Rhaglen Ffitrwydd Baratoadol

FireFit
Steering Group

Arweiniad ar Baratoadau Hyfforddiant Corfforol ar gyfer y Profion Cenedlaethol i Ddewis Ymladdwyr Tân

Rhaglen Ffitrwydd Baratoadol

Arweiniad ar Baratoadau Hyfforddiant Corfforol ar gyfer y Profion Cenedlaethol i Ddewis Ymladdwyr Tân

Richard D.M. Stevenson MSc PGD BSc (Anrh) MSMA
Uwch-gynghorydd Hyfforddiant Corfforol, Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru, y DU a FireFit

Paul Wilsher MSc BA (Anrh) Tystysgrif Addysg
Uwch-gynghorydd Ffitrwydd y Gwasanaeth, Gwasanaeth Tân ac Achub Essex, y DU a FireFit

Gareth Green PGD BSc (Anrh) MSMA
Cynghorydd Hyfforddiant Corfforol, Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru

Mark Rayson PhD
Ffisiolegydd Galwedigaethol Ymgynghorol, Optimal Performance Ltd, Bryste

David Wilkinson PhD
Ffisiolegydd Galwedigaethol Ymgynghorol, Optimal Performance Ltd, Bryste

James Carter PhD
Ffisiolegydd Galwedigaethol Ymgynghorol, Optimal Performance Ltd, Bryste

© Hawlfraint Awst 2007. Grŵp Llywio FireFit. www.firefitsteeringgroup.co.uk
Gellir ailgynhyrchu'r cyhoeddiad hwn yn rhad ac am ddim mewn unrhyw fformat neu gyfrwng cyn belled a'i fod yn cael ei ailgynhyrchu yn gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

Ailgynhyrchwyd y delweddau gyda hawl Cronfa Les Genedlaethol y Gwasanaeth Tân, Gwasanaeth Tân ac Achub Gorllewin a Chanolbarth Lloegr, Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru, Gwasanaeth Tân ac Achub Essex a Gwasanaeth Tân ac Achub Swydd Durham a Darlington.

Mae'r wybodaeth sydd yn y ddogfen hon wedi'i bwriadu i ddarparu canllawiau cyffredinol yn unig. Er bod pob ymdrech wedi cael ei wneud i sicrhau bod y wybodaeth yn yr adroddiad yn gywir a chyfredol, nid yw Grŵp Llywio FireFit ac Optimal Performance Ltd yn derbyn unrhyw gyfrifoldeb am unrhyw anaf sy'n cael ei achosi wrth wneud unrhyw un o'r gweithgareddau yn y ddogfen hon.

Cynnwys

1. Cyflwyniad 4

2. Gwybodaeth Bwysig am Ddiogelwch 6

3. Beth yw Ffitrwydd Corfforol? 7

4. Sut i Ddatblygu a Chynnal Ffitrwydd Corfforol 9

5. Paratoi ar gyfer Ymarfer Corff (Twymo) ac Oeri yn dilyn Ymarfer Corff 12

6. Datblygu a Chynnal Dycnwch Aerobig 13

7. Datblygu a Chynnal Cryfder a Dycnwch Cyhyrol 14

8. Datblygu a Chynnal Hyblygrwydd 28

9. Gofynion Corfforol y Profion Cenedlaethol i Ddewis Ymladdwyr Tân 32

10. Rhaglen Gyffredinol 12 Wythnos ar gyfer Ffitrwydd Corfforol 34

1. Cyflwyniad

Mae'r wybodaeth ddilynol wedi'i dylunio er mwyn darparu **CANLLAWIAU CYFFREDINOL** ar baratoadau corfforol i ymgeiswyr sy'n bwriadu cymryd y Profion Cenedlaethol i Ddewis Ymladdwyr Tân (PCDYT). Mae'n bwysig nodi y dylai cyngor da ar hyfforddiant corfforol fod yn benodol iawn i chi fel unigolyn, ac y bydd yn dibynnu ar eich iechyd cyffredinol, eich oedran, lefel eich ffitrwydd ar hyn o bryd, hanes hyfforddiant blaenorol, ffordd o fyw a pha mor ffit yr ydych yn anelu at fod yn y pen draw. Dylai'r canllawiau a gyflwynir yma gael eu defnyddio i roi'r wybodaeth angenrheidiol y mae ei hangen arnoch er mwyn datblygu rhaglen hyfforddiant ffitrwydd unigol sy'n benodol i chi.

Yn ddelfrydol, dylech gael cyngor oddi wrth weithiwr ffitrwydd proffesiynol cymwys fydd yn eich cynorthwyo i lunio, gweithredu a gwerthuso rhaglen o hyfforddiant corfforol sy'n cwrdd â'ch anghenion ar gyfer paratoi i geisio'r Profion Cenedlaethol i Ddewis Ymladdwyr Tân (PCDYT). Bydd cael cymorth gweithiwr ffitrwydd proffesiynol hefyd yn eich helpu i ddatblygu technegau hyfforddi cywir, yn ogystal â chynyddu eich cymhelliad a'ch ymlyniad hirdymor i'r rhaglen hyfforddi. Fodd bynnag, mae'n bwysig fod gennych chi ddealltwriaeth gyffredinol o egwyddorion sylfaenol hyfforddi, a'r gofynion corfforol penodol sy'n sail i'r profion er mwyn gwneud y gorau o'r hyfforddiant yr ydych yn ei wneud. Bydd y canllawiau hyn yn cyflwyno'r wybodaeth i chi a'ch arwain trwy raglen hyfforddi 12 wythnos nodweddiadol sydd wedi'i dylunio ar gyfer unigolyn heini gyda rhywfaint o brofiad o hyfforddiant corfforol, ymarfer corff neu brofiad chwaraeon blaenorol (e.e. hoci, hyfforddiant cylchol, seiclo ac ati). Yn ogystal â rhoi'r cyfle gorau ichi lwyddo yn y profion corfforol, bydd y rhaglen hon hefyd yn lleihau'r risg o gael anaf yn ystod y profion ac, os cewch chi eich dewis, yn ystod y cyfnod o hyfforddi i fod yn ymladdwr tân.

Mae'n bwysig sylweddoli hefyd bod rôl ymladdwr tân yn gallu bod yn gorfforol iawn, ac o ganlyniad bod disgwyl i ymladdwyr tân gynnal lefelau cyffredinol uchel o ffitrwydd corfforol trwy gydol eu gyrfa. Ni ddylech ystyried eich paratoadau corfforol ar gyfer y profion fel uchafbwynt eich rhaglen ffitrwydd, ond fel rhan o ofynion dyddiol swydd ymladdwyr tân gweithredol. Trwy wneud cyfnod o hyfforddiant corfforol cyn y profion dewis, byddwch yn darganfod a ydych yn addas ar gyfer gwneud swydd sy'n gofyn i chi gynnal lefel uchel o ffitrwydd cyffredinol trwy gydol eich gyrfa.

Fel y dywedwyd eisoes, mae'r canllawiau dilynol wedi'u dylunio i baratoi unigolyn heini gyda pheth profiad o hyfforddiant corfforol, ymarfer corff neu chwaraeon blaenorol ar gyfer y profion. Gan fod angen lefel ffitrwydd cyffredinol uchel er mwyn cyflawni hyfforddiant ymladdwyr tân ac na allwch ddatblygu lefelau ffitrwydd da dros nos, ni ddylech ddilyn y rhaglen hon os nad oes gennych lefel gyffredinol sylfaenol o ffitrwydd aerobig eisoes. Mae'r cynnydd mewn ffitrwydd aerobig dros gyfnod rhaglen hyfforddi 8-12 wythnos strwythuredig yn wahanol i bob unigolyn, ond ar gyfartaledd cyffredinol mae rhwng 10-15%. Felly, bydd angen i chi ddechrau gyda lefel rhesymol o ffitrwydd aerobig er mwyn cwrdd â safonau corfforol y profion yn dilyn dim ond 12 wythnos o hyfforddi.

Gallwch ddarganfod beth yw lefel eich ffitrwydd aerobig ar hyn o bryd yn hawdd drwy redeg 1.5 milltir (2413m mor gyflym ag y gallwch), neu drwy wneud y Prawf Rhedeg Aml-Gam ôl a blaen eich hunan (gweler Adran 4) yn eich campfa neu ganolfan hamdden leol. Gallwch fesur y cwrs rhedeg 1.5 milltir drwy yrru ar hyd llwybr lleol cymharol wastad a thawel neu

trwy ddefnyddio trac rhedeg 400m mewn ysgol neu goleg lleol. Ni ddylech fod yn ystyried dilyn y rhaglen hyfforddi 12 wythnos os na allwch redeg 1.5 milltir mewn 12-14 munud neu gyrraedd lefelau 5 i 7 ar y Prawf Rhedeg Aml-Gam ôl a blaen. Gan fod rhai o'r profion yn cynnwys codi, cario a thynnu gwrthrychau trwm, mae'n bosibl y gall unigolion mwy cyhyrog wneud iawn am lefelau ychydig yn is o ffitrwydd aerobig â mwy o gryfder. Felly, mae unigolion mwy cyhyrog (80+ kg) yn gallu cyrraedd lefel is o'r lefelau ffitrwydd aerobig argymelledig tra bod disgwyl i unigolion llai (50-65 kg) anelu at lefelau uwch y lefelau ffitrwydd aerobig a awgrymir.

Os nad ydych yn cyrraedd y lefelau dechreuol argymelledig hyn, peidiwch â digalonni. Mae'r rhaglen yn dal i fod yn addas i chi, er y gallai gymryd dros 12 wythnos i gyrraedd eich nod terfynol a bydd angen i chi ddatblygu mewn ffordd lawer mwy graddol. Os nad ydych yn gallu cyrraedd y lefelau ffitrwydd aerobig dechreuol hyn, awgrymwn eich bod yn derbyn arweiniad proffesiynol ar hyfforddiant corfforol oddi wrth hyfforddwr ffitrwydd cymwys a fydd yn gallu asesu'ch anghenion penodol a chynllunio rhaglen hyfforddi hirach a mwy manwl ar eich cyfer.

PWYNTIAU ALLWEDDOL

1. **Os yw'n bosib, mynnwch gyngor oddi wrth weithiwr ffitrwydd proffesiynol cymwys i'ch helpu i baratoi ar gyfer y Profion Cenedlaethol i Ddewis Ymladdwyr Tân.**

2. **Cysylltwch â'r Gwasanaeth Tân ac Achub lleol i ddarganfod a oes cefnogaeth i baratoi ar gyfer y Profion Cenedlaethol i Ddewis Ymladdwyr Tân ar gael oddi wrth cynghorydd ffitrwydd corfforol y Gwasanaeth Tân ac Achub.**

2. Gwybodaeth Bwysig am Ddiogelwch

Os oes gennych unrhyw amheuon ynghylch eich iechyd neu eich gallu corfforol i ymarfer y corff, dylech holi'ch meddyg cyn dechrau ar unrhyw raglen hyfforddiant corfforol. Mae hyn yn hynod bwysig os ydych (neu os credwch eich bod) yn feichiog, os yw cyflwr eich iechyd wedi newid yn ddiweddar, neu os nad ydych wedi ymarfer corff yn ystod y chwe mis diwethaf neu eich bod wedi cael salwch neu anaf yn ddiweddar.

Cofiwch nad oes yna ffyrdd cyflym o ddatblygu lefelau ffitrwydd cyffredinol da. Rhaid i chi ddatblygu'n araf ac yn raddol trwy ddilyn rhaglen hyfforddi strwythuriedig er mwyn cyrraedd eich nod. Mae llawer o bobl yn hyfforddi'n rhy galed neu'n rhy aml i ddechrau, ac yn cael anaf a methu hyfforddi'n effeithiol o gwbl yn y diwedd. Mae'n well gwneud dim digon yn hytrach na gormod yn ystod cyfnod cynnar unrhyw raglen ffitrwydd!

Rhaid gwisgo dillad addas yn ystod eich hyfforddiant. Mae hyn yn hynod bwysig o ran esgidiau. Mae esgid ymarfer sydd wedi'i dylunio i gyd-fynd â'ch nodweddion corfforol yn hanfodol er mwyn lleihau'r posibilrwydd o gael anaf. Gall podiatrydd eich cynghori ar y math o esgid fydd yn cwrdd â'ch anghenion hyfforddi.

Rhaid dechrau pob sesiwn hyfforddi trwy dwymo, yn ogystal ag oeri ar ôl gorffen. Byddwn yn trafod y cyfnodau twymo ac oeri yn fwy manwl yn hwyrach.

Peidiwch â hyfforddi os ydych yn teimlo'n sâl neu wedi'ch anafu. Mae'n well i orffwys yn hytrach na hyfforddi drwy salwch neu anaf. Meddyliwch am y cyfnod hir dymor yn hytrach na dim ond y sesiwn hyfforddi nesaf neu ddwy.

PWYNTIAU ALLWEDDOL

1. **Os oes gennych unrhyw amheuon ynghylch eich iechyd neu'ch gallu corfforol i ymarfer, dylech ymweld â'r meddyg cyn dechrau unrhyw raglen hyfforddi corfforol.**

2. **Rhaid datblygu'n araf ac yn raddol o ran hyfforddiant er mwyn osgoi anafiadau a gwneud y mwyaf o'r cynnydd yn eich ffitrwydd.**

3. Beth yw Ffitrwydd Corfforol?

Yn aml, disgrifir ffitrwydd corfforol fel cyflwr corfforol cyffredinol y corff, a all amrywio o fod mewn cyflwr ardderchog ar gyfer perfformiad ar un pegwn i'r sbectrwm i salwch neu anaf difrifol ar y pegwn arall. Dylai ffitrwydd gael ei ystyried yn derm eang gyda nifer o elfennau penodol yn cyfrannu iddo. Yr elfennau ffitrwydd allweddol ar gyfer ymladd tân yw dycnwch aerobig (hir dymor), cryfder cyhyrol, dycnwch cyhyrol (tymor byr) a hyblygrwydd. Mae'r ffitrwydd corfforol uchaf i ymladdwr tân yn golygu gallu gwneud gweithgareddau ymladd tân yn llwyddiannus a heb ormod o flinder.

Mae **Dycnwch Aerobig** yn eich galluogi i barhau i hyfforddi am gyfnodau estynedig o amser (>3 munud) ar ddwysedd isel i gymedrol/uchel (e.e. tynnu nifer o bibellau 70mm er mwyn darparu cyflenwad dŵr i ymladd tân). Dyma'r hyn sy'n cyfyngu ar eich gallu i barhau i redeg, seiclo neu nofio am fwy na chwpwl o funudau ac mae'n ddibynnol ar galon, ysgyfaint a gwaed eich corff yn cael yr ocsigen yr ydych yn ei anadlu (aerobig) i gyrraedd y cyhyrau, ac felly yn rhoi'r egni parhaol sydd ei angen i gadw i wneud ymarfer corff am gyfnod hir. Mae gweithgareddau aerobig arferol yn cynnwys cerdded, rhedeg/loncian, seiclo, dawnsio aerobig/ymarfer grŵp, sgipio rhaff, rhwyfo, dringo grisiau, nofio, sglefrio iâ a gweithgareddau gêmau dycnwch amrywiol neu ryw gyfuniad ohonynt.

Mae **Cryfder Corfforol** yn eich galluogi i godi, gostwng, gwthio, tynnu a chario gwrthrychau trwm dros bellteroedd byr iawn neu am gyfnodau byr iawn o amser (e.e. codi ysgol 13.5m yn ôl ar y peiriant). Mae eich cryfder corfforol yn dibynnu ar allu'ch cyhyrau i gynhyrchu grymoedd mawr, a'r ffordd orau o hyfforddi ar gyfer hynny yw defnyddio'r gwrthiant o beiriannau, pwysau rhydd neu bwysau eich corff. Mae'n bwysig cofio na fydd ymarfer pwysau o reidrwydd yn eich gwneud chi i edrych yn or-gyhyrog. Bydd y rhan fwyaf o'r gwella o ran cryfder yn digwydd heb achosi i'ch cyhyrau gynyddu yn eu maint; byddant yn caledu, yn mynd yn dynnach ac yn fwy abl i wneud y dasg. Wrth wneud hyfforddiant gwrthsefyll, dylech fabwysiadu dull y corff cyfan, gan gynnwys digon o orffwys i adael i'r cyhyrau adfer cyn gwneud mwy o ymarferion. Dylech orffwys am o leiaf 48 awr cyn ailwneud yr ymarferion. Mae dysgu technegau cywir yn bwysig ar gyfer hyfforddiant gwrthsefyll effeithiol a diogel, ac rydym yn argymell eich bod yn cael cyngor proffesiynol ar ffitrwydd ar yr agwedd hon ar hyfforddiant. Mae codi pwysau ysgafn i ddechrau tan eich bod wedi meistroli'r technegau cywir yn hanfodol.

Cysylltir **Dycnwch Cyhyrol** â dycnwch aerobig ac â chryfder cyhyrol, ond mae'n eich galluogi i barhau i godi, gostwng, tynnu, gwthio a chario gwrthrychau trwm am gyfnodau mwy (e.e. cario pwmp symudol ysgafn (~33kg) o beiriant ar draws cae i ffynhonnell dŵr allanol). Y ffordd orau o hyfforddi ar gyfer dycnwch cyhyrol yw defnyddio gwrthiant mwy cymedrol dros gyfnod mwy estynedig o weithgaredd, fel hyfforddiant cylchol gan ddefnyddio pwysau'ch corff fel y gwrthiant.

Mae **Hyblygrwydd** yn cyfeirio at eich gallu i symud eich breichiau, coesau a chymalau i safleoedd penodol y tu hwnt i'w hystod arferol o symudiadau. Mae hyblygrwydd yn bwysig gan ei fod yn galluogi'ch corff i weithio mewn safleoedd cyfyng heb roi gormod o bwysau ar y cyhyrau, y tendonau a'r gewynnau (e.e. cripian trwy le neu agoriad bychan wrth chwilio'r llawr am rywun sydd wedi'i anafu mewn tân yn y cartref) a gall leihau'r risg o gael anaf. Y ffordd orau o ddatblygu hyblygrwydd yw gwneud ymarferion ymestyn yn araf a than

reolaeth.

PWYNT ALLWEDDOL

1. **Mae angen ffitrwydd cyffredinol da i fod yn ymladdwr tân. Dylech ymarfer y corff cyfan er mwyn gwella neu gynnal lefelau eich dycnwch aerobig, cryfder cyhyrol, dycnwch cyhyrol a hyblygrwydd.**

4. Sut i Ddatblygu a Chynnal Ffitrwydd Corfforol

Mae angen rhywfaint o hunanddisgyblaeth a'r gallu i wneud defnydd effeithlon o amser er mwyn gwella'ch ffitrwydd corfforol, gan fod angen dilyn rhaglen ymarfer effeithiol yn rheolaidd (o leiaf 3 diwrnod yr wythnos). Mae gan unrhyw raglen hyfforddiant corfforol 4 elfen allweddol sy'n gallu cael eu trin er mwyn cynhyrchu'r effaith hyfforddi y mae rhywun am ei weld, sef y **math** o ymarfer, e.e. seiclo, rhedeg, nofio ac ati, **dwysedd** yr hyfforddi (pa mor galed yr ydych yn hyfforddi), **hyd** y cyfnod hyfforddi (pa mor hir yr ydych yn ymarfer) ac **amlder** yr hyfforddi (pa mor aml yr ydych yn ymarfer). Trwy addasu y 4 elfen hyfforddi yn benodol, byddwch yn gallu datblygu a chynnal dycnwch aerobig, cryfder cyhyrol, dycnwch cyhyrol a hyblygrwydd. Mae Tabl 1 yn amlinellu'r elfennau allweddol sydd eu hangen er mwyn datblygu'r elfennau ffitrwydd penodol hyn. Er mwyn gwella'ch ffitrwydd corfforol bydd angen i chi newid y math, yr amlder, y dwysedd a hyd eich cyfnodau hyfforddi uwchlaw eich lefel bresennol. Dylai'ch hyfforddiant fod yn raddol a chynyddol, gan ddechrau'n ysgafn a chynyddu'r dwysedd dros amser. Bydd hyn yn arwain at wella'ch ffitrwydd drwy ofyn mwy a mwy gan y corff.

Mae'n hawdd cynllunio a monitro math, amlder a hyd y cyfnodau ymarfer gyda llyfr nodiadau a watsh amseru. Fel arfer, gosodir y dwysedd ymarfer cywir ar gyfer cryfder cyhyrol a hyfforddiant dycnwch, trwy gyfrif sawl gwaith y gallwch ailadrodd ymarfer penodol. Er enghraifft, os y gallwch ailadrodd codi bar 30kg ar fainc ddeuddeg gwaith cyn eich bod yn methu a chwblhau codiad arall â thechneg dda, byddai'r pwysau hwn (30kg) yn cael ei nodi fel eich 12 uchafswm ailadrodd (UA), neu 12-UA. O'r herwydd, mae'r rhan fwyaf o sesiynau cryfder cyhyrol a dycnwch yn defnyddio UA yn ddull o osod y dwysedd ymarfer cywir, gyda'r llwyth sy'n cael ei ddefnyddio yn benodol i'r ymarfer penodol rydych yn ei wneud. I ddechrau, caiff ei benderfynu trwy roi cynnig a methu (DECHREUWCH BOB TRO Â PHWYSAU ISEL/HAWDD), gan gynyddu'r pwysau'n raddol tan i chi ddarganfod eich UA penodol ar gyfer pob ymarfer. Dylech gadw cofnod o'ch UA penodol ar gyfer pob ymarfer a chofio y byddant yn parhau i gynyddu wrth i chi gryfhau. Er enghraifft, os y gallwch barhau yn gyfforddus y tu hwnt i'ch 12-UA wrth godi bar 30kg ar fainc, cynyddwch y pwysau yn raddol tan eich bod yn ailsefydlu eich pwysau 12-UA newydd ar gyfer yr ymarfer penodol hwn.

Fodd bynnag, mae dwysedd ymarfer aerobig yn fwy anodd ei bennu ac felly mae yna nifer o ddulliau o osod y dwysedd ymarfer cywir, i'w gweld yn Nhabl 2. Y ffordd haws yw mesur eich ymdrechion gan ddefnyddio Graddfa Ymdrech Weledig (GYW). Mae'r raddfa hon yn cynyddu o 6-20, a bydd y disgrifiadau a'r enghreifftiau o weithgareddau sy'n ymwneud â phob lefel yn eich helpu i gysylltu'r raddfa â dwysedd y gweithgareddau sy'n amrywio o orffwys (GYW 6) i'r uchafswm (GYW 20). Os gallwch gael defnyddio monitor cyfradd curiad y galon (sydd bellach yn weddol rhad i'w prynu) neu os ydych yn defnyddio offer mewn campfa gydag adnoddau monitro cyfradd curiad y galon, dangosir cyfraddau curo amcangyfrifol y galon gyda phob lefel GYW yn yr ail golofn. Sylwch mai cyfradd curiad calon arferol ar gyfer ymgeisydd arferol rhwng 20-30 oed yw'r rhain, ond y gallant amrywio o ryw 10-20 curiad y funud rhwng unigolion.

Ar y llaw arall, gallwch ddefnyddio cyfradd curiad y galon i osod dwysedd eich hyfforddiant. I ddechrau, bydd angen i chi ddarganfod uchafswm cyfradd curo eich calon. Gallwch wneud hynny trwy ddefnyddio uchafswm rhagweladwy cyfradd curiad y galon yn ôl yr oedran. I gyfrif hyn, tynnwch eich oedran o 220, hynny yw os ydych yn 40 oed byddai uchafswm rhagweladwy cyfradd curiad y galon yn 220-40 (oedran) = 180 curiad y funud. Oherwydd amrywiadau unigol, mae'r cyfanswm rhagweladwy fel arfer o fewn 10 curiad i uchafswm gwirioneddol cyfradd curiad eich calon.

Os oes gennych yr amser a'r awydd, gallwch ddarganfod eich parthau hyfforddi cyfradd curiad y galon penodol ar sail mesuriad uchafswm cyfradd curiad y galon (CCGuch). Y ffordd orau o wneud hyn yw trwy fonitro cyfradd curiad eich calon yn ystod prawf ymarfer cynyddol, fel y Prawf Rhedeg Aml-Gam Ôl a Blaen (PRAGOB). Mae'r prawf hwn hefyd yn rhoi syniad i chi o'ch ffitrwydd dycnwch aerobig, ac fe olyga redeg yn ôl ac ymlaen rhwng dwy linell 20m ar wahân rhwng sŵn blipio sy'n cael ei chwarae o chwaraeydd tâp neu CD (gallwch brynu'r rhain oddi wrth Coachwise Ltd, www.1st4sport.com, ffôn 0113-201 5555). Unwaith eich bod yn gwybod beth yw cyfradd curo uchaf eich calon, gallwch gyfrifo y parthau hyfforddi sy'n benodol i chi ar gyfer cyfradd curo y galon. Er enghraifft, i gyfrifo y parthau hyfforddi sy'n benodol chi ar gyfer cyfradd curo y galon at wneud ymarfer aerobig caled (GYW 15-16), byddech yn cyfrifo 75-90% o uchafswm cyfradd curo eich calon (gweler Tabl 2). Os yw uchafswm cyfradd curiad eich calon yn 190 curiad y funud (c/mun), bydd eich parth penodol chi ar gyfer hyfforddi cyfradd curiad y galon rhwng 0.75 x 190 c/mun = 143 c/mun a 0.90 x 190 c/mun = 171 c/mun.

Tabl 1. Yr elfennau allweddol mewn datblygu cydrannau ffitrwydd penodol.

	Math	**Hyd**	**Amlder**	**Dwysedd**
Dycnwch Aerobig/ hir dymor	E.e. rhedeg 4 milltir, dosbarth aerobig/sesiwn yn y gampfa, pêl-droed 5 bob ochr	20-60 munud (gall gynnwys sesiynau >10 munud o weithgaredd trwy gydol y dydd)	3-5 diwrnod yr wythnos	Wythnosau 1-6: GYW 12-16 neu 60-85 % CCGuch. Wythnosau 7-12: GYW 14-18 neu 70-90% CCGuch Fel arfer, cysyllitir ymarfer corff dwysedd aerobig is â gweithgareddau sy'n parhau yn hirach
Dycnwch Cyhyrol/ byr dymor	Hyfforddiant Cylchol, hyfforddiant pwysau cymedrol e.e. gwthio i fyny, eistedd i fyny	Un i dair set (10-50 o ailadrodd) o 8-12 o ymarferion gwahanol	1-3 diwrnod yr wythnos	Wythnosau 1-6: 20-50 UA Wythnosau 7-12: 12-20 UA
Cryfder	Hyfforddiant pwysau trymach e.e. codi pwysau wrth orwedd ar fainc, cyrcydu	Un neu ddau set (6-15 ailadrodd i bob set) o 8-12 o ymarferion gwahanol	2-3 diwrnod yr wythnos	Wythnosau 1-4: 12-15 UA Wythnosau 5-8: 6-12 UA Wythnosau 9-12: 4-8 UA
Hyblygrwydd	Ymestyn	10-30 eiliad i bob ymarfer ailadrodd 1-3 gwaith i bob grŵp o gyhyrau neu gymalau	2-3 diwrnod yr wythnos (yn ddyddiol os yw'n bosib)	Symudwch tuag at y pwynt o demilo'n anghyfforddus, ond dim poen, a daliwch, gan symud ychydig ymhellach wrth i'r cyhyr ymlacio

Addaswyd Tabl 1 o'r American College of Sports Medicine: Position Stand on the Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness, and Flexibility in Adults[1].

1 American College of Sports Medicine (1998). Position Stand: Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness, and Flexibility in Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(6), pp975-991.

Graddio eich Ymdrech **(Graddfa Ymdrech Weladwy)** **LEFEL -** Disgrifiad	Amcangyfrif o gyfradd curiad y galon (curiadau/munud)	% Uchafswm Cyfradd Curiad y galon
6 - gorffwys - gorwedd, eistedd	<100	<50
7 - ysgafn tu hwnt - sefyll		
8		
9 - ysgafn iawn - cerdded	100-120	50-60
10		
11 - eithaf ysgafn - cerdded yn sionc		
12	120-150	60-75
13 - cymedrol - loncian (gallu siarad yn rhydd heb seibiant)		
14		
15 - caled – rhedeg cyson - (siarad yn ysbeidiol rhwng tynnu anadl)	150-170	75-85
16		
17 - caled iawn – rhedeg yn gyflym (siarad yn dasg anodd)	170-199	85-99
18		
19 - caled tu hwnt – gwibio (siarad yn dasg amhosib)		

Addaswyd tabl 2 o waith Gunnar Borg (1998)[2] ac Edward Howley (2001)[3]. Y ffordd haws i ddefnyddio'r tabl yw mesur eich disgrifiad o ymdrech gan ddefnyddio'r rhifau ar ochr chwith Tabl 2 (e.e. GYW 6 i GYW 20). Bydd y disgrifiadau ymdrech (e.e. cymedrol, caled) ac enghreifftiau o weithgareddau sy'n cyfateb (e.e. loncian a rhedeg cyson) yn eich helpu i gysylltu'r raddfa hon â'r ymdrech sydd ei hangen i ymarfer i'r dwyseddau hyn. Gall defnyddio monitor cyfradd curiad y galon fod o gymorth o ran helpu'r GYW i nodi'r dwysedd ymarfer angenrheidiol, ac mae ochr dde Tabl 2 yn dangos y cyfradd curiad y galon cyfatebol mewn curiadau y funud (c/mun), a chanran ddisgwyliedig uchafswm cyfradd curiad y galon (os ydych yn gwybod eich un chi) sy'n gysylltiedig â phob lefel o'r raddfa GYW.

PWYNTIAU ALLWEDDOL

1. **Trwy addasu math, hyd, dwysedd ac amlder eich sesiynau ymarfer, byddwch yn gallu gwella a chynnal lefelau cyffredinol eich ffitrwydd.**

2. **Dechreuwch yn araf gan ddatblygu'n raddol wrth i chi fagu hyder a'r gallu i ymdopi â gofynion eich rhaglen hyfforddi.**

3. **Defnyddiwch y raddfa GYW i'ch helpu i bennu'r dwysedd ymarfer angenrheidiol ar gyfer eich sesiynau hyfforddi aerobig chi.**

2 Borg, G. (1998). Borg's Perceived Exertion and Pain Scales. Champaign, IL, USA. Human Kinetics.
3 Howley, E.T. (2001). Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6), Suppl., ppS364-369.

5. Paratoi ar gyfer Ymarfer (Twymo) ac Oeri wedi Ymarfer.

Twymo: Dylech wneud ymarferion cynhesu cyn gwneud unrhyw fath o sesiwn hyfforddi a'i gorffen trwy oeri. Mae twymo yn paratoi'r corff ar gyfer y gweithgaredd yr ydych ar fin ei wneud. Mae hyd y sesiwn cynhesu'n dibynnu ar amryw o ffactorau; er hynny, dylech adael o leiaf 5-10 munud ar gyfer y gweithgaredd pwysig hwn. Er mwyn lleihau'r risg o gael anaf yn y cyfnod twymo, dylech ddilyn y camau canlynol:

Byddwch yn benodol: Gofalwch fod eich sesiwn twymo yn arwain tuag at y weithgaredd rydych ar fin ei wneud. Er enghraifft, ar gyfer gweithgareddau cardiofasgwlaidd, fel rhedeg, dechreuwch drwy gerdded yn sionc cyn dechrau loncian yn ysgafn. Ar gyfer codi pwysau, mae'n bwysig twymo'r cymalau a'r cyhyrau penodol sy'n cael eu defnyddio mewn ymarfer gwrthsefyll (gweler yr adran ar sut i ddatblygu hyblygrwydd). Bydd hyn yn cynyddu llif y gwaed i'r cyhyrau hynny ac yn deffro'r system nerfol, cyn i chi osod unrhyw bwysau ychwanegol arnynt.

Dechrau yn araf: Ar ddechrau'r sesiwn bydd eich cyhyrau yn weddol oer. Dechreuwch ymarfer yn araf gan gynyddu'r dwysedd trwy gydol y sesiwn dwymo. Bydd hynny'n cynyddu tymheredd y cyhyrau yn raddol a chadw'r risg o gael anaf mor isel â phosibl.

Cadw'n Dwym: Os ydych yn ymarfer mewn man oer, gwisgwch ddillad ychwanegol yn ystod y cyfnod cynhesu a cheisio peidio â sefyll yn llonydd yn rhy hir.

Ymestyn: Am flynyddoedd lawer, y gred oedd y byddai ymestyn yn ystod y cyfnod twymo yn atal anafiadau. Ond, nid oes unrhyw dystiolaeth wyddonol i gefnogi'r honiadau hyn[4]. Dylech ymestyn er mwyn datblygu neu gynnal hyblygrwydd ar ddiwedd sesiwn ymarfer (gweler adran 8).

Oeri: Dylai'r cyfnod oeri ddilyn egwyddorion i'r gwrthwyneb i'r twymo, gan ostwng dwysedd yr ymarferion yn raddol dros 5-10 munud olaf y sesiwn er mwyn dod â'ch corff yn araf yn ôl i gyflwr lle mae bron â bod yn gorffwys. Gan fod y corff eisoes yn gynnes wedi'r sesiwn ymarfer pan fo'r oeri'n dechrau, dyma'r cyfnod perffaith i wneud rhai o'r ymarferion sydd wedi'u cynllunio ar gyfer datblygu hyblygrwydd, lle dylid dal yr estyniadau am gyfnod rhwng 10-30 eiliad (gweler Tabl 1).

PWYNTIAU ALLWEDDOL

1. **Cofiwch wneud sesiwn twymo ac oeri cyn ac ar ôl pob sesiwn ymarfer.**

2. **Mae ymestyn cyhyrau am gyfnod rhwng 10-30 eiliad ar ôl iddynt gynhesu yn adeg addas i ddatblygu hyblygrwydd.**

4 Shrier, I. (2001). Flexibility versus stretching. *British Journal of Sports Medicine*. 35(5), 364

6. Datblygu a Chynnal Dycnwch Aerobig

Er mwyn gwneud eich ymarfer mor effeithlon ag y bo modd, dylech ganolbwyntio ar ymarferion sy'n debyg i'r rhai yn y Profion Cenedlaethol i Ddewis Ymladdwyr Tân. Mae'r rhain yn cynnwys rhedeg/loncian, camu i ben gris, dringo grisiau a gweithgareddau eraill sy'n ymwneud â chario pwysau.

Rhedeg cyson: Dylai'r ymarfer hwn gael ei wneud ar gyflymder cyfforddus (gweler Tabl 1). Bydd y math hwn o ymarfer yn cynyddu'ch ffitrwydd dycnwch aerobig. Caiff hwn ei gynnwys ddwy waith yr wythnos yn y rhaglen.

Hyfforddiant Fartlek: Mae'r math hwn o ymarfer yn cynnwys newid cyflymder trwy gydol y sesiwn. Os mai rhedeg yw eich dewis ymarfer, dylech amrywio rhedeg cyson â rhedeg cyflymach, gwibio, loncian, rhedeg i fyny rhiw a cherdded. Bwriad y sesiwn yw gweithio'n barhaus am 20-30 munud gan ddefnyddio'r cyflymder amrywiol i redeg pryd bynnag y byddwch yn teimlo'n barod i wneud hynny. Nid oes unrhyw drefn bendant i'r sesiwn hon, ond dylech ddechrau serch hynny â tua 5 munud o redeg cyson cyn gwneud unrhyw redeg cyflymach. Bydd y sesiwn hon yn cynyddu'ch ffitrwydd dycnwch, yn aerobig a chyhyrol. Gallwch wneud y math hwn o weithgaredd yn ogystal mewn ardal ffitrwydd lle mae nifer o raglenni dwysedd ar hap ar gael ar y peiriannau aerobig (melin draed, peiriannau camu i ben gris, traws-ymarferwyr).

Sylwch nad yw rhedeg ar felinau traed neu ymarfer ar offer aerobig eraill mewn campfa yn cynnig yr un lefel o ymarfer â rhedeg yn yr awyr agored. Felly, ni ddylech wneud eich holl hyfforddiant aerobig yn y gampfa. Ceisiwch wneud 1-2 sesiwn aerobig rhedeg yn yr awyr agored bob wythnos. Lle bo modd, dylech redeg ar laswellt neu lwybrau, gan geisio rhedeg cyn lleied ag y bo modd ar y ffordd. Bydd hyn yn lleihau'r pwysau sy'n cael ei osod ar gymalau'r corff a gostwng y tebygrwydd o gael anaf.

PWYNTIAU ALLWEDDOL

1. **Rhedeg yn yr awyr agored yw'r math gorau o ymarfer i ddatblygu'ch dycnwch aerobig ar gyfer y profion.**

2. **Rhedwch ar laswellt neu ar lwybrau er mwyn lleihau'r pwysau sy'n cael ei osod ar gymalau a chyhyrau'ch corff.**

7. Datblygu a Chynnal Cryfder a Dycnwch Cyhyrol

Er mwyn gwella cryfder a/neu dycnwch cyhyrol bydd angen i chi ymarfer yn erbyn gwrthiant. Gall y gwrthiant hwn fod ar ffurf pwysau eich corff (er enghraifft, gwthio i fyny) neu olygu defnyddio offer arbenigol fel pwysau dymbel, barbel neu beiriannau gwrthsefyll. Dylai hyfforddiant gwrthiant fod yn gynyddol o ran ei natur, ar gyfer yr unigolyn ac yn rhoi ysgogiad digonol i'r holl grwpiau pwysig o gyhyrau er mwyn iddynt ddatblygu a chynnal cryfder a dycnwch cyhyrol. Dylech ddilyn canllawiau Tabl 1 er mwyn gwella'r elfennau ffitrwydd hyn.

Cofiwch, bydd pob ymarfer yn cynnwys codi, gostwng, gwthio neu dynnu'r gwrthiant nifer o weithiau cyn i chi flino. Gelwir y rhain yn ailadrodd a bydd faint o ailadrodd a geir yn amrywio yn ôl y math o hyfforddi rydych yn ei wneud (gweler Tabl 1). Gelwir pob grwp o ailadrodd yn set. Felly mae gwneud 2 set o 12 UA yn codi pwysau tra'n gorwedd ar^eich cefn ar fainc yn golygu codi'r pwysau gan ei gadw o dan reolaeth, 12 o weithiau (dylech fod bron â bod wedi blino'n llwyr erbyn diwedd y set gyntaf), cyn gorffwys ac ailadrodd yr ymarfer unwaith eto. Peidiwch â phoeni os nad ydych yn gallu ailadrodd y 12 tro yn yr ail set. Stopiwch pan fyddwch wedi blino'n lân neu pan fyddwch yn colli rheolaeth ar y symudiad. Wrth wneud nifer o setiau, dylech orffwys am 1-5 munud rhwng pob set. Rhaid osgoi oeri yn ystod y cyfnod hwn. Cadwch i symud a gwneud ymarferion hyblygrwydd ysgafn i helpu'ch cyhyrau i adfywio. Er bod cyflawni nifer o setiau yn gallu cynyddu'ch cryfder, mae modd cael y rhan fwyaf o'r gwelliannau o ran cryfder â setiau unigol, felly os yw amser yn brin, parhewch i wneud un set o bob ymarfer.

Mae hyfforddiant ymarfer corff yn cael effaith benodol ar y rhan o'r corff yr ydych yn ei ymarfer. Er enghraifft, bydd ymarfer y coesau yn cael braidd dim effaith ar y breichiau, yr ysgwyddau na chyhyrau'r bongorff. Felly, dylech ddilyn dull corff cyfan. Wrth ddefnyddio pwysau rhydd, megis dymbel, mae'n bwysig gofyn i rywun arall gadw llygad yn ystod yr ymarfer er mwyn eich atal rhag colli rheolaeth ar yr offer wrth flino, ac felly osgoi anafiadau. Am y rheswm hwn, mae'n syniad da ymarfer gwrthiant fesul pâr, ac mae'n siŵr y byddwch yn teimlo bod hynny'n helpu cymhelliad yn ogystal â gwneud yr ymarfer yn un mwy diogel.

Mae hyfforddi ar gyfer dycnwch cyhyrol yn cynnwys gwneud mwy a mwy o ailadrodd ond gan ddefnyddio baich ysgafnach nag ar gyfer ymarferion cryfder cyhyrol (gweler Tabl 1). Mae hyfforddiant cylchol gan ddefnyddio pwysau eich corff felly'n berffaith ar gyfer datblygu dycnwch cyhyrol, ond hyffordiant pwysau yw'r gorau am ddatblygu cryfder. Os nad ydych wedi gwneud y math hwn o ymarfer o'r blaen, dechreuwch drwy ddefnyddio pwysau eich corff gyda hyfforddiant cylchol am y 1-4 wythnos gyntaf, cyn mynd ymlaen i godi pwysau. Gallwch ddatblygu dycnwch cyhyrol drwy ddefnyddio pwysau os yw'n well gennych fynd i'r gampfa, ond cofiwch ddefnyddio pwysau ysgafnach o lawer ac ailadrodd llawer mwy o'i gymharu ag ymarfer i ddatblygu cryfder (Tabl 1).

Dylid hefyd gweithio'r cyhyrau yn gytbwys ac argymhellir yr ymarferion canlynol:

Hyfforddiant Cylchol:

Gwthio i fyny, pantio'r cyhyrau triphen, codi'r ên, eistedd i fyny, ymestyn y cefn, cyrcydu, rhagwthio (mae manylion penodol sut i wneud pob ymarfer hyfforddi cylchol ar gael yn yr adran hyfforddiant cylchol sy'n dilyn).

Hyfforddiant Pwysau (Gwrthsefyll):

Gwthio o'r frest, rhwyfo ar eich eistedd, gwithio o'r ysgwydd, tynnu i lawr o'r ochr, cyrcydu, rhagwthio, crensian abdomenol, ymestyn y cefn, daliad bar sefydlog (mae manylion penodol sut i wneud pob ymarfer hyfforddi pwysau ar gael yn yr adran hyfforddiant pwysau sy'n dilyn).

D.S. Ni ddylech wneud yr un ymarferion gwrthsefyll ddau ddiwrnod yn olynol. Dylech orffwys am o leiaf 48 awr cyn ailadrodd yr ymarferion. Cofiwch, os nad ydych wedi arfer gwneud ymarferion cryfder cyhyrol a hyfforddiant dycnwch, y bydd eich cyhyrau rywfaint yn boenus ac yn anghyfforddus am 12-48 awr wedi'r sesiynau ymarfer dechreuol. Mae hyn yn hollol arferol ac ni ddylai hynny eich atal rhag parhau â'r ymarferion. Bydd y rhan fwyaf o'r poen difrifol yn y cyhyrau a ddaw yn sgil ymarferion fel hyn, yn diflannu o fewn 1-4 wythnos, os byddwch yn parhau â'r hyfforddiant ar gyfer cryfder a dycnwch cyhyrol.

Hyfforddiant Cylchol:

Mae'r cylch hwn wedi'i gynllunio ar gyfer datblygu dycnwch cyhyrol ac nid yw'n defnyddio fawr ddim offer. Bydd arnoch angen mat campfa a llwyfan camu tua 30cm o uchder. Dewiswch 5-10 o'r ymarferion sydd wedi'u rhestru isod yn ôl pa mor ffit ydych chi. Mae 5 ymarfer yn ddigon os mai dechrau hyfforddi ydych chi. Gallwch ychwanegu mwy o ymarferion wrth i chi gryfhau. Mae'n ddoeth ystyried y cyhyrau mae pob ymarfer yn effeithio arnynt fel y gallwch eu rhoi mewn trefn sy'n osgoi targedu'r un grwpiau cyhyrol un ar ôl y llall e.e. mae gwthio i fyny a phantio'r cyhyrau triphen ar eich eistedd, y ddau yn targedu y cyhyrau ar gefn rhan ucha'r fraich (cyhyrau triphen), mae cyrcydu a rhagwthio ill dau yn targedu'r cyhyrau ar du flaen rhan ucha'r cluniau (cyhyrau pedryben).

Gallwch ddilyn canllawiau Tabl 3 ar gyfer dycnwch cyhyrol er mwyn datblygu cylch ymarfer syml. Er enghraifft, gallech wneud 30 eiliad o bob ymarfer sydd wedi'u rhestru isod (lle dylech anelu i wneud 12-50 UA), gan orffwys am 30-60 eiliad rhwng pob ymarfer. Gallech wneud y sesiwn hyfforddi cylchol yn fwy dwys yn aerobig trwy gamu i ben bocs yn ystod y cyfnod adfer o 30-60 eiliad. Wrth i chi ddatblygu, ailadroddwch y cylch unwaith neu ddwy yn ychwanegol. Gallwch addasu nifer yr ymarferion (5-10), anhawster yr ymarferion, eu hyd (20-60 eiliad), y cyfnod gorffwys (20-60 eiliad) a'r gweithgaredd adfer i gyd-fynd â pha mor ffit ydych chi.

Tabl 3. Enghraifft o gylch hyfforddi syml a all gael ei ddilyn heb offer arbenigol.

Ymarferion	Dewis Arall
Gwthio i fyny	Gwthio i fyny o'r pengliniau (Hawsaf), Gwthio i fyny o'r bocs (Hawsach), Gwthio i fyny gostyngol (caled)
Gwthiad cyrcydu	Gwthiadau cyrcydu bob yn ail (llai o bwysau ar y cefn)
Crensian adbomenol	
Cyrcydu	
Rhagwthio	
Naid Wasg	
Ymestyn y cefn	Dwylo o dan eich talcen (caletach), dwylo tu ôl i'ch pen (caletaf)
Pantio'ch cyhur triphen wrth eistedd	
Naid gwrcwd	
Naid brasgamu	
Adfer	
Gorffwys	Martsio yn yr unfan, camu i ben gris, sgipio rhaff

Peidiwch ag anghofio twymo ac oeri cyn ac ar ôl gwneud yr ymarferion cylchol.

Ymarferion Cylchol

Gwthio i fyny

1. Dechreuwch â'ch corff yn wynebu'r llawr, eich breichiau wedi'u hymestyn a'ch traed led clun ar wahân ar y llawr. Gostyngwch eich corff tuag at y llawr trwy blygu'r breichiau cyn dychwelyd i'r safle cychwynnol trwy sythu'ch breichiau.

2. Mae'r gwthio i fyny o'r pen-glin yn defnyddio'r un dechneg yn union ond eich bod yn gosod eich pengliniau ar y llawr yn lle'ch traed.

Cyngor: Cadwch eich cefn mewn safle naturiol trwy gydol yr ymarfer, gan gadw'ch corff cyfan yn gyflin â'ch pen. Cadw'ch eich corff gwpwl o fodfeddi oddi ar y llawr ar ddiwedd pob gostyngiad a sicrhau nad yw'r penelinoedd wedi'u cloi ar ddiwedd pob ailadrodd. Gwnewch yr ymarfer o dan reolaeth lwyr. Mae'n bwysig cynnal techneg dda ac os yw'r ymarfer yn rhy galed, rhowch gynnig ar yr wthio i fyny o'r pen-glin yn ei le. Er mwyn gwneud yr ymarfer yn galetach, ceisiwch wneud yr ymwthiad gostyngol.

Ymarferion gwthio i fyny eraill

Gwthio i fyny o'r Pen-glin

Gwthio i fyny o'r bocs

Gwthio i fyny Gostyngol

Gwthiad Cyrcydu

1. Dechreuwch mewn safle gwthio i fyny, gyda'ch traed led clun ar wahân a'ch breichiau ychydig yn fwy llydan na lled eich ysgwyddau. Tynnwch eich traed tuag at eich corff mewn symudiad cyflym (Gwthiad) fel bod eich pengliniau yn cyd-fynd â'ch ysgwyddau. Gwthiwch eich traed yn ôl i'r safle cychwynnol ac ailadrodd yr ymarfer.

Cyngor: Cadwch eich corff a'ch pen yn gyflin pan ydych yn y safle cychwynnol, gan sicrhau nad yw'ch cefn yn gorymestyn neu'n crymu.

Gwthiad Cyrcydu Bob yn Ail

1. Dechreuwch mewn safle gwthio i fyny, gyda'ch traed led clun ar wahân a'ch breichiau ychydig yn fwy llydan na lled eich ysgwyddau. Symudwch un droed tuag at eich corff tra bo'r goes arall yn dal wedi'i hymestyn; yna gwthiwch y goes sydd wedi'i phlygu, am yn ôl gan ddod â'r goes sydd wedi'i hymestyn, tuag at eich corff ar yr un pryd. Ailadroddwch yr ymarfer. Gorffennwch yn y safle gwthio i fyny ac mae'r ymarfer wedi ei gwblhau.

Cyngor: Trwy gydol yr ymarfer, cadwch eich corff a'ch pen yn gyflin.

Crensian Abdomenol

1. Dechreuwch gan orwedd i lawr ar eich cefn ar fat, gan blygu'ch pengliniau 90° a chodi'ch traed yn agos at eich pen-ôl. Gallwch un ai blygu'ch breichiau ar draws eich bron, neu roi'ch dwylo yn syth o'ch blaen neu yn ysgafn y tu ôl i'ch pen. Tynnwch eich botwm bol tuag at asgwrn eich cefn gan gywasgu cyhyrau is yr abdomen. Gan gadw i gywasgu'r cyhyrau ac anadlu fel arfer, codwch eich ysgwyddau'n araf tuag at eich cluniau trwy grymu rhan uchaf eich cefn oddi ar y llawr wrth gadw rhan isaf y cefn ar y llawr.

Cyngor: Gostyngwch eich ysgwyddau a rhan uchaf y corff yn araf ac o dan reolaeth a pheidiwch â bowndio'ch cefn oddi ar y mat. Peidiwch â defnyddio'ch breichiau i dynnu'ch gwddf a'ch pen ymlaen. Cadwch y pen yn gyflin â'ch asgwrn cefn.

Cyrcydu

1. Dechreuwch mewn safle unionsyth gyda'ch dwylo'n gorffwys ar ochr eich pen neu wedi'u croesi o flaen eich corff. Plygwch eich coesau nes bod eich cluniau yn baralel â'r llawr cyn dychwelyd i'r safle unionsyth.

Cyngor: Cadwch eich cefn mewn safle naturiol ac edrychwch ymlaen trwy gydol yr ymarfer. Cadwch eich sodlau ar y llawr gan ofalu bod eich pengliniau yn union uwchben eich pigyrnau a'ch traed yn ystod y cyrcydu.

Rhagwthio

1. Dechreuwch mewn safle unionsyth gyda'ch dwylo'n gorffwys ar ochr eich pen. Camwch ymlaen ag un goes gan blygu'r benglin tan fod eich clun yn baralel â'r llawr. Dylech barhau i blygu'ch coes gefn rhyw fymryn er mwyn cadw'ch cydbwysedd. Codwch ar eich traed a dychwelyd i'r safle cychwynnol.

2. Ailadroddwch yr ymarfer, gan gamu ymlaen â'r goes arall.

Cyngor: Cadwch eich cefn mewn safle naturiol trwy gydol yr ymarfer gan edrych ymlaen er mwyn cynnal eich cydbwysedd. Gofalwch eich bod yn gosod y droed flaen yn syth ar y llawr fel bod y ben-glin yn union uwchben y pigwrn yn ystod y rhagwthiad.

Naid Wasg

1. Dechreuwch drwy sefyll, cyrcydu a gwthio'ch coesau allan y tu ôl i'ch corff cyn dychwelyd i'ch cwrcwd.

2. Codwch ar eich traed o'ch cwrcwd, yn barod i ddechrau'r ymarfer unwaith eto.

Cyngor: Cadwch eich corff yn syth ac yn gyflin wrth wneud y gwthiad cwrcwd, gyda'ch dwylo ychydig yn fwy llydan na lled eich ysgwyddau a'ch traed led clun ar wahân.

Ymestyn y Cefn

1. Dechreuwch drwy orwedd i lawr ar y mat yn wynebu'r llawr. Plygwch eich breichiau fel bod eich dwylo yn cyffwrdd ochr eich pen a'ch penelinoedd ar ongl 90° i'ch corff. Codwch eich pen a'ch brest oddi ar y mat mor uchel ag y gallwch wneud yn gysurus ac aros yn y safle am eiliad ney ddwy cyn gostwng eich pen a'ch brest.

Cyngor: Peidiwch â thynhau cyhyrau eich ysgwyddau. Os yw'r ymarfer hwn yn anodd ichi, ceisiwch ei wneud gyda'ch dwylo i lawr wrth ochr eich pen-ôl (gweler isod).

Pantio'ch cyhyr triphen wrth eistedd

1. Gosodwch eich dwylo ar lwyfan tua 30cm o uchder, a dechreuwch wrth wynebu i ffwrdd oddi wrth y llwyfan gyda'ch coesau wedi'u hymestyn o'ch blaen. Gostyngwch eich corff trwy blygu eich breichiau a dychwelyd i'r safle cychwynnol trwy sythu'r breichiau.

Cyngor: Cadwch eich cefn mewn safle naturiol, eich coesau yn syth a'ch traed gyda'i gilydd. Bydd yr ymarfer hwn ond yn effeithiol os yw'r gostwng yn digwydd yn gyfan gwbl trwy blygu'r penelinoedd. Ni fydd gostwng y corff trwy bantio o'r ysgwyddau yn cael yr effaith y dymunir ei chael o ran hyfforddi.

Naid Gwrcwd

1. Dechreuwch o safle sefyll, plygu ychydig ar y pengliniau a neidio, gan blygu'ch coesau i fyny o dan eich corff a chau eich breichiau o gwmpas eich coesau. Dychwelwch i'r safle cychwynnol ac ailadrodd yr ymarfer.

Cyngor: Edrychwch ymlaen a chadw'ch pen i fyny er mwyn cadw'ch cydbwysedd.

Naid Brasgamu

1. Dechreuwch o safle sefyll gan neidio mewn i safle seren gyda'ch coesau'n lledu tua dwywaith lled eich ysgwyddau a chodi'ch breichiau i safle '10 munud i ddau'. Neidiwch yn ôl i'r safle cychwynnol gan ddod â'r coesau yn ôl at ei gilydd a'ch breichiau yn ôl i lawr at eich ochr.

Camu i Fyny

1. Sefwch o flaen grisiau neu lwyfan tua 20-30cm o uchder, cyn camu ymlaen ac i fyny i'r gris/llwyfan ag un droed, cyn dilyn gyda'r llall. Camwch yn ôl oddi ar y gris/llwyfan, un droed ar y tro i ddychwelyd i'r safle cychwynnol. Ailadroddwch yr ymarfer gan ddechrau camu â'r droed arall.

Cyngor: Edrychwch yn syth o'ch blaen wrth wneud yr ymarfer. Gofalwch fod eich dwy droed ar y gris/llwyfan cyn camu yn ôl i lawr.

Ymarferion Hyfforddi Pwysau

Gyda phob ymarfer hyfforddi pwysau, anadlwch yn rhydd wrth godi a gostwng y pwysau. Peidiwch â dal eich gwynt!

Gwthio i fyny o'r Frest

1. Dechreuwch drwy orwedd ar wastad eich cefn ar y fainc â'ch traed yn gadarn ar y llawr y naill ochr i'r fainc, a'ch breichiau wedi'u hymestyn a'r pwysau yn eich dwylo.

2. Gan bwyll, gostyngwch y pwysau at eich brest. Gwthiwch y pwysau yn ôl i'r safle cychwynnol.

Cyngor: Gofalwch fod eich cefn mewn safle naturiol, heb fod wedi'i grymu'n ormodol. Gwnewch yr ymarfer yn araf ac o dan reolaeth.

Rhwyfo ar eich Eistedd

1. Ar eich eistedd, gyda'ch breichiau wedi'u hymestyn o flaen eich corff a'ch pengliniau wedi'u plygu ychydig, tynnwch eich dwylo tuag at eich abdomen gan wasgu llafnau'r ysgwyddau at ei gilydd.

Cyngor: Edrychwch yn syth o'ch blaen gan gynnal siâp naturiol eich cefn. Cadwch eich penelinoedd yn agos at y corff trwy gydol y symudiad.

Sylwer: Nid yw'r ymarferwr yn dal pwysau dymbel; mae'r ddolen wedi'i chysylltu â phentwr pwysau trwy gadwyn sy'n tynnu'r ddolen tuag at y traed.

Gwthio i fyny o'r Ysgwydd

1. O safle unionsyth, gyda'r pwysau dymbel uwch eich pen, gostyngwch y pwysau gan bwyll at lefel eich ysgwyddau. Gwthiwch y pwysau yn ei ôl i'r safle cychwynnol.

Cyngor: Gofalwch fod eich cefn mewn safle naturiol heb fod wedi'i grymu'n ormodol. Gwnewch yr ymarfer gan bwyll ac o dan reolaeth.

Tynnu i Lawr o'r Ochr

1. Ar eich eistedd, daliwch y bar uwch eich pen ychydig yn fwy llydan na lled eich ysgwyddau. Pwyswch yn ôl a thynnu'r bar i lawr, gan dynnu'ch penelinoedd tuag at ochr eich corff tan fod y bar yn cyffwrdd brig eich brest.

2. Dychwelwch y bar i'r safle cychwynnol gan gadw rheolaeth trwy gydol y symudiad.

Cyngor: Peidiwch â siglo yn ystod yr ymarfer.

Cyrcydu

1. Sefwch ar eich traed gyda'ch traed ar wahân mewn safle cysurus a'r pwysau dymbel yn eich dwylo. Plygwch eich pengliniau ac ystwytho eich clun tan fod eich cluniau'n baralel â'r llawr. Gwthiwch trwy eich sodlau er mwyn dychwelyd i'r safle cychwynnol.

Cyngor: Gofalwch fod eich pengliniau yn union uwchben eich pigyrnau a'ch traed.

Rhagwthio

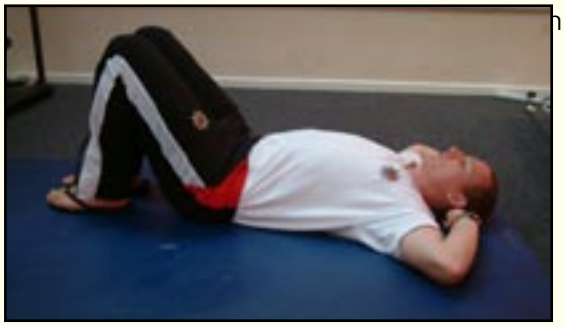
1. Gyda'ch coesau ar led, un troed o flaen y llall a'r pwysau dymbel yn eich dwylo, gostyngwch y ben-glin ôl tuag at y llawr fel bod y glun flaen bron yn gyfochrog â'r llawr. Gwthiwch oddi ar y goes flaen gan ddychwelyd i'r safle cychwynnol.

Cyngor: Edrychwch yn syth o'ch blaen. Gofalwch fod y ben-glin flaen yn union uwchben

Crensian Abdomenol

1. Dechreuwch trwy orwedd ar eich cefn ar fat, gan blygu'ch pengliniau 90° a thynnu'ch traed yn agos at eich pen-ôl. Plygwch eich breichiau ar draws eich brest, neu roi eich dwylo yn syth o'ch blaen neu yn ysgafn y tu ôl i'ch pen. Tynnwch eich botwm bol tuag at eich asgwrn cefn gan gywasgu cyhyrau rhan isaf yr abdomen. Gan gadw i gywasgu'r cyhyrau ac anadlu fel arfer, codwch eich ysgwyddau'n araf tuag at eich cluniau trwy grymu rhan uchaf eich cefn oddi ar y llawr wrth gadw rhan isaf y cefn ar y llawr.

Cyngor: Gostyngwch eich ysgwyddau a rhan uchaf y corff yn araf ac o dan reolaeth a pheidiwch â bowndio'ch cefn oddi ar y mat. Peidiwch â defnyddio'ch breichiau i dynnu'ch



Ymestyn y Cefn

1. Dechreuwch trwy orwedd ar eich wyneb ar fat. Plygwch eich breichiau tan fod eich dwylo'n cyffwrdd ag ochr eich pen a'ch penelinoedd ar 90° i'ch corff. Codwch eich pen a'ch brest oddi ar y mat cyn uched ag y sydd yn gyfforddus bosibl. Dalwch am eiliad neu ddwy cyn gostwng eich pen a'ch brest.

Cyngor: Peidiwch â thynhau cyhyrau eich ysgwyddau. Os yw'r ymarfer hwn yn anodd ichi,

Daliad Bar Sefydlog

Tasg dycnwch cyhyrol yw'r ymarfer hwn mewn gwirionedd, ond caiff ei gynnwys fan hyn oherwydd ei fod yn gofyn am ddefnyddio bar codi pwysau. Mae'n ymarfer penodol sy'n copïo gofynion cario dwy bibell ddŵr 70mm a'r dynwaredwr pwmp symudol ysgafn yn ystod y prawf cario offer (gweler adran 9).

1. Codwch far 30-33 kg â'r ddwy law mewn dull tros law, tan law neu gyfuniad o'r ddau (cewch ddefnyddio unrhyw un o'r dulliau gafael hyn yn ystod rhan y prawf cario offer sy'n gofyn am gario dynwaredwr pwmp symudol ysgafn (gweler adran 9).
2. Daliwch y bar yn sefydlog wrth lefel y wasg neu ychydig yn uwch, gan y byddwch yn cerdded â'r bar yn ystod y prawf cario offer ac mae angen iddo fod yn ddigon pell oddi wrth eich coesau.
3. Daliwch y safle hwn am hyd at 90 eiliad neu tan eich bod yn dechrau colli'ch gafael.
4. Yna gosodwch y bar yn ôl i lawr o dan reolaeth, ysgwyd eich breichiau a'ch dwylo a gorffwys am 30 eiliad.
5. Ailadroddwch yr ymarferiad hwn 1-3 o weithiau gan gynyddu'r hyd tan eich bod yn gallu cwblhau 90 eiliad o'i ddal yn llonydd ar yr ailadrodd cyntaf.

Cyngor: Gofalwch eich bod yn cadw'ch cefn mor syth ag y bo modd, eich pen-ôl i lawr tuag at y llawr ac edrychwch ymlaen wrth godi neu ostwng y bar. Dylech godi'r bar gan ddefnyddio'ch coesau, nid eich cefn! Ceisiwch newid eich dull dewisol o afael yn ystod y tri ailadrodd er mwyn canfod yr un yr ydych fwyaf cyfforddus yn ei ddefnyddio.

Gafael Tan Law

Gafael Cyfunol

Ymarfer arall dal bar yn sefydlog i wella dycnwch cyhyrol gafael eich dwylo.

Mae'r daliad bar sefydlog wedi'i gynllunio i wella dycnwch cyhyrol eich cefn, ysgwyddau a rhan flaen eich breichiau. Os nad oes gennych gyfle i ddefnyddio bar codi pwysau 30-33 kg, neu os ydych am gynyddu yn benodol ddycnwch cyhyrol gafael eich dwylo, gallwch ddefnyddio pêl sboncen neu dennis. Dim ond gwasgu'r bêl sydd eisiau a dal am 3-15 eiliad neu tan i'ch gafael wanhau. Gorffwyswch am 10- 30 eiliad ac ailadrodd yr ymarfer 3-10 o weithiau. Gallech wneud yr ymarfer hwn bob dydd er mwyn helpu cynyddu dycnwch cyhyrol gafael eich dwylo, sy'n ffactor allweddol yn adran cario offer y prawf dethol (gweler adran 9).

8. Datblygu a Chynnal Hyblygrwydd

Dylai ymarferion hyblygrwydd gael eu cynnwys yn eich rhaglen ffitrwydd gyffredinol, digon i ddatblygu a/neu gynnal ystod eich symudiadau. Gall ymarferion hyblygrwydd leihau'r tebygrwydd o gael eich anafu, lleihau cael cyhyrau poenus ar ôl ymarfer corff, ac efallai y gall wella perfformiad dycnwch eich cyhyrau. Er mwyn datblygu eich hyblygrwydd, dylech ddilyn canllawiau Tabl 1, gan ddal pob ymestyniad am 10-30 eiliad ac ailadrodd pob ymestyniad 1-3 o weithiau. Gan fod y corff yn tueddu bod yn weddol llonydd yn ystod yr ymarferion hyblygrwydd, mae'n dechrau oeri. Felly, mae ymarferion hyblygrwydd yn ddelfrydol i ddilyn sesiwn hyfforddi dycnwch aerobig neu gryfder cyhyrol neu hyfforddiant dycnwch, a gall fod yn rhan bwysig o'r cyfnod oeri. Nid yn unig y bydd ymestyn eich corff ar yr adeg hon yn help i'ch cyhyrau ymlacio, bydd yn osgoi angen gwneud sesiwn hyfforddi ar wahân er mwyn datblygu hyblygrwydd fel rhan o'ch cynllun wythnosol, gan arbed amser gwerthfawr ac ymdrech.

Mae'r enghreifftiau canlynol yn dangos sut mae ymestyn prif grwpiau cyhyrol y corff.

Ymestyn y Cyhyrau Triphlyg a Rhan Uchaf y Cefn

1. Eisteddwch neu sefwch yn syth gydag un fraich wedi'i phlygu a'i chodi uwch eich pen, a'ch braich wrth ochr eich clust a'ch llaw yn gorffwys ar lafn yr ysgwydd gyferbyn.
2. Gafaelwch yn eich penelin â'ch llaw gyferbyn.
3. Anadlwch i mewn a thynnu'ch penelin y tu ôl i'ch pen.
4. Daliwch yr ymestyniad ac ymlacio.
5. Dylech deimlo cefn eich braich ac o dan eich cesail yn ymestyn.

Ymestyn Cefn yr Ysgwydd a Rhan Uchaf y Cefn

1. Eisteddwch neu sefyll gydag un fraich yn syth.
2. Gyda'r llaw arall, gafaelwch uwchben penelin y fraich syth.
3. Anadlwch i mewn gan dynnu'r fraich ar draws y frest a thuag at y corff.
4. Daliwch yr ymestyniad ac ymlacio.
5. Dylech deimlo cefn eich ysgwydd a rhan ucha'r cefn yn ymestyn.

Ymestyn y Frest a Rhan Uchaf y Cefn

1. Penliniwch ar y llawr yn wynebu mainc neu gadair.
2. Ymestynnwch eich breichiau uwchben eich pen gyda'ch dwylo ochr yn ochr a phlygwch ymlaen er mwyn gorffwys eich dwylo ar y fainc neu'r gadair gan gadw'ch pen yn ei safle naturiol.
3. Anadlwch allan gan adael i'ch pen a'ch brest suddo tuag at y llawr.
4. Daliwch yr ymestyniad ac ymlacio.
5. Dylech deimlo'ch brest a rhan ucha'r cefn yn ymestyn.

Ymestyn y Cyhyr Pedryben

1. Sefwch yn unionsyth gydag un llaw yn erbyn rhywbeth tebyg i wal ar gyfer cadw'ch cydbwysedd a'ch cynnal.
2. Plygwch y ben-glin gyferbyn â'r llaw sydd wedi'i hymestyn a chodi eich sawdl hyd at eich pen-ôl.
3. Plygwch y goes gefnogol ychydig.
4. Anadlwch allan, ymestynnwch y tu ôl ichi a gafael yn y droed sydd wedi'i chodi â'r llaw arall.
5. Anadlwch i mewn a thynnwch eich sawdl tuag at eich pen-ôl.
6. Daliwch yr ymestyniad ac ymlacio.
7. Dylech deimlo'r ymestyn yn rhan uchaf eich clun.

Ymestyn Llinyn y Gar

1. Eisteddwch yn unionsyth ar y llawr gan sythu eich coesau.
2. Plygwch un ben-glin a llithrwch y sawdl tan ei bod yn cyffwrdd ochr fewnol y glun gyferbyn.
3. Gostyngwch ochr allanol y glun a chroth y goes sydd wedi'i phlygu, hyd at y llawr.
4. Anadlwch allan, ac wrth gadw'r goes sydd wedi'i hymestyn yn syth, plygwch wrth y glun a gostwng rhan uchaf eich bongorff sydd wedi'i ymestyn, o'ch cluniau tuag at y glun sydd wedi'i hymestyn.
5. Daliwch yr ymestyniad ac ymlacio.
5. Dylech deimlo'r ymestyn yng nghefn eich clun.

Ymestyn y Gafl

1. Eisteddwch yn unionsyth ar y llawr gyda'ch coesau wedi'u plygu a'u lledu a'ch traed yn wastad yn erbyn ei gilydd.
2. Gafaelwch yn eich traed neu yn eich pigyrnau a'u tynnu mor agos ag sy'n bosib tuag at eich gafl.
3. Anadlwch allan, gorffwyswch eich penelinoedd ar eich pengliniau, gan eu gwthio tuag at y llawr.
4. Daliwch yr ymestyniad ac ymlacio.
5. Dylech deimlo'r ymestyn yn ochr fewnol eich cluniau.

Ymestyn Croth y Goes

1. Sefwch yn unionsyth ychydig yn bellach na hyd braich oddi wrth y wal.
2. Plygwch un goes ymlaen gan gadw'r goes arall yn syth.
3. Cadwch sawdl eich coes ôl i lawr, gyda gwadn y droed yn wastad ar y llawr a'ch traed yn wynebu'n syth ymlaen.
4. Anadlwch allan, a phlygu eich pen-glin flaen tuag at y wal.
5. Daliwch yr ymestyniad ac ymlacio.
6. Ar ôl tua 10 i 15 eiliad, ystwythwch ben-glin y goes gefn rhyw fymryn, gan gadw sawdl y droed i lawr.
7. Daliwch yr ymestyniad ac ymlacio.
8. Dylech deimlo'r ymestyn yng nghefn rhan isaf y goes.

Ymestyn y Soleus

1. Sefwch gan bwyso ychydig yn bellach na hyd braich i ffwrdd wrth y wal.
2. Plygwch un goes ymlaen gan gadw'r goes arall yn syth.
3. Cadwch sawdl eich troed ôl i lawr, gyda gwadn y droed yn wastad ar y llawr a'ch traed yn wynebu'n syth ymlaen.
4. Anadlwch allan, gan ystwytho'ch pen-glin ôl tuag at y wal a'r llawr.
5. Daliwch yr ymestyniad ac ymlacio.
6. Dylech deimlo'r ymestyn yng nghefn rhan isaf croth eich coes.

Ymestyn y Pen-ôl a'r Clun

1. Gorweddwch ar wastad eich cefn gydag un goes wedi'i chroesi dros ben-glin y goes syth.
2. Anadlwch i mewn, gan blygu'r goes syth oddi ar y llawr i mewn tuag at y corff gan ofalu bod eich pen, eich ysgwyddau a'ch cefn yn aros ar y llawr.
3. Daliwch yr ymestyniad ac ymlacio.
4. Dylech deimlo'r ymestyn yn eich pen-ôl a gwaelod eich cefn.

9. Gofynion Corfforol y Profion Cenedlaethol i Ddewis Ymladdwyr Tân

Mae elfennau corfforol y profion yn cael eu cynnwys mewn 6 prawf corfforol gwahanol. Dylech wylio'r DVD Gwybodaeth am Recriwtio, "Felly rydych chi am fod yn Ymladdwr Tân ? / So You Want to be a Firefighter?" sydd ar gael oddi wrth y Gwasanaeth Tân ac Achub er mwyn cael syniad o'r hyn y gallwch ei ddisgwyl o bob prawf. Cofiwch, yn ystod pob prawf, y bydd yn rhaid i chi wisgo offer amddiffyn personol safonol yr ymladdwyr tân (helmed, siaced, trowsus, menig ac esgidiau trwm), sy'n pwyso cyfanswm o tua 10kg. Bydd hyn yn gwneud y profion ychydig yn fwy anodd nag ydynt i'w gweld ar y dechrau, gan fod y pwysau ychwanegol hwn yn ei gwneud yn fwy anodd symud.

Nid yw'r prawf dringo ysgol (hyder i weithio ar uchder) a'r profion rhoi offer wrth ei gilydd (bod yn ddeheuig â'r dwylo) yn gorfforol drwm ac felly ni fyddwn yn rhoi rhagor o sylw iddynt yn y fan hon. Yn ychwanegol, mae'r prawf cripian wrth wisgo offer anadlu yn rhoi prawf ar eich gallu i ymdopi mewn mannau tywyll/cyfyng a dim ond isel neu gymedrol yw'r gofynion corfforol, er y bydd lefelau da o hyblygrwydd ac ymwybyddiaeth o'r corff o fantais. Mae'r 3 prawf arall, symud rhywun sydd wedi'i anafu, codi'r ysgol a'r prawf cario offer, wedi'u cynllunio i brofi a oes gennych y gallu corfforol i wneud y tasgau ymladd tân gweithredol arferol ar ddiwedd eich cwrs hyfforddi cychwynnol. Mae disgrifiad byr o'r rhain isod a chânt eu cysylltu ag ymarferion hyfforddi penodol y dylech dalu sylw arbennig iddynt yn ystod eich ymarfer.

Symud Rhywun Sydd Wedi'i Anafu

Mae'r prawf symud rhywun sydd wedi'i anafu'n gofyn i chi gerdded am yn ôl (o dan gyfarwyddyd swyddog diogelwch) o gwmpas 3 ochr sgwâr 10 metr wrth dynnu corff rhywun wedi'i anafu sy'n pwyso 55kg. Er nad oes unrhyw ymarferion syml fydd yn gallu efelychu'r prawf hwn yn union, mae'r ymarferion hyfforddi cryfder cyrcydu a rhwyfo ar eich eistedd yn helpu i ddatblygu'r cyhyrau penodol y mae angen eu defnyddio er mwyn cwblhau prawf symud rhywun sydd wedi'i anafu yn llwyddiannus.

Codi Ysgol

Mae'r prawf codi ysgol yn efelychu'r gofynion corfforol unigol o godi a gostwng pen ysgol 13.5 metr yn ôl i ben peiriant tân. Mae angen codi llwyth tua 30kg i gyd i uchder o 1.90 metr er mwyn cwblhau'r prawf hwn yn llwyddiannus. Bydd cyrcydu, rhwyfo ar eich eistedd ac yn enwedig yr ymarferion gwthio i fyny o'r ysgwyddau yn helpu i ddatblygu'r cyhyrau penodol y mae eu hangen arnoch i gwblhau'r prawf codi ysgol yn llwyddiannus.

Prawf Cario Offer

Yn ei hanfod, prawf 'shuttle' yw'r prawf cario offer a fydd yn rhoi prawf ar lefelau eich dycnwch aerobig, cryfder eich cyhyrau a dycnwch eich cyhyrau. Cafodd ei gynllunio er mwyn efelychu rhai o'r gofynion corfforol sy'n mynd law yn llaw â sefydlu system gyfnêwid dwr er mwyn darparu cyflenwad dŵr i ymdrin â thân ar laswelltir. Dangosir manylion bras y prawf isod. Perfformir y prawf yn ôl ac ymlaen ar hyd cwrs 'shuttle' 25 metr wrth wisgo offer amddiffyn personol llawn yr ymladdwr tân (yn pwyso tua 10kg) a rhaid cwblhau'r prawf mewn 5 munud ac 8 eiliad neu lai:

1. Ymestynnwch y bibell ddŵr i 25 metr (Llun 1)
2. Cerddwch/lonciwch/rhedwch yn ôl 25 metr
3. Codwch a chario'r 2 bibell 70mm (sy'n pwyso tua 15kg yr un) am 100 metr (Llun 2)
4. Daliwch un bibell 70mm ar uchder eich ysgwydd a cherddwch am 25 metr (Llun 3)
5. Cerddwch/lonciwch/rhedwch yn ôl 75 metr
6. Codwch a chario'r bibell sugno 100mm a'r fasged (yn pwyso tua 12kg i gyd) am 100 metr (Llun 4)
7. Cerddwch/lonciwch/rhedwch yn ôl 100 metr
8. Codwch a chario'r efelychydd pwmp (cyfanswm pwysau tua 33kg) am 100 metr (Llun 5)

(cyfanswm pellter 550 metr)

Llun 1

Llun 2

Llun 3

Llun 4

Llun 5

Bydd y prawf cario offer yn herio pob agwedd ar eich ffitrwydd (dycnwch aerobig, dycnwch cyhyrol a chryfder cyhyrol). Felly, rhaid cymryd agwedd corff cyfan i'ch hyfforddiant sy'n datblygu'r agweddau penodol hyn o'ch ffitrwydd. Fodd bynnag, mae ymarferion Fartlek ar gyfer datblygu dycnwch aerobig a'r daliad bar sefydlog a/neu ymarferion gafael y llaw ar gyfer datblygu dycnwch cyhyrol (gyda phêl sboncen/tennis) yn arbennig o berthnasol ar gyfer paratoi ar gyfer y prawf cario offer.

10. Rhaglen Gyffredinol 12-wythnos ar gyfer Ffitrwydd Corfforol

Mae'r rhaglen a ganlyn yn 12 wythnos o hyd ac yn enghraifft o sut allech chi fynd ati i hyfforddi er mwyn llwyddo yn y profion dethol. Yn y pen draw, mae'r rhaglen yn cynnwys 3 sesiwn rhedeg, 2 sesiwn ymarfer gwrthiant i wella'ch cryfder a'ch dycnwch cyhyrol a 2 sesiwn hyblygrwydd yr wythnos (er y gallwch ychwanegu ymarferion hyblygrwydd ar ddiwedd unrhyw sesiwn ymarfer os oes gennych yr amser). Mae'r rhaglen yn dechrau yn weddol hawdd ac yn mynd yn fwy anodd wrth fynd yn ei blaen. Dylech wneud sesiynau rhedeg a chryfder a dycnwch cyhyrol bob yn ail fel nad ydych yn gwneud yr un hyfforddiant ddau ddiwrnod yn olynol e.e.

Dydd Llun	-	rhedeg cyson
Dydd Mawrth	-	Ymarfer gwrthiant (cryfder a dycnwch) - hyblygrwydd
Dydd Mercher	-	Fartlek
Dydd Iau	-	Ymarfer gwrthiant (cryfder a dycnwch) - hyblygrwydd neu ORFFWYS
Dydd Gwener	-	rhedeg cyson
Dydd Sadwrn	-	GORFFWYS
Dydd Sul	-	Pwysau cryfder cyhyrol - hyblygrwydd

Os collwch sesiwn ymarfer, peidiwch â cheisio gwneud 2 sesiwn mewn diwrnod i wneud iawn. Os ydych yn sâl neu wedi cael anaf peidiwch â hyfforddi nes eich bod yn holliach.

Gofalwch eich bod wedi darllen a deall y rhaglen cyn dechrau hyfforddi. Sylwch, mae'r rhaglen hon yn cael ei dangos ichi i roi syniad ichi o'r hyn y gall rhaglen hyfforddi fod, ar sail yr egwyddorion sy'n cael eu disgrifio yn y ddogfen hon. Nid oes disgwyl i chi ei dilyn i'r eithaf, ond yn hytrach ei defnyddio yn ganllaw i ddatblygu rhaglen bersonol sy'n cwrdd â'ch anghenion hyfforddi penodol chi.

Rhaglen 12 wythnos a argymhellir

Rhaglen a argymhellir yw'r rhaglen ganlynol a all gael ei haddasu neu ei newid er mwyn cwrdd ag anghenion gwahanol a'r amser sydd ar gael.

WYTHNOS	SESIYNAU	HYD	DWYSEDD	TRO/ WYTHNOS
WYTHNOS 1	Rhedeg cyson	20 munud	GYW 12-16 neu 60-85% CCG ar y mwyaf	2
	Hyfforddiant Gwrthsefyll	1 set	15-20 UA	1
	Fartlek			0
	Hyblygrwydd	10-30 eiliad/ymestyn	Ymestyn tan eich bod yn anghyfforddus	2
WYTHNOS 2	Rhedeg cyson	20 munud	GYW 12-16 neu 60-85% CCG ar y mwyaf	2
	Hyfforddiant Gwrthsefyll	1 set	15-20 UA	1
	Fartlek			0
	Hyblygrwydd	10-30 eiliad/ymestyn	Ymestyn tan eich bod yn anghyfforddus	2
WYTHNOS 3	Rhedeg cyson	20 munud	GYW 12-16 neu 60-85% CCG ar y mwyaf	2
	Hyfforddiant Gwrthsefyll	1 set	12-15 UA	1
	Fartlek			0
	Hyblygrwydd	10-30 eiliad/ymestyn	Ymestyn tan eich bod yn anghyfforddus	2
WYTHNOS 4	Rhedeg cyson	20 munud	GYW 12-16 neu 60-85% CCG ar y mwyaf	2
	Hyfforddiant Gwrthsefyll	1 set	12-15 UA	1
	Fartlek			0
	Hyblygrwydd	10-30 eiliad/ymestyn	Ymestyn tan eich bod yn anghyfforddus	2
WYTHNOS 5	Rhedeg cyson	20-25 munud	GYW 12-16 neu 60-85% CCG ar y mwyaf	2
	Hyfforddiant Gwrthsefyll	1 set	6-12 UA	2
	Fartlek	20 munud	GYW 14-16 neu 75-85% CCG ar y mwyaf	1
	Hyblygrwydd	10-30 eiliad/ymestyn	Ymestyn tan eich bod yn anghyfforddus	2
WYTHNOS 6	Rhedeg cyson	20-25 munud	GYW 12-16 neu 60-85% CCG ar y mwyaf	2
	Hyfforddiant Gwrthsefyll	2 set	6-12 UA	2
	Fartlek	20 munud	GYW 14-16 neu 75-85% CCG ar y mwyaf	1
	Hyblygrwydd	10-30 eiliad/ymestyn	Ymestyn tan eich bod yn anghyfforddus	2
WYTHNOS 7	Rhedeg cyson	25 munud	GYW 14-18 neu 70-90% CCG ar y mwyaf	2
	Hyfforddiant Gwrthsefyll	2 set	6-12 UA	2
	Fartlek	25 munud	GYW 16-18 neu 70-90% CCG ar y mwyaf	1
	Hyblygrwydd	10-30 eiliad/ymestyn	Ymestyn tan eich bod yn anghyfforddus	2
WYTHNOS 8	Rhedeg cyson	25 munud	GYW 14-18 neu 70-90% CCG ar y mwyaf	2
	Hyfforddiant Gwrthsefyll	2 set	6-12 UA	2
	Fartlek	25 munud	GYW 16-18 neu 70-90% CCG ar y mwyaf	1
	Hyblygrwydd	10-30 eiliad/ymestyn	Ymestyn tan eich bod yn anghyfforddus	2
WYTHNOS 9	Rhedeg cyson	25 munud	GYW 14-18 neu 70-90% CCG ar y mwyaf	2
	Hyfforddiant Gwrthsefyll	2 set	6-12 UA	2
	Fartlek	25 munud	GYW 16-18 neu 70-90% CCG ar y mwyaf	1
	Hyblygrwydd	10-30 eiliad/ymestyn	Ymestyn tan eich bod yn anghyfforddus	2
WYTHNOS 10	Rhedeg cyson	25 munud	GYW 14-18 neu 70-90% CCG ar y mwyaf	2
	Hyfforddiant Gwrthsefyll	2 set	6-12 UA	2
	Fartlek	25-30 munud	GYW 16-18 neu 70-90% CCG ar y mwyaf	1
	Hyblygrwydd	10-30 eiliad/ymestyn	Ymestyn tan eich bod yn anghyfforddus	2
WYTHNOS 11	Rhedeg cyson	25-30 munud	GYW 14-18 neu 70-90% CCG ar y mwyaf	2
	Hyfforddiant Gwrthsefyll	2 set	12-15 UA	2
	Fartlek	25-30 munud	GYW 16-18 neu 70-90% CCG ar y mwyaf	1
	Hyblygrwydd	10-30 eiliad/ymestyn	Ymestyn tan eich bod yn anghyfforddus	2
WYTHNOS 12	Rhedeg cyson	25-30 munud	GYW 14-18 neu 70-90% CCG ar y mwyaf	2
	Hyfforddiant Gwrthsefyll	2 set	6-12 UA	2
	Fartlek	25-30 munud	GYW 16-18 neu 70-90% CCG ar y mwyaf	1
	Hyblygrwydd	10-30 eiliad/ymestyn	Ymestyn tan eich bod yn anghyfforddus	2

RHYBUDD:

Mae gostyngiad sylweddol mewn ffitrwydd aerobig yn digwydd ar ôl dim ond 2 wythnos o ddiffyg ymarfer. Ond, os ydych yn dechrau teimlo wedi blino ac wedi ymlâdd, peidiwch â bod ag ofn gorffwys am ychydig ddyddiau. Gallwch hyd yn oed gynnwys wythnosau adfer yn eich rhaglen ar ôl wythnos 4 ac 8 lle nad ydych ond yn gwneud 1-2 sesiwn o redeg cyson am 20-30 munud er mwyn cynnal eich ffitrwydd cyn parhau â'r rhaglen. Cofiwch mai rhaglen gyffredinol yw hon a rhaid i chi neu eich hyfforddwr ffitrwydd ei haddasu er mwyn cwrdd â'ch anghenion personol ac i gyd-fynd â pha mor gyflym mae'ch ffitrwydd yn cynyddu.

PWYNTIAU ALLWEDDOL

1. **Rhaid gwrando ar eich corff ac addasu'r rhaglen i gwrdd â'ch anghenion personol a chyflymdra'r cynnydd yn y ffitrwydd. Mae GORFFWYS yn bwysig hefyd, felly peidiwch â bod ag ofn methu cwpwl o sesiynau neu gynnwys wythnos adfer os nad ydych yn gallu ymdopi â'r holl ymarfer.**

2. **Nid yw hyd yr ymarferion yn y rhaglen 12 wythnos hon yn cynnwys yr amser sydd ei angen i dwymo ac ymoeri. Dylech bob amser gynnwys y rhain ym mhob sesiwn hyfforddi.**

FireFit
Steering Group

Arweiniad ar Baratoadau Hyfforddiant Corfforol ar gyfer y Profion Cenedlaethol i Ddewis Ymladdwyr Tân