym yn honni bod ganddyn nhw dair miliwn o aelodau mewn 600 campfa mewn 28 gwlad. Tipyn o gamp mewn llai na hanner can mlynedd!

Campfa 24 awr

Pryd rydych chi eisiau mynd i'r gampfa? Nawr, gallwch chi fynd unrhyw bryd mewn dinasoedd fel Abertawe a Chaerdydd – mae'r gampfa 24 awr wedi cyrraedd Cymru!

Mae campfeydd 24 awr wedi bod ym Mhrydain ers tua deng mlynedd, ond maen nhw wedi dod yn fwy poblogaidd yn ddiweddar. Un o'r cwmnïau sydd wedi agor campfeydd fel hyn yng Nghymru yw The Gym Group.

Llawer yn hoffi ymarfer yn y nos

Mae'r rhan fwyaf o gampfeydd yn cau am 10 y nos, ond mae 15% o ddefnyddwyr campfeydd 24 awr yn ymarfer rhwng 10 y nos a 6 y bore. Ond pam?

- Mae llai o bobl yn y gampfa, a mwy o gyfle i fynd at y peiriannau.
- Mae pobl sy'n gweithio tan yn hwyr yn gallu dod i ymarfer.
- Mae pobl sy'n methu cysgu'n gallu ymarfer yn lle gorwedd yn effro yn y gwely.

Dim cytundeb

Mewn llawer o gampfeydd, rhaid cael cytundeb am gyfnod o flwyddyn neu fwy. Felly, os ydych chi'n blino ar ymarfer yn y gampfa, mae'n rhaid ichi dalu beth bynnag. Mae'r campfeydd 24 awr yn gadael ichi dalu am fis ar y tro. Felly, chi sy'n rheoli faint rydych chi'n ei wario, nid y gampfa.