

STREETFIT

Gyda Thîm Chwaraeon y Fro

Symudwch a theimlwch yn wych - mae'r fideos hyn yn ei gwneud hi'n hawdd cadw'n actif gartref neu yn eich ardal leol.



Streetfit: Campfa Awyr Agored - Dechreuwyr
Yn darparu cyfuniad o hyfforddiant cryfder ac ymarferion cardio mewn amgylchedd naturiol.

Mae'r ddolen ar gael yma: <https://youtu.be/HWUq3FCdZTU>



Streetfit: Campfa Awyr Agored - Canolradd
Yn darparu cyfuniad o hyfforddiant cryfder ac ymarferion cardio mewn amgylchedd naturiol

Mae'r ddolen ar gael yma: <https://youtu.be/5wlyclyoti8>



Streetfit: Campfa Awyr Agored - Lefel Uwch
Yn darparu cyfuniad o hyfforddiant cryfder ac ymarferion cardio mewn amgylchedd naturiol

Mae'r ddolen ar gael yma: <https://youtu.be/oiCKOWX0Dys>



Streetfit: HIIT (dwysedd uchel)
Yn cynnwys pyliau byr a dwys o ymarfer corff ac yna cyfnodau adfer byr

Mae'r ddolen ar gael yma: https://youtu.be/DsjF5_0SF3k



Streetfit: Band Ymwrthedd
Ymarfer sy'n defnyddio bandiau elastig i ddarparu ymwrthedd i'r cyhyrau er mwyn datblygu cryfder. Mae bandiau ar gael i'w benthyg o'ch llyfrgell leol

Mae'r ddolen ar gael yma: <https://youtu.be/46Sgyv9fgVs>



Streetfit: Tai-Chi
Ymarfer ysgafn a meddylgar i wella cydbwysedd, ymlacio a hyblygrwydd

Mae'r ddolen ar gael yma: https://youtu.be/TD_Gze_k5il



Cyngor ac awgrymiadau cyn i chi ddechrau



- Gweithiwch ar eich cyflymder eich hun ac ar eich lefel eich hun.
- Cynheswch eich cyhyrau yn gyntaf - mae'n helpu'ch corff i baratoi ac yn eich cadw'n ddiogel.
- Symudwch yn y ffordd gywir - mae ffurf dda yn eich helpu i gryfhau ac osgoi anafiadau.
- Yfwrch ddwr.



Follow us for more information:



@valesportsteam1