

# Warm up and cool down exercises

## Warming up exercises

### Activate your calves

Squat by placing your feet shoulder width apart and your arms stretched straight in front of you, lower your body so your knees are bent at a right angle to your feet, stand back straight and repeat for 1 minute.



### Activate your arms

Roll your shoulders whilst keeping your arms flat and lose to each side of your body – this can be done whilst you are walking on the spot, carry out for 1 minute rolling shoulders forward and 1 minute rolling shoulders backwards.

### Activate your body

Walk on the spot for 3 minutes – striving high with your arms and legs.



**Warming up:** It is important to activate your muscles and warm up before exercising to prevent muscle strain or damage, as well as making the workout you are about to do, have a more effective impact on your body.

### Activate your legs and core

Lift each knee alternatively at a right angle and touch with the opposite hand, ensure you are standing straight to keep balance. Carry out for 1 minute.

## Cooling down exercises

Sit with your legs together in front of you, lean forward to stretch, trying to touch your toes. Hold for 20 seconds and repeat 2 times.

### Stretch your legs

Balance on alternate legs whilst bending each leg backwards at the knee to touch your bum, holding each leg for 20 seconds, repeat 2 times.

Lunge each alternate leg, have one leg at a right angle with the other stretched out behind, hold for 20 seconds, repeat 2 times.

**Cool down:** Stretching after a workout can allow you muscles to gradually relax, allowing your heart rate to slow down to a resting rate.

### Stretch your arms



Hold one arm up in the air to the side of your head and use the other hand to slowly pull your arm closer to your head bending your upper body as you pull the arm to each side. Hold for 20 seconds and repeat 2 times on each side.

Stretch one arm across your chest and hold it in place with the other. Hold for 20 seconds and repeat 2 times.

Hold your hands behind your back and stretch outwards away from the body, hold for 10 seconds and carry out 2 times.

Slowly rotate each arm like a windmill in a circular motion for 20 seconds rotating forwards and 20 seconds rotating backwards, carry out twice for each arm.

# Ymarferion cynhesu ac oeri

## Ymarferion cynhesu

### Ysgogwch groth eich coesau

Dechreuwch drwy wahanu eich traed led eich ysgwyddau a'ch breichiau yn ymestyn yn syth o'ch blaen, plygwch eich corff fel bod ein pengliniau wedi'u plygu ar ongl sgwâr i'ch traed, sefwch i fyny ac ailadroddwch am funud.



### Ysgogwch eich breichiau

Rholiwch eich ysgwyddau gan gadw eich breichiau'n fflat a llipa ar bob ochr o'ch corff – gallwch wneud hyn wrth gerdded yn eich unfan, daliwch ati am funud gan rolïo eich ysgwyddau ymlaen am funud ac yn ôl am funud arall.

### Ysgogwch eich corff

Cerddwch yn eich unfan am 3 munud – gan ymestyn yn uchel â'ch breichiau a'ch coesau.



**Cynhesu:** Mae'n bwysig ysgogi eich cyhyrau a chynhesu cyn gwneud ymarfer corff i atal straen neu niwed i'r cyhyrau, yn ogystal ag i wneud yr ymarferion rydych am eu gwneud yn fwy effeithiol i'ch corff.

### Ysgogwch eich coesau a'ch craidd

Codwch eich pengliniau bob yn ail ar ongl sgwâr a'u cyffwrdd â llaw'r ochr arall, gan wneud yn siŵr eich bod yn sefyll yn syth i gadw'ch cydbwysedd. Gwnewch hyn am funud.

## Ymarferion oeri

Eisteddych gyda'ch coesau gyda'i gilydd yn syth o'ch blaen, plygwch ymlaen i ymestyn, gan geisio cyrraedd bodiau eich traed. Daliwch yr ystum am 20 eiliad ac ailadroddwch ddwywaith.

### Ymestynnwch eich coesau

**Oeri:** Bydd ymestyn ar ôl ymarfer corff yn galluogi eich cyhyrau i ymlacio'n raddol, gan adael i guriad eich calon arafu i gyfradd gorffwys.

Safwch ar un goes bob yn ail gan blygu pob coes yn ôl yn y pen-glin i gyrraedd eich pen ôl, gan ddal yr ystum am 20 eiliad, ac ailadroddwch ddwywaith.

Pwyswch ymlaen ag un goes yn ei thro, gydag un goes ar ongl sgwâr a'r llall wedi'i hystyn yn ôl. Daliwch yr ystum am 20 eiliad ac ailadroddwch ddwywaith.

Codwch un fraich i fyny i ochr eich pen a defnyddiwch y llaw arall i dynnu eich braich yn nes at eich pen yn raddol gan blygu rhan uchaf eich corff wrth i chi dynnu'r fraich i bob ochr. Daliwch yr ystum am 20 eiliad ac ailadroddwch ddwywaith ar bob ochr.

### Ymestynnwch eich breichiau



Ymestynnwch un fraich ar draws eich brest a'i chadw yn ei lle gyda'r llall. Daliwch yr ystum am 20 eiliad ac ailadroddwch ddwywaith.

Daliwch eich dwylo y tu ôl i'ch cefn ac ymestynnwch ymlaen oddi wrth eich corff, daliwch yr ystum am 10 eiliad ac ailadroddwch ddwywaith.

Trowch eich breichiau yn araf mewn cylch fel melin gwynt am 20 eiliad, gan droi ymlaen am 20 eiliad ac yna'r ffordd arall am 20 eiliad, gan wneud hyn ddwywaith gyda bob braich.