

GWIRIO EICH CYFANGIADAU Â HANNER YMDRECH

Gwthiwch lawr eich pelfis i fyny ac ymlaen eto ond ar hanner cryfder eich cyfangiad uchaf.

- Gweithiwch tuag at ddal y cyfangiad hwn am hyd at 30 eiliad.
- Ar hyn o bryd, gallwch ddal am _____ eiliad.
- Cofiwch ddal ati i anadlu, peidiwch â dal eich anadl
- Gwnewch hyn 3 gwaith.

Nawr mae gennych yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch i ddylunio eich rhaglen ymarfer corff unigol eich hun.

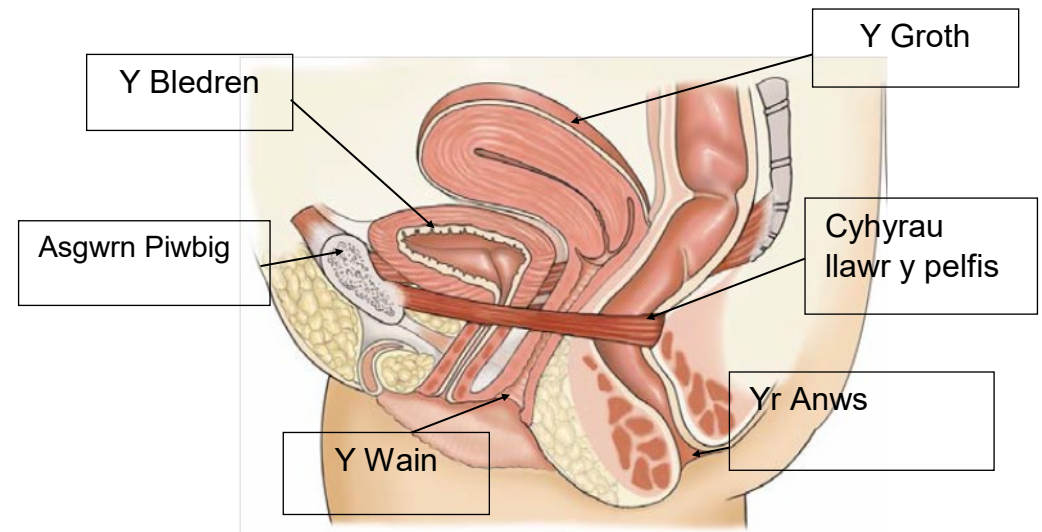
Ysbyty Brenhinol Morgannwg
01443 443277
Ysbyty Cwm Cynon
01443 715014

Rhif y Daflen: 5168

Cymeradwywyd: 21/03/2017

Dyddiad Adolygu: 21/03/2019

Ymarferion Lawr y Pelfis



Adran Ffisiotherapi

[Ffisiotherapi - Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg \(gig.cymru\)](http://gig.cymru)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

YMARFER LLAWR Y PELFIS

Mae llawr y pelfis yn gwneud pedwar peth, sef:

Cynnal cynnwys y pelfis

Helpu i gadw rheolaeth dros y coluddyn a'r bledren

Cyfrannu at sut mae'r organau rhyw yn gweithio

Rhoi sefydlogrwydd i'r asgwrn cefn a'r pelfis.

SUT I WNEUD YR YMARFERION

Mae'n bwysig iawn dod o hyd i'r cyhyr cywir, a'r ffordd orau o wneud hyn yw trwy wneud y canlynol:

Ewch ati i dynhau'r man o gwmpas yr anws, fel petasech chi'n ceisio eich stopio eich hun rhag torri gwynt. Nawr ewch ati i dynhau'ch cyhyrau fel petasech chi'n ceisio eich stopio eich hun rhag pasio dŵr. Wrth wneud hynny, ceisiwch wthio ymlaen ac i fyny a symudwch y pen ôl tuag at yr asgwrn piwbig. Cofiwch ryddhau'r cyhyrau yn llawn ar ôl codi.

DEFNYDD SWYDDOGAETHOL

Os yw'ch cyhyrau i fod o unrhyw ddefnydd i chi, mae angen i chi allu wneud cyfngiad (contraction) llawr y pelfis ac anadlu ar yr un pryd. Gwnewch yn siŵr y gallwch ddefnyddio'ch cyhyrau wrth i chi orwedd, ei-stedd, sefyll, cerdded a gweithgareddau eraill. Mae angen i chi gyfangu cyhyrau llawr y pelfis yn **weithredol** hyd eithaf eich gallu CYN ac YN YSTOD y gweithgareddau sy'n achosi neu waethygu eich symptomau.

Yr enw ar hyn yw **ymbaratoi swyddogaethol**.

Unwaith y gallwch chi ddychmygu'r symudiad yn eich meddwl **a'ch** bod yn gwybod eich bod yn defnyddio'r dechneg gywir, yna gallwch symud ymlaen i'r cam nesaf.

GWIRIO EICH CYFANGIADAU CYFLYM

Nawr mae angen i chi wthio ymlaen ac i fyny yn **gyflym**, ac i'w **uchafswm**, gan gofio **rhyddhau'r cyhyrau yn llwyr** rhwng pob ymgais.

Faint o gyfyngiadau CYFLYM union y gallwch chi eu gwneud yn olynol cyn i'ch cyhyrau flino?

Dechrau

BOCS 1

Nod

I wneud hyn yn gywir mae angen i chi DEIMLO eich bod wedi rhyddhau ar ôl pob cyfngiad e.e. os na allwch chi deimlo eich bod wedi rhyddhau ar eich 5ed cyfngiad, yna rhwch 4 yn y BLWCH 1.

GWIRIO EICH CYFANGIADAU ARAF

Mae cyfngiad araf yn golygu dal gafael ar y lifft i fyny ac ymlaen am gyfnod o amser.

Faint o eiliadau ydych chi'n gallu gwasgu mor galed â phosibl cyn i'ch cyhyrau flino? Mae angen i chi orffwys am tua 4 eiliad rhwng pob gyfngiad.

Dechrau

BOCS 2

Nod

Faint o weithiau y gallwch chi ailadrodd y cyfngiad hir hwn cyn i'ch cyhyrau flino?

Dechrau

BOCS 3

Nod

Cofiwch fod angen i chi deimlo eich bod wedi rhyddhau ar ôl pob cyfngiad.