

Gwasanaeth Tân ac Achub
De Cymru



South Wales
Fire and Rescue Service



RHAGLEN HYFFORDDI

AR GYFER FFITRWYDD CORFFOROL CYFFREDINOL

GWASANAETH TÂN AC ACHUB DE CYMRU

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg



BYDDWCH YN BAROD YN GORFFOROL

Er mwyn bod yn barod yn gorfforol ar gyfer rôl diffoddwr tân yn ogystal â gofynion corfforol y swydd a'r cwrs hyfforddi mae'n rhaid i chi gyflawni hyfforddiant corfforol strwythuredig rheolaidd.

Mae rhaid i'r rhaglen hyfforddiant corfforol hon fod yn gyflawn gan gynnwys cryfder cyhyrol a hydwythdedd, gallu a hydwythdedd aerobig a hyblygrwydd/symudedd.

Gall methu â pharatoi a chynnal eich ffitrwydd corfforol olygu na fyddwch chi'n gallu cwblhau'r cwrs hyfforddi'n ddiogel na chyflawni eich rôl fel diffoddwr tân.

Er mwyn gwella eich ffitrwydd corfforol rhaid i chi anelu at gwblhau o leiaf 2-3 sesiwn cryfder yr wythnos a 2-3 sesiwn aerobig yr wythnos. Yn ogystal â hyn dylech ganiatáu amser i wella'n iawn ar ôl ymarfer. Er mwyn ymadfer yn iawn mae angen i chi gael cymaint o gwsg o ansawdd da â phosibl, bwyta diet cytbwys, maethlon, gan gadw rheolaeth ar galoriau ac ymestyn eich cyhyrau.

CYN I CHI GYCHWYN

Cyn dechrau unrhyw raglen hyfforddiant corfforol newydd dylech wneud yn siŵr eich bod chi'n ddigon iach yn gorfforol i wneud hynny. Os ydych chi'n ansicr am hyn, cysylltwch â'ch meddyg. Mae'n bwysig dechrau'n araf a chynyddu'r dwyster a'r nifer dros amser, ac ymarfer yn gyson.



Strwythur enghreifftiol ar gyfer yr wythnos

Dydd	Prif Sesiwn	2il Sesiwn
Dydd Llun	Cryfder 1	Yoga/Ymestyn
Dydd Mawrth	Ailadrodd Ymarferion	Cryfder Craidd
Dydd Mercher	Cryfder 2	Yoga/Ymestyn
Dydd Iau	Ymafer/rhedeg hawdd/cerdded	Yoga/Ymestyn
Dydd Gwener	Cryfder 3	Yoga/Ymestyn
Dydd Sadwrn	Rhedeg Tempo	Cryfder Craidd
Dydd Sul	Ymafer/Rhedeg hawdd/Cerdded	Yoga/Ymestyn

Sesiynau Enghreifftiol:

DS. Ar gyfer pob sesiwn cryfder, cwblhewch 6 wythnos gan ailadrodd 8-10 gwaith, wedyn gwnewch y rhaglen am 6 wythnos gan ailadrodd 3-4 set - 5 gwaith gyda phwysau trymach.

Dylech ailadrodd bob amser gyda'r corff mewn safle priodol a phwysau sy'n caniatáu i chi bron â chwblhau'r nifer rhagnodedig o ailadrodd setiau. Pan fyddwch chi'n gallu cwblhau pob set ailadrodd gyda'r corff mewn safle priodol, cynyddwch y pwysau yn y sesiwn nesaf.

CRYFDER UN



SET UN

Ymarfer	Nifer o Setiau Ailadrodd i Anelu Ato	Nifer o Setiau Ailadrodd Gwirioneddol	Pwysau
Gwrthwasgiad Mainc	8-10		
Sgwatiad Gobled	8-10		
Gwrthwasgiad Ysgwyddau gyda Dymbel	8-10		
Tynnu i lawr ar Draws	8-10		
Codi Dymbel ar Un Goes	8-10		
Cerdded fel Ffermwr	30 eiliad		

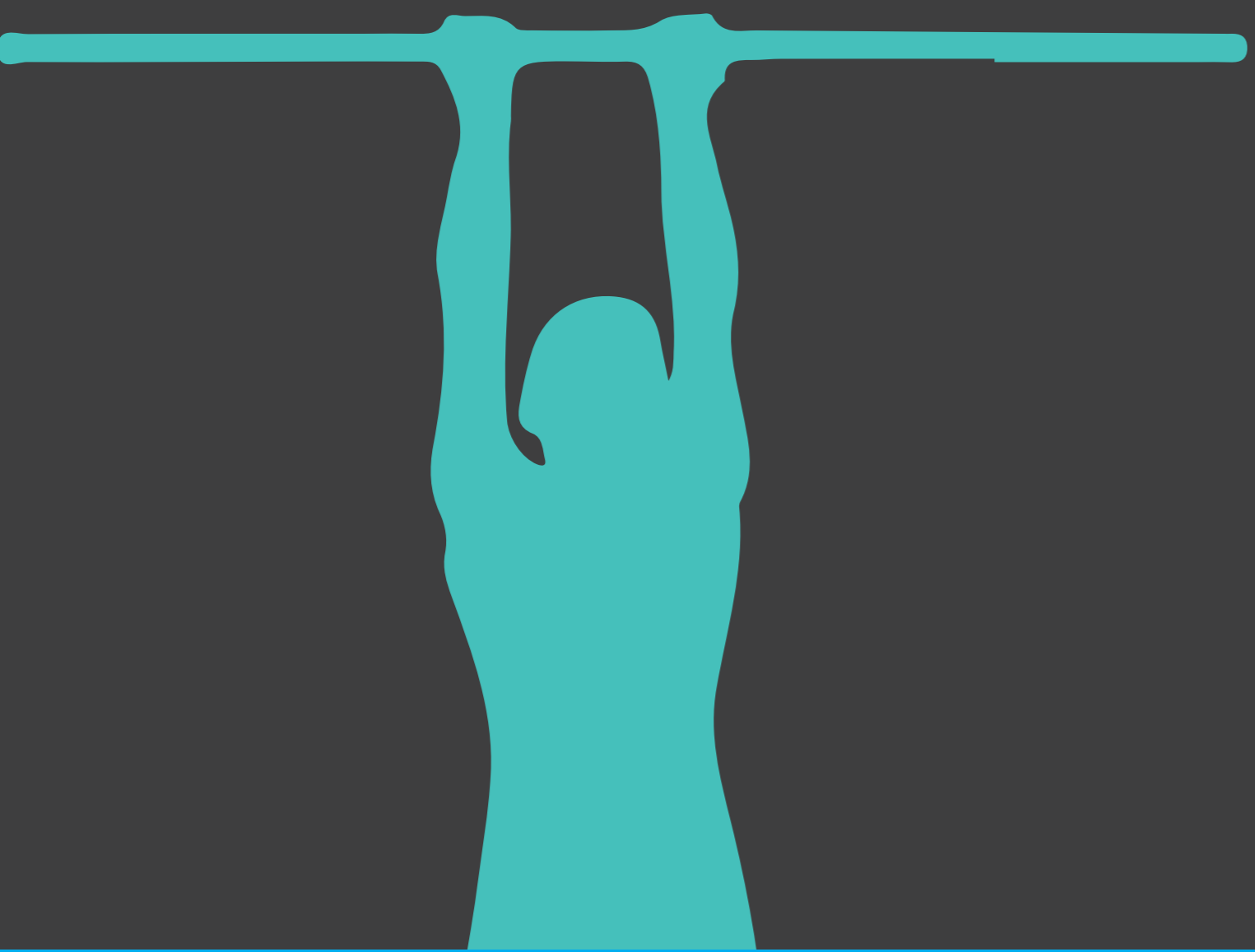
SET DAU

Ymarfer	Nifer o Setiau Ailadrodd i Anelu Ato	Nifer o Setiau Ailadrodd Gwirioneddol	Pwysau
Gwrthwasgiad Mainc	8-10		
Sgwatiad Gobled	8-10		
Gwrthwasgiad Ysgwyddau gyda Dymbel	8-10		
Tynnu i lawr ar Draws	8-10		
Codi Dymbel ar Un Goes	8-10		
Cerdded fel Ffermwr	30 eiliad		

SET TRI

Ymarfer	Nifer o Setiau Ailadrodd i Anelu Ato	Nifer o Setiau Ailadrodd Gwirioneddol	Pwysau
Gwrthwasgiad Mainc	8-10		
Sgwatiad Gobled	8-10		
Gwrthwasgiad Ysgwyddau gyda Dymbel	8-10		
Tynnu i lawr ar Draws	8-10		
Codi Dymbel ar Un Goes	8-10		
Cerdded fel Ffermwr	30 eiliad		

CRYFDER DAI



SET UN

Ymarfer	Nifer o Setiau Ailadrodd i Anelu Ato	Nifer o Setiau Ailadrodd Gwirioneddol	Pwysau
Byrfaich ar Ogwydd gyda Dymbel	8-10		
Sgwatiad gyda Barbwysau ar eich Cefn	8-10		
Byrfaich gyda Barbwysau	8-10		
Tynnu eich Hun Lan ar Far/Tynnu eich Hun Lan ar Far gyda Help	6-10		
Codi Pwysau o'r Unfan	8-10		
Gwrthwasgiad Planc gyda Breichiau Syth a Thapio	30 eiliad		

SET DAU

Ymarfer	Nifer o Setiau Ailadrodd i Anelu Ato	Nifer o Setiau Ailadrodd Gwirioneddol	Pwysau
Byrfaich ar Ogwydd gyda Dymbel	8-10		
Sgwatiad gyda Barbwysau ar eich Cefn	8-10		
Byrfaich gyda Barbwysau	8-10		
Tynnu eich Hun Lan ar Far/Tynnu eich Hun Lan ar Far gyda Help	6-10		
Codi Pwysau o'r Unfan	8-10		
Gwrthwasgiad Planc gyda Breichiau Syth a Thapio	30 eiliad		

SET TRI

Ymarfer	Nifer o Setiau Ailadrodd i Anelu Ato	Nifer o Setiau Ailadrodd Gwirioneddol	Pwysau
Byrfaich ar Ogwydd gyda Dymbel	8-10		
Sgwatiad gyda Barbwysau ar eich Cefn	8-10		
Byrfaich gyda Barbwysau	8-10		
Tynnu eich Hun Lan ar Far/Tynnu eich Hun Lan ar Far gyda Help	6-10		
Codi Pwysau o'r Unfan	8-10		
Gwrthwasgiad Planc gyda Breichiau Syth a Thapio	30 eiliad		

CRYFDER TRI



SET UN

Ymarfer	Nifer o Setiau Ailadrodd i Anelu Ato	Nifer o Setiau Ailadrodd Gwirioneddol	Pwysau
Gwrthwasgiad Mainc	8-10		
Sgwatiad Hollt Dwbl	8-10		
Gwrthwasgiad Ysgwyddau gyda Dymbel	8-10		
Plygu a Rhwyfo Barbwysau	8-10		
Codi'r Cluniau gyda Phwysau	8-10		
Cerdded fel Ffermwr	30 eiliad		

SET DAU

Ymarfer	Nifer o Setiau Ailadrodd i Anelu Ato	Nifer o Setiau Ailadrodd Gwirioneddol	Pwysau
Gwrthwasgiad Mainc	8-10		
Sgwatiad Hollt Dwbl	8-10		
Gwrthwasgiad Ysgwyddau gyda Dymbel	8-10		
Plygu a Rhwyfo Barbwysau	8-10		
Codi'r Cluniau gyda Phwysau	8-10		
Cerdded fel Ffermwr	30 eiliad		

SET TRI

Ymarfer	Nifer o Setiau Ailadrodd i Anelu Ato	Nifer o Setiau Ailadrodd Gwirioneddol	Pwysau
Gwrthwasgiad Mainc	8-10		
Sgwatiad Hollt Dwbl	8-10		
Gwrthwasgiad Ysgwyddau gyda Dymbel	8-10		
Plygu a Rhwyfo Barbwysau	8-10		
Codi'r Cluniau gyda Phwysau	8-10		
Cerdded fel Ffermwr	30 eiliad		

SESIYNAU EGWYL

Gwnewch sesiwn 1 am 6 wythnos wedyn gwnewch sesiwn 2 am 6 wythnos – Ceisiwch gadw cyflymder cyson ym mhob egwyl. Dylech orfod ymdrechu i wneud pob egwyl ac erbyn y set olaf dylai teimlo fel 9-9.5 allan o 10.

Dylech gynyddu'r rhain nes byddwch chi'n gallu gwneud 10 set ac wedyn cynyddu'r cyflymder ychydig y tro nesaf.

Sesiwn 1 – wythnos 1-6

Cynheswch am 5 munud drwy gerdded/loncian, gan gynyddu'r cyflymder yn raddol.

6-10 x 1 munud o redeg caled gan orffwys am 1 munud rhwng y setiau.

Sesiwn 2 ar gyfer wythnos 7-12

Cynheswch am 5 munud drwy gerdded/loncian, gan gynyddu'r cyflynder yn raddol.

6-10 x 150m rhedeg lan rhiw a cherdded i lawr i ymadfer

Dewiswch fryn serth yn eich ardal chi sy'n gyfleus ac yn ddiogel i redeg arno. Ar ôl cynhesu rhedwch i fyny'r bryn am tua 150m mor gyflym â phosibl, defnyddiwch bolyn lamp neu dirnod arall i nodi lle byddwch chi'n rhedeg. Cerddwch yn ôl i'r gwaelod ac ewch eto. Ailadroddwch am gyfanswm o 6-10 ailadrodd.

RHEDEG TEMPO

Pellter da ar gyfer hyn yw 5 cilomedr. Dylech redeg ar "gyflymder heriol a chyfforddus o galed". Mae hyn yn golygu y dylech fod yn rhedeg ychydig yn arafach na chyflymder ras (yr ymdrech fwyaf) ac yn dal i allu parhau ond yn falch o gael stopio. Ceisiwch wella eich amser ychydig bob wythnos.

RHEDEG AR GYFLYMDER CYFFORDDUS

Mae hyn er mwyn adeiladu hydwythdedd. Rhedwch ar "gyflymder cyfforddus y gallwch chi ei gynnal am gyfnod hir, dylech chi allu siarad drwy'r amser. Ceisiwch gynyddu'r pellter rydych chi'n ei redeg ychydig bob wythnos.

HYBLYGRWYDD/SYMUDEDD:

You should regularly stretch each of the major muscle groups, particularly after exercise and as part of your recovery. Activities such as yoga, animal flow and Pilates can help develop flexibility and mobility as well as strength

MAETH:

Mae angen i chi wneud yn siŵr eich bod yn bwyta'r maint cywir o fwyd i gynnal pwysau corff iach a rhoi egni i chi wneud ymarfer corff. Ceisiwch fwyta diet cytbwys sy'n cynnwys bwydydd cyfan yn bennaf, a broseswyd cyn lleied â phosibl. Dylech chi gynnwys protein ym mhob pryd o fwyd a bwyta ddigon o ffrwythau a llysiau. Mae ffynonellau da o brotein yn cynnwys cigoedd heb lawer o fraster, pysgod ac wyau. Gall ffa a chorbys fod yn ffynhonnell dda o brotein i'r rhai y mae'n well ganddynt ddietau sy'n seiliedig ar blanhigion. Mae carbohydradau yn bwysig i roi egni i chi, ceisiwch fwyta carbohydradau a broseswyd cyn lleied â phosibl megis grawn cyflawn, tatws, ffa a chorbys. Ceisiwch leihau alcohol a diodydd llawn siwgr a chofiwch hydradu trwy yfed digon o ddŵr yn enwedig wrth wneud ymarfer corff.

CYSYLLTWCH Â NI

Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru

Y Tîm Recriwtio ac Adnoddau
Pencadlys y Gwasanaeth Tân
Parc Busnes Forest View
Llantrisant
CF72 8LX

Llinell Ffôn ar gyfer Recriwtio - 01443 232200
E-bost: personel@decymru-tan.gov.uk



**Gwasanaeth Tân ac Achub
De Cymru**
**South Wales
Fire and Rescue Service**



Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru

<https://www.decymru-tan.gov.uk/gweithio-i-ni>



SGANIWCH FI