



## Gweithgaredd awyr agored newydd yng Nghanolfan Hamdden yr Wyddgrug

**bob dydd Mawrth am 9.30am - 10.30am**

- Gweithgaredd sy'n tynhau'r corff cyfan
- Yn gweithio 90% o gyhyrau'r corff
- Yn llosgi 46% mwy o galoriau na cherdded arferol
- Yn llesol i'r gwddf, yr ysgwyddau a'r cefn ac yn helpu i gollu pwysau
- Yn addas i bobl o bob gallu
- Gweithgaredd cymdeithasol a diogel yn yr awyr agored



## £2.50 y sesiwn

**Man cyfarfod: Uned Ffitrwydd Canolfan Hamdden yr Wyddgrug  
am 9.15am**

Byddai'n syniad da neilltuo lle yn fuan gan fod yn rhaid cyfyngu ar nifer y cerddwyr. Ffoniwch 01352 750572.

Dim ond lle i 12 sydd ym mhob sesiwn

Os oes gennych unrhyw ymholiadau, fffoniwch 01352 750572

**\*Hyfforddiant arbenigol gan hyfforddwyr cymwysedig, a bydd polion Nordig ar gael**





## Beth yw cerdded Nordig?

Wrth Gerdded Nordig byddwch yn defnyddio polion arbennig i ychwanegu at y profiad naturiol o gerdded gan ddefnyddio techneg sy'n debyg i'r ffordd y mae sgiŵyr trawsgwlad clasurol yn defnyddio rhan uchaf eu cyrff.

Mae Cerdded Nordig yn dechneg ffitrwydd arbennig ac mae'n wahanol i gerdded mynyddoedd neu redeg ar hyd llwybrau etc gan nad yw'r polion yn cael eu plannu o flaen y cerddwr / rhedwr ond, yn hytrach, maent yn cael eu defnyddio mewn ffordd arbennig i ddefnyddio mwy ar ran uchaf y corff.

Mae Cerdded Nordig yn ymarfer ar gyfer y corff cyfan a gall pawb gymryd rhan, waeth beth yw lefel eu ffitrwydd. Mae dros 10 miliwn o bobl dros y byd yn mwynhau'r gweithgaredd awyr agored hwn drwy gydol y flwyddyn.

## Y daith gerdded a'r dillad

Byddwch yn dechrau cerdded o Ganolfan Hamdden yr Wyddgrug, tuag at ystâd ddiwydiannol y tu ôl i'r Ganolfan Hamdden, gan gadw at lwybrau cyhoeddus a lonydd gwledig yn bennaf.

- Y tir - graean, tarmac, glaswellt meddal a thraciau mwdlyd (yn dibynnu ar y tywydd)
- Esgidiau - trenars neu esgidiau cerdded, gan osgoi unrhyw beth sydd â gwadnau anhyblyg neu esgidiau cerdded
- Dillad - haenau cynnes a chôt gwrth-ddŵr yn y gaeaf / dillad llac a chyfforddus yn yr haf
- ceisiwch osgoi crysau T a jîns gan y gallant deimlo'n drwm ac yn chwyslyd pan fyddant yn llaith