



Gwasanaeth Tân ac Achub
Fire and Rescue Service

Canllaw Ffitrwydd Diffoddwyr Tân

ATAL AMDDIFFYD YMATEB
PREVENTING PROTECTING RESPONDING

www.tangogleddcymru.llyw.cymru
www.northwalesfire.gov.wales

Canllaw Ffitrwydd Diffoddwyr Tân

Bydd y ddogfen hon yn eich arwain drwy eich paratoadau ffitrwydd ar gyfer y Profion Cenedlaethol i Ddewis Ymladdwyr Tân (NFST). Yn ogystal, bydd yn rhoi cyngor ar sut y gallwch chi gynnal eich ffitrwydd drwy gydol eich gyrfa.

Pam mae angen i ddiffoddwyr tân fod yn heini?

Mae bod yn ddiffoddwr tân yn golygu ymateb i sefyllfaoedd brys a gweithio'n agos gyda'r gymuned leol i atal tanau rhag digwydd yn y lle cyntaf.

Mae'r gwaith yn aml yn golygu ymateb i sefyllfaoedd sy'n newid yn gyflym mewn gwahanol amgylcheddau ac amodau tywydd. Mae hyn yn gofyn am ystod o sgiliau gan gynnwys cyfathrebu da, gwaith tîm a lefel dda o ffitrwydd corfforol.

Cyn ymuno â'r gwasanaeth, mae'n hanfodol eich bod yn gweithio i gyrraedd y safonau ffitrwydd gofynnol, nid yn unig i basio'r profion ffitrwydd cychwynnol ond hefyd i baratoi eich corff ar gyfer bod yn Ddiffoddwr Tân, sy'n rôl gorfforol anodd ac yn aml yn anodd ei rhag-weld.

Cario darnau trwm o offer dros gyfnodau hir, codi ysgol uwch eich pen neu fynd i fyny sawl set o risiau yn gwisgo cyfarpar anadlu – mae rôl Diffoddwr Tân yn dod â llawer o heriau corfforol. Mae lefelau ffitrwydd diffoddwyr tân yn cael eu rhoi ar brawf ar unwaith pan fyddan nhw'n gwisgo offer gwarchod personol (PPE). Mae'r offer gwarchod personol yn cyfyngu ar y gallu i symud ac yn cynyddu tymheredd y corff trwy atal gwres rhag mynd i mewn i'r corff a dianc ohono, gan ei gwneud yn fwy heriol i adfer wedi pyliau o weithgarwch.

Mae 3 phrif faes hyfforddiant ffitrwydd sy'n hanfodol i'w datblygu a'u cynnal er mwyn bod yn Ddiffoddwr Tân effeithiol;

- Nerth / Ymwrthiant (resistance) – codi / cario offer, rhedeg gyda phibell, codi ysgolion, dal offer am gyfnod estynedig e.e. offer torri ceir.
- Cardiofasgwlaidd – gallu'r galon, yr ysgyfaint a'r cylchrediad i weithio am gyfnod estynedig o dan amodau straen. Mae gweithgareddau sydd ag anghenion uwch yn cynnwys dringo ysgolion, cerdded i fyny grisiau, defnyddio offer anadlu a dal offer am gyfnodau hir.
- Ystwythder (gan gynnwys Cydbwysedd a Hyblygrwydd) – Gweithio ar dir ansefydlog, mewn mannau tywyll, cyfyng.

Mae Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru wedi ymrwymo i roi cyfle i bawb wella a chynnal eu lefelau ffitrwydd er mwyn gwasanaethu'r gymuned. Gallwch gysylltu ag un o'r Cynghorwyr Iechyd, Ffitrwydd a Lles gydag unrhyw ymholiadau ar yr e-bost canlynol; fitness.wellbeing@northwalesfire.gov.wales.

Rhybudd Diogelwch

Mae eich diogelwch yn hollbwysig wrth hyfforddi ar gyfer ac yn ystod y Profion Cenedlaethol i Ddewis Ymladdwyr Tân (NFST). Bydd Offer Gwarchod Personol llawn a briff diogelwch yn cael eu darparu ar ddiwrnod y profion NFST. Bydd mwy o wybodaeth am y profion NFST yn cael ei darparu yn nes ymlaen yn y canllawiau hyn.

Mae'n bwysig eich bod yn ymgynghori â'ch meddyg cyn ymgymryd ag unrhyw fath o ymdrech gorfforol, a dylech ofyn am gyngor meddygol proffesiynol os oes gennych unrhyw gyflyrau meddygol a allai eich rhoi mewn perygl. Os byddwch yn ateb yn gadarnhaol (ydw/oes) i unrhyw un o'r cwestiynau isod neu os oes gennych unrhyw bryderon ynghylch cwblhau rhaglen hyfforddiant corfforol, ymgynghorwch â'ch meddyg teulu neu weithiwr proffesiynol perthnasol cyn dechrau.

✓	✗	
		1. Ydy eich meddyg erioed wedi dweud bod gennych gyflwr ar y galon ac mai dim ond ymarfer corff a argymhellir gan feddyg y dylech ei wneud?
		2. Ydych chi'n teimlo poen yn eich brest pan fyddwch chi'n gwneud ymarfer corff?
		3. Yn ystod y mis diwethaf, ydych chi wedi cael poen yn y frest pan nad oeddech chi'n gwneud ymarfer corff?
		4. Ydych chi'n colli'ch cydbwysedd oherwydd pendro neu ydych chi byth yn colli ymwybyddiaeth?
		5. Oes gennych broblem gydag asgwrn neu gymal a allai waethygu o ganlyniad i newid yn eich gweithgaredd corfforol?
		6. Ydy eich meddyg yn rhagnodi cyffuriau ar hyn o bryd (er enghraifft, tabledi dŵr) ar gyfer eich pwysedd gwaed neu gyflwr y galon?
		7. Ydych chi'n gwybod am unrhyw reswm arall pam na ddylech chi wneud ymarfer corff?

Dylech chi wneud gweithgaredd cynhesu addas cyn ymgymryd ag unrhyw fath o weithgarwch corfforol. Sicrhewch fod cyfradd curiad y galon yn cael ei chodi a bod y cymalau yn cael eu llacio'n briodol. Isod mae'r gofyniad isaf ar gyfer cynhesu'r corff; os nad ydych chi'n teimlo'n gynnes, ailadroddwch yr ymarferion isod;

ATAL AMDDIFFYNN YMATEB
PREVENTING PROTECTING RESPONDING

Nod: Pŵl bwrpas yr ymarferion cynhesu hyn ydi cyfeirio i'f y gwaed i gyhytrau sy'n gweithio a chynyddu tymheredd y corff fel eich bod chi'n dechrau chwysu.

Sylwch fod yn rhaid gwneud yr ymarferion hyn o leiaf i gynhesu'r corff, ond efallai eich bod hefyd yn dymuno canolbwyntio ar rannau eraill o'r corff cyn dechrau. Os nad ydych chi'n teimlo'n barod neu'ch bod heb gynhesu digon gwnewch yr ymarferion hyn eto.

Amser: O leiaf 5 munud

Ymarferion (o leiaf 30 eiliad yr un)

Loncian yn eich unffon neu o gwmpas yr lord am 30 eiliad

Aros yn llonydd a chyrcu'ch breichiau (10 gwaith ymlaen a 10 gwaith yn ôl)

Troi'ch sodlau am 30 eiliad

Codi'ch penliniau'n uchel am 30 eiliad

Eistedd yn eich cwrcwd am 30 eiliad

Gwneud rhagwiflon bob yn all goes am 30 eiliad

Aros yn eich unffon a symud eich coesau yn ôl a blaen (tua 30 eiliad)



Safonau Ffitrwydd

Capasiti Aerobig

Capasiti aerobig yw'r uchafswm o ocsigen y gellir ei gymryd i mewn, ei gludo a'i ddefnyddio yn y corff. Mae'n arwydd o allu'r ysgyfaint, y system gardiofasgwlaidd a'r cyhyrau i gyflenwi a defnyddio'r ocsigen hwnnw ar gyfer egni.

Y safon ffitrwydd aerobig ar gyfer diffoddwyr tân yn y DU yw 42.3ml ocsigen fesul kg o bwysau'r corff, sef eich VO2max. Mae gallu aerobig yn fesur o stamina, dygnwch neu ffitrwydd cardioanadlol. Yn gyffredinol, po uchaf yw eich gallu aerobig y mwyaf heini ydych chi.

Ystyrir bod ffitrwydd aerobig yn fesur o ffitrwydd sy'n gysylltiedig ag iechyd am ddau brif reswm:

1. Mae lefelau isel o ffitrwydd aerobig wedi'u cysylltu â marwolaeth gynamserol, yn enwedig o glefyd cardiofasgwlaidd.
2. Mae ffitrwydd aerobig uwch yn gysylltiedig â lefelau uwch o weithgarwch corfforol, sydd yn ei dro yn dod â llawer o fanteision iechyd.

I fesur eich ffitrwydd aerobig, bydd Prawf Melin Draed Caer yn rhoi syniad cywir i chi o'ch gallu ar hyn o bryd. Defnyddiwch y cod QR neu'r URL canlynol i weld fideo byr o'r asesiad ffitrwydd hwn: [Bit.ly/treadmillNWFRS](https://bit.ly/treadmillNWFRS)



Prawf Cerdded Melin Draed Caer

Cyflymder cyson o 6.2 kph / 3.9 mya. Dim rhedeg, rhaid cerdded drwy gydol yr ymarfer heb ddal y canllaw.

LLETHR	AMSER	VO2max (mls.kg.min)
0%	0 – 2 funud	–
3%	2 – 4 munud	19
6%	4 – 6 munud	25
9%	6 – 8 munud	31
12%	8 – 10 munud	36
15%	10 – 12 munud	42.3

Er mwyn cyflawni 42.3ml.kg.min **rhaid** i'r sawl sy'n cymryd rhan gyflawni 12 munud. Dyma'r gallu aerobig gofynnol ar gyfer diffoddwyr tân yn y DU.

Dylid sicrhau bod Cyfradd yr Ymdrech Canfyddedig (RPE) yn aros yn is na 18 drwy'r cyfan. Mae RPE yn ymwneud â pha mor galed rydych chi'n teimlo eich bod chi'n gweithio ac mae'n cyfateb yn fras i gyfradd eich calon. Gweler y tabl canlynol.

GRADDFA BORG	RPE	AMCANGYFRIF CYFRADD CURIAD Y GALON
6	Very, very light	60 BPM
8	Very light	80 BPM
10	Light	100 BPM
12	Somewhat hard	120 BPM
14	Hard	140 BPM
16	Very hard	160 BPM
18	Very, very hard	180 BPM
20	Maximal exertion	200 BPM

Cryfder Cyhyrau

Nid oes prawf ffitrwydd safonol ar gyfer cryfder cyhyrau eto, ond mae'n ofynnol i chi ddangos eich gallu cryfder yn ystod y prawf NFST.



Er mwyn gwella cryfder cyffredinol y cyhyrau, rydym yn cynghori bod unigolion yn ymarfer y corff cyfan gyda lifftiau cyfansawdd aml-gymal, fel Cwrcydau (Squats), Codi Pwysau Marw (Deadlifts) a Gwasgau Uwchben (Overhead Presses). Bydd y rhain yn gwella cryfder gweithredol y corff trwy weithio ar nifer o gyhyrau sy'n helpu i sefydlogi cymalau trwy'r symudiad yn hytrach nag ynysu rhai cyhyrau yn unig. Yn ogystal, bydd symudiadau cyfansawdd yn targedu eich cyhyrau craidd dwfn, gan ddarparu sylfaen gryfach i gynhyrchu mwy o bŵer yn ogystal ag atal anafiadau. Prawf Codi Ysgol – Mae angen i unigolion godi bar o uchder y wasg (waist) yn uwch na'r pen gan basio marciwr sydd wedi'i osod ar 1.9m. Mae'r pwysau cyntaf oddeutu 20kg a'r ail yn 30kg.

Cryfder Gafael

Maes allweddol arall sydd ei angen ar gyfer ffitrwydd diffoddwyr tân yw cryfder gafael digonol gan fod angen i chi gario offer trwm am gyfnodau hir. Y safonau ar gyfer hyn yw 35kg yn eich llaw drechaf a 33kg yn y llall. Bydd hyn yn cael ei brofi ar gam meddygol y broses recriwtio gan ddefnyddio dynamomedr gafael.



Dygnwch Cyhyrau

Dygnwch cyhyrau yw'r gallu i barhau i ddal cyhyrau, neu grŵp o gyhyrau, yn erbyn ymwrthiant dros gyfnod o amser. Er bod rôl diffoddwr tân yn gofyn i unigolion fod yn gryf yn gorfforol, mae angen iddyn nhw fod â'r gallu i berfformio symudiadau ailadroddus a dal safle statig am gyfnodau hir. Nid oes prawf ffitrwydd safonol ar gyfer dygnwch cyhyrau; yn hytrach, mae'r prawf Cario Offer NFST yn darparu mesur realistig i asesu'r gallu hwn yn lleoliad gwaith y diffoddwr tân.

Profi Eich Lefelau Ffitrwydd Presennol

Cyn i chi ddechrau eich hyfforddiant, mae'n syniad da gwybod eich man cychwyn a gweithio allan eich ffitrwydd sylfaenol. Bydd hyn yn eich galluogi i deilwra eich hyfforddiant, monitro'ch cynnydd a lleihau'r tebygolrwydd o anafiadau.

Mae'n bwysig iawn cynhesu'n drylwyr a pheidio â rhuthro trwy'ch sesiwn yn rhy gyflym.

Defnyddiwch y canllaw canlynol i bennu eich lefelau ffitrwydd presennol, yna dylech ailbrofi bob ychydig wythnosau o'ch hyfforddiant i fonitro cynnydd. Hyd yn oed os byddwch chi'n dechrau ar neu'n cyrraedd y safonau canlynol, mae'n syniad da parhau â'ch hyfforddiant oherwydd mae'n debygol mai dyma'r isafswm sydd ei angen i fod yn ddiffoddwr tân cymwys.

Mae'n debygol y bydd gennych y lefel isaf o ffitrwydd aerobig ar gyfer diffodd tân yn y DU os gallwch:

- Redeg 1.5 milltir (2.4 cilometr) yn barhaus mewn 12 munud neu lai (mae hyn yn cyfateb i redeg 6 lap o drac athletau awyr-agored 400m).
- Rhedeg ar felin draed ar 7.5 mya (12 km/h) am 12 munud.
- Perfformio'r prawf rhedeg nôl a mlaen aml-gam (prawf blîp) i lefel 8 hyd 8 o leiaf. Gallwch chi gael y trac sain prawf blîp 20m am ddim ar Spotify.
- Cyflawni 12 munud ar Brawf Melin Draed Caer

Mae'n debygol y bydd gennych y lefel isaf o gryfder cyhyrau ar gyfer diffodd tân yn y DU os gallwch:

- Wneud gwasg ysgwyddau 35 kg uwch eich pen unwaith mewn safle eistedd unionsyth.
- Tynnu rhaff â 28 kg o bwysau statig 23 gwaith heb orffwys o safle eistedd.
- Tynnu rhaff â 60 kg o bwysau statig unwaith o safle eistedd.



Profion Dewis Diffoddwyr Tân Cenedlaethol (NFST)

Yn ystod y broses recriwtio, efallai y byddwch yn cael eich gwahodd i ddiwrnod dethol lle bydd gofyn i chi gwblhau 6 Phrawf Dewis Diffoddwyr Tân Cenedlaethol.

Mae'r profion NFST wedi'u cynllunio i adlewyrchu rhai o'r tasgau y mae diffoddwyr tân yn eu cyflawni. Bydd y profion yn profi potensial unigolyn i ymgymryd â'r tasgau hyn wrth gyflawni rôl diffoddwr tân. Y 6 prawf yw:

Codi Ysgol

Mae hwn yn brawf o gryfder rhan uchaf eich corff. Byddwch yn llusgo'r bar i uchder y frest, yn newid eich gfael ac yna'n gwneud gwasg ysgwyddau uwch eich pen, gan sicrhau ei fod yn pasio'r marc 1.9m. Ar ôl codi 20 cilogram i gynhesu, bydd angen i chi godi pwysau bras o 30 cilogram.



Cario Offer

Fel y mae'r enw'n awgrymu, bydd angen i chi gario ystod o offer sydd ar gael fel arfer ar injan dân o fewn amser penodol. Bydd y prawf hwn yn cynnwys cario pibell ddwbl, cario pwysau bar, rheoli pibell ymestynnol, a hynny i gyd mewn cit tân. Mae hyn yn profi eich ffitrwydd aerobig, cryfder a dygnwch.



Mannau Cyfyng

Profi eich ystwythder a'ch gallu i weithio mewn lle bach a dilyn cyfarwyddiadau. Gan wisgo mwgwd wyneb offer anadlu, byddwch yn cropian tua hanner llwybr caeedig gyda golwg clir. Yna bydd hyfforddwr yn cuddio'ch golwg, cyn i chi ddychwelyd i'r dechrau i gwblhau'r cwrs o fewn amser penodol.



Dringo Ysgol

Bydd y dasg Dringo Ysgol yn codi eich hyder i weithio ar uchder. I basio'r prawf, bydd angen i chi ddangos clo coes cywir tra byddwch ar uchder (byddwch yn cael eich dysgu gan hyfforddwyr). Mae hyn yn golygu cloi eich coes trwy'r ysgol a phwyso'n ôl gyda'r breichiau wedi'u hymestyn cyn gallu adnabod symbol sydd wedi'i ddangos ar y ddaear oddi tanoch.



Symud Person sydd wedi'i Anafu

Gan ddefnyddio cryfder rhannau uchaf ac isaf eich corff, bydd angen i chi gerdded tuag yn ôl gan lusgo dymi 55 cilogram o gwmpas cwrs 30 metr mewn cyfnod penodol o amser.



Medrusrwydd Corfforol

Yn erbyn y cloc, byddwch yn cydosod a dadosod darn o offer diffodd tân gan ddefnyddio cyfarwyddiadau darluniadol ac ysgrifenedig.

Mae'r profion hyn yn cael eu cynnal mewn amgylchedd rheoledig ac ni ddylid rhoi cynnig arnynt heb y cyfarwyddyd neu'r oruchwyliaeth briodol. Mae'n rhaid i bob ymgeisydd sydd am ddod yn ddiffoddwr tân lwyddo mewn prawf ffitrwydd i ddangos eu bod yn gallu ymdopi â gofynion corfforol y swydd. Beth bynnag fo'ch rhyw, oedran neu ffordd o fyw, mae'r profion NSFT yr un peth i bawb. 'Nid oes y fath beth â diffoddwr tân nodweddiadol'.



Canllawiau'r Rhaglen

Mae'r rhaglenni canlynol wedi'u datblygu er mwyn eich helpu i baratoi ar gyfer y profion dethol a gofynion diffodd tân yn y dyfodol.

Mae'r rhaglenni hyfforddi 6 wythnos hyn wedi'u cynllunio i roi cynllun strwythuredig i chi a fydd yn eich paratoi orau ar gyfer natur rôl unigryw ac amrywiol y Diffoddwr Tân.

Mae'r rhain wedi'u hanelu'n bennaf at bobl â lefel ffitrwydd dechreuwyr/canolradd a chyda mynediad i gampfa ag offer da, er ein bod wedi ceisio cyfyngu ar yr offer sydd eu hangen yn rhaglen 2 i'w gwneud mor hygyrch â phosibl.

Anelwch at gwblhau'r rhaglenni hyn dair gwaith yr wythnos (2 x rhaglen 1; 1 x rhaglen 2). Parhewch â mathau eraill o hyfforddiant ochr yn ochr â'r ymarferion hyn megis ymarferion cardiofasgwlaidd a sesiynau hyblygrwydd. Mae rhagor o wybodaeth am sesiynau cardiofasgwlaidd addas ar gael isod. Mae'r cynllun hwn wedi'i gynllunio ar gyfer y boblogaeth gyffredinol heb unrhyw anafiadau/cyfyngiadau felly eich cyfrifoldeb chi yw gwneud addasiadau priodol i sicrhau eich iechyd a'ch diogelwch eich hun.

Bydd hyn o fudd i chi drwy wella'ch ystod o symudiadau, lleihau eich siawns o anaf a chael y gorau o'ch cynllun. Am ragor o wybodaeth am hyn, tanysgrifiwch i'n [sianel Youtube](#).



Gwasanaeth Tân a'r Adnifeirdd
Fire and Rescue Service

Enw:

Dyddiad Cychwyn:

Hyd:

Nodau / Amcanion: Gwella cryfder cyhyrau, dygnwch a gallu aerobig,

Rhaglen: 1 (Campfa)

er mwyn cyrraedd y safon ofynnol
i fod yn ddifffoddwr tân cymwys.

Ymarferiadau	Setiau x Aliadroddiadau /Gorffwys	1	2	3	4	5	6	Dolen i'r ymarferion / Cod QR
1. Cryfder A. Codi Pwysau Marw Rwmanaidd (<i>Romanian Dead Lift</i>) gyda Phwysau Llaw/Pwysau Bar (3 eiliad i lawr, 1 eiliad i fyny) B. Tynnu Uchel gyda Phwysau Llaw	12/10/8/8 Gorffwys am 90 eiliad rhwng setiau							 
2. Dygnwch A. Rhagwth gan Gerdded a Throi (<i>Walking Lunge Rot</i>) B. <i>Deadbug</i> C. Cario Pwysau wrth Gerdded (<i>Farmer's Carry</i>) (1 munud) D. Gwasg Ysgwyddau yn Eistedd	3 x 12 o aliadroddiadau / Gorffwys am 2 funud							  
3. Cyflyru Aerobig Peiriant Cardiofasgwlaidd	6-10 munud 35 eiliad:25 eiliad							Ymdrech galed am 35 eiliad ac yna gorffwys am 25 eiliad am 6-10 munud ar unrhyw beiriant cardiofasgwlaidd

NODIADAU - Cynheswch am 5 munud a dadgynhesu am o leiaf 3 munud. Gweler y Codau QR isod. Cofnodwch y pwysau neu'r pellter ac ati rydych chi wedi'u cyflawni yn y blwch bob wythnos. E-bostiwrch <mailto:Ffitrwydd.lles@tangogleddegyrnru.llyw.cymru>



Enw: Dyddiad Cychwyn:

Hyd:

Nodau / Amcanion: Gwellu cryfder cyhyrau, dygnwch a gallu aerobig, i gyflawni'r safon ofynnol o ffitrwydd i basio'r profion dethol



Ymarferiadau	Setiau x Aliadroddiadau /Gorffwys	1	2	3	4	5	6	Dolen i'r ymarferion / Cod QR	*cynyddu ymrwthiant neu arafu'r tempo wrth i amrediad yr aliadroddiadau lleihau
1. Cryfder (tempo araf) A. Cwrcydlad gyda Phwysau (<i>Weighted Squat</i>) B. Gwasgau Byrtraich (<i>Press ups</i>) C. <i>Reverse fly</i> gyda Band Gwrthiant	aliadroddiadau 12/10/8/8 / 90 eiliad gorffwys							  	
2. Dygnwch A. Rhagwthion (<i>Lunges</i>) B. O Gwrcydlad i Wasgu (<i>Squat to Press</i>) gyda Band Gwrthiant C. Ôl-gic Cyhyr Triphen (<i>Tricep kickback</i>) gyda Band Gwrthiant	3 x 16 o aliadroddiadau / gorffwys am 60 eiliad							  	
2. Cyflwynu Aerobig / Craidd A. Loncian Gyda'ch Breichiau Dros Eich Pen B. Camu C. Cylichdroadau Planc ar Eich Ochr D. Dringwyr Mynydd	20 o aliadroddiadau Gwneuch gyntaf o setiau â phosibl mewn 6-10 munud							   	

NODIADAU - Cynheswch am 5 munud a dadgynhesu am o leiaf 3 munud. Gweler y Codau QR isod. Cofnodwch y pwysau neu'r pellter ac ati rydych chi wedi'u cyflawni yn y blwch bob wythnos. E- bostiwch <mailto:Fitrwydd.Lles@tangogledcymru.llyw.cymru>

Defnyddiwch y ddolen ganlynoi i weld band ymrwthiant priodol Phoenix Fitness Light Green Resistance Tube Band with Handle to Use with Legs or Bar - Resistance Tube for Exercise Fitness Workout Routines - Gym or Home Toning Strength Training : Amazon.co.uk: Sports & Outdoors



Cysylltwch â'ch meddyg teulu cyn dechrau unrhyw drefn ymarfer corff newydd.

Hyfforddiant Cardio

Defnyddiwch y tair techneg gardiofasgwlaidd (CV) hyn i amrywio eich sesiynau ymarfer corff a gwneud y mwyaf o'ch potensial ffitrwydd:

LISS – cardio cyflwr cyson dwysedd isel; mae LISS yn ddelfrydol ar gyfer diwrnod gorffwys neu adferiad egnïol i'r rhai sy'n gwneud sesiynau ymarfer corff dwysedd uwch fel rhan o'u trefn ddyddiol. Mae'r risg o anaf hefyd yn sylweddol is. Gallwch chi wneud hyn drwy wneud unrhyw fath o weithgaredd cardio (rhedeg, rhwyfo, beicio, sgipio, hyfforddwr croes-ymarfer, dringo grisiau, ysgol Jacob).

HIIT – hyfforddiant ysbeidiol dwysedd uchel sy'n codi cyfradd y galon yn agos at ei huchafswm ac yn caniatáu i'r corff losgi calorïau am hyd at 2 awr ar ôl i'r sesiwn gardio orffen. Rydych chi'n gallu cwblhau'r math hwn o ymarfer cardio mewn sawl ffordd wahanol (sbrintio ar fryniau, rhwyfo, beicio, cylched pwysau corff, rhedeg yn ôl ac ymlaen rhwng polion lampau).

Fartlek – dyma'r gair Swedeg am 'Chwarae Cyflym'. Mae'r math hwn o gardio yn cael ei wneud trwy newid dwyster yr hyfforddiant ar hap. Er enghraifft, ar y peiriant rhedeg (melin draed), rydych chi'n cynhesu am 5 munud, yna'n cynyddu'r cyflymder i ddwysedd uchel a'i gynnal am 1 munud. Yna arafwch i loncian hawdd/cerdded cyflym am 2 funud, a chynyddu'r cyflymder i gyflymdra cymedrol am 3 munud, gan greu patrwm ar hap y mae'n rhaid i'r corff addasu iddo.

Datblygu Cryfder

Wrth ddilyn y rhaglenni, mae'n bwysig herio'r corff er mwyn gwneud y cynnydd angenrheidiol.

Dechrau'r rhaglen

I ddechrau, defnyddiwch bwysau lle gallwch chi gwblhau'r nifer gofynnol o ailadroddiadau (reps) yn gyfforddus. Er enghraifft, defnyddio plât 10kg ar gyfer cyrcydad (squat).

O'r fan hon, cynyddwch y pwysau yn raddol nes i chi ddod o hyd i un sy'n eich herio i gwblhau'r ailadroddiadau gofynnol.

Dylech allu cwblhau'r ailadroddiadau yn dda ond dylai'r 3 chynnig olaf deimlo'n heriol. Dyma'ch pwysau cychwynnol felly nodwch hwn ar y cynllun.

Bob wythnos, heriwch eich hun i wneud cynnydd bach os yw'n bosibl.

Fel y soniwyd eisoes, er mwyn datblygu cryfder fe'ch cynghorir i hyfforddi'r corff gydag ymarferion aml-gymalog mawr. Bydd y rhain yn gwella cryfder gweithredol y corff yn ei gyfanrwydd a hefyd yn gwella sefydlogrwydd a phŵer craidd. Mae croeso i chi ynysu rhai grwpiau cyhyrau yr ydych, o bosibl, yn teimlo eu bod yn wannach nag eraill, ond dylech chi wneud yr ymarferion hyn ar ddiwedd y sesiynau.

Ffyrdd eraill o symud ymlaen

Peidiwch â gwneud unrhyw ymarferion os nad ydych chi'n gwybod sut i'w perfformio'n gywir. Gofynnwch **bob amser** i weithiwr ffitrwydd proffesiynol am gefnogaeth os ydych chi'n gwneud eich uchafswm o 1 ailadroddiad.

Mae technegau eraill ar gyfer symud ymlaen yn cynnwys:

- Cynyddu setiau – ychwanegu set arall at eich dewis ymarferion.
- Cynyddu'r amser dan densiwn – ychwanegwch 5 eiliad at y cyfnod o amser pan mae eich cyhyrau'n cael eu gweithio.
- Set fawr – cwblhau 2 ymarferiad gwahanol yn syth ar ôl ei gilydd, gan gael gwared ar yr amser gorffwys arferol rhwng setiau.
- Set o dri/Set enfawr – nod y dull hwn yw cwblhau 3 neu fwy o ymarferion ar ôl ei gilydd cyn eich cyfnod gorffwys; gall y dull hwn fod yn ymarferiad egnïol iawn.
- Set gostwng – ar ôl i chi gwblhau'ch set, bydd y pwysau'n cael ei leihau ar unwaith. Bydd angen i chi gwblhau'r set eto, ac ailadrodd y broses hon rhwng 3 a 6 gwaith neu nes i chi fethu gwneud mwy.
- Setiau pyramid – hyfforddiant pyramid yw gwneud ymarfer neu ddau, gan eu hailadrodd nifer penodol o weithiau, ac yna gweithio'ch ffordd i lawr i 1, gyda'r bwriad o flino'r cyhyrau. Mae'r math hwn o hyfforddiant yn gallu cael ei ddefnyddio fel dilyniant i fyny neu i lawr o ran y pwysau neu sawl gwaith mae'n cael ei ailadrodd.

Yn dilyn eich sesiwn

Mae'n bwysig dadgynhesu ar ôl eich sesiwn hyfforddi i ganiatáu i gyfradd curiad y galon a'r pwysedd gwaed adfer yn raddol i'r hyn oeddent cyn ichi ymarfer. Mae ymestyn yn dda hefyd yn gallu lleihau'r risg o anaf yn sgil cyhyrau a thendonau tyn. Sganiwch y cod bar neu defnyddiwch y canllaw cyffredinol isod i gael cyfarwyddiadau ar gyfer sesiwn dadgynhesu ac ymestyn llawn.



Cynnal Eich Ffitrwydd

Er mwyn sicrhau bod iechyd a diogelwch yn cael ei gynnal i'r safonau gofynnol, mae'n bwysig bod pob diffoddwr tân yn cymryd cyfrifoldeb am eu hyfforddiant a'u datblygiad. Mae'r un peth yn wir am eu ffitrwydd corfforol. Mae'r canllaw hwn eisoes wedi tynnu sylw at bwysigrwydd bod yn gryf yn gorfforol a bod angen ffitrwydd aerobig i gynnal gweithgareddau am gyfnodau hir. Mae angen i ddiffoddwyr tân gymryd rhan mewn ymarfer corff rheolaidd i gynnal y safonau hynny drwy gydol eu gyrfaedd.

Fel canllaw, ar gyfer cynnal cryfder a dygnwch cyhyrau mae'n bwysig ysgogi grŵp cyhyrau o leiaf bob 72 awr. Ar gyfer cynnal ffitrwydd aerobig y nod yw cwblhau 2-3 sesiwn ymarfer corff cardiofasgwlaidd bob wythnos.

Mae wedi'i brofi'n wyddonol bod ymarfer corff rheolaidd o fudd i iechyd meddwl hefyd. Trwy greu trefn ymarfer corff byddwch yn rhyddhau hormonau 'teimlo'n dda' (endorffinau) sydd o fudd i'ch meddwl ac yn eich paratoi ar gyfer yr adolygiad iechyd a ffitrwydd blynyddol.

Mae arferion ffitrwydd eraill fel ymestyn a hyfforddiant craidd hefyd yn fuddiol gan y bydd y rhain yn helpu i atal anafiadau, adeiladu craidd cryfach ar gyfer mwy o sefydlogrwydd a chywiro anghydbwysedd o ran ystum.

Am unrhyw gymorth neu gyngor pellach ynglŷn â'ch iechyd a'ch ffitrwydd, siaradwch ag un o gynghorwyr iechyd, ffitrwydd a lles ein gwasanaeth. Gallwch chi gysylltu â nhw yn Ffitrwydd.lles@tangogleddcymru.llyw.cymru

Os oes angen y ddogfen hon arnoch mewn iaith neu fformat arall, cysylltwch â fitness.wellbeing@northwalesfire.org.wales