

Gogwydd Pelfig

Gorweddwch ar eich cefn gyda'r corff ar ogwydd o 30° gradd fwy neu lai, gyda'ch pengliniau wedi'u plygu. Tynhewch eich cyhyrau craidd abdomenol a llawr y pelfis – gogwyddwch eich pelfis a gwthiwch waelod eich cefn i'r llawr neu'r gwely.

Daliwch: 10 eiliad. Ailadroddwch: 10 gwaith.



Cregyn Bylchog

Gorweddwch ar eich ochr gyda'ch pengliniau wedi'u plygu a'r cluniau'n wastad, un ar ben y llall. Tynhewch eich cyhyrau craidd abdomenol a llawr y pelfis ac yn araf codwch y pen-glin uchaf i fyny ychydig fodfeddi. Byddwch yn ofalus i beidio â throï eich cefn.

Ailadroddwch: 5-10 gwaith i bob coes



Llithro Coesau am yn Ail

Gorweddwch ar eich cefn gyda'r corff ar ogwydd o 30° gradd fwy neu lai, gyda'ch pengliniau wedi'u plygu. Tynhewch eich cyhyrau craidd abdomenol a llawr y pelfis – yn araf llithrwch eich coes yn syth a'i phlygu eto. Cadwch reolaeth ar symudiad y goes gydol yr amser.

Ailadroddwch: 10 gwaith i bob coes



Ymestyniad Piriformis

Gorweddwch ar eich cefn gyda'r corff ar ogwydd o 30° gradd fwy neu lai. Croswch eich troed dde ar draws eich pen-glin chwith a rhowch y droed yn wastad ar y llawr. Tynnwch eich pen-glin dde ar draws eich corff yn ysgafn gyda'r llaw chwith: teimlwch yr ymestyniad ar y tu allan i'ch clun / pen-ôl.

Daliwch am 30 eiliad. Ailadroddwch gyda'r goes arall.



Ymestyniad Pêl Denis

Gorweddwch ar eich cefn gyda'r corff ar ogwydd o 30° gradd fwy neu lai.

Plygwch eich pen-glin dde a rhowch eich troed dde ar y llawr.

Rhowch y bêl denis o dan eich ffolen dde: cymerwch ofal i'w rhoi o dan y cyhyrau, nid yr esgryn.

Gollyngwch eich pen-glin dde i'r ochr a'i dal yno am 90 eiliad: mae'n arferol teimlo teimlad ymestynnol cryf iawn i ddechrau cyn i hyn bylu ar ôl 90 eiliad.

Ailadroddwch gyda'r goes arall.

Gwnewch yr ymarfer hwn bob yn ail ddiwrnod yn unig.



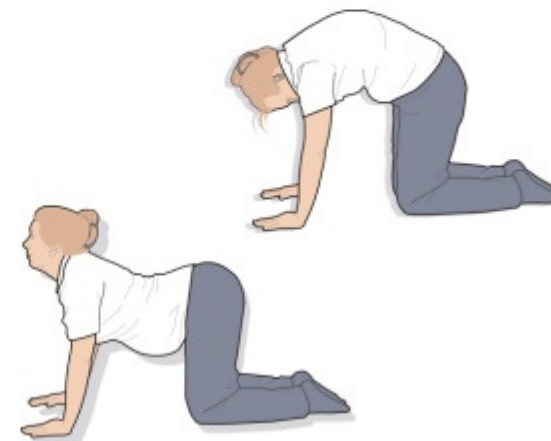
Cath Hapus/Cath Drist

Ewch ar eich pedwar ar y llawr (ar eich dwylo a'ch pengliniau).

Codwch eich pen a gwnewch fwa gyda'ch cefn gan wthio'ch bola tuag at y llawr.

Yna, gostyngwch eich pen a gwnewch fwa gyda'ch cefn gan wthio eich asgwrn cefn tuag at y nenfwd.

Daliwch bob un am 10 eiliad. Ailadroddwch 10 gwaith.



Ymestyn Trwyddo

Ewch ar eich pedwar ar y llawr (ar eich dwylo a'ch pengliniau).

Llithrwch eich llaw dde ar y llawr ar draws eich corff gan ddod â'r ysgwydd dde tuag at y llawr. Teimlwch ymestyniad ar draws rhannau uchaf ac isaf eich cefn **Daliwch hyn am 10 eiliad. Ailadroddwch gyda'r fraich arall.**



Ymestyniadau Rhan Uchaf y Cefn

Eisteddwch yn unionsyth ar gadair.

Tynnwch eich ysgwyddau'n araf o'ch blaen a dal y dwylo gyda'i gilydd. Yna, ymestynnwch eich breichiau y tu ôl i'ch cefn gan ymestyn eich brest allan.

Daliwch pob safle am 10 eiliad. Ailadroddwch 5 gwaith.



Cylchdroi Rhan Isaf y Cefn

Gorweddwch ar eich cefn gyda'r corff ar ogwydd o 30° gradd fwy neu lai, gyda'ch pengliniau wedi'u plygu. Gan gadw'ch pengliniau at ei gilydd, dewch â nhw tuag at y dde cyn belled ag sy'n gyfforddus. Arhoswch felly am 10 eiliad ac yna symudwch eich pengliniau gyda'i gilydd i'r chwith. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw'ch ysgwyddau a'ch penelinoedd ar y llawr trwy'r amser.

Ailadroddwch: 10 gwaith.



Ymestyniad Blaen y Glun

Gan sefyll yn ymyl cadair, gafaelwch yng nghefn y gadair am gymorth a rhowch eich pen-glin dde ar y gadair. Tynhwch gyhyrau eich ffolen dde a theimlwch ymestyniad ar flaen y glun dde. Gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n pwysu'n ôl a/na gwneud bwa gyda rhan isaf eich cefn.

Daliwch hyn am 30 eiliad. Gwnewch yr un peth gyda'r goes arall.



Ymarferion ar gyfer Beichiogrwydd

