

Competition Brief

Competition title
Fitness Instructor, Assistant Trainer (Inclusive Skills)
Competition overview
Plan a mini gym session for a new client who is generally fit and active but doesn't really know how to use any equipment. Competitors will be required to bring their own client to the competition and demonstrate at least 5 exercises or pieces of equipment
Entry criteria
The competition is for learners working towards Entry Level 3 / Level 1. Staff to carefully consider if they think the competition would be of a challenge to them. Competitors must be 16 years of age or over.
Number by location/organisation
Up to 2 per location and up to a maximum of 3 per organisation
Brief
Competitors must plan a mini gym session for a new gym user. The participant is generally fit and active and has been to a gym once or twice but doesn't really know how to use any equipment. Competitors must bring a willing 'client' with them to the live heat – the client must be generally fit and active to be able to participate but there is not an age limit on this client. Competitors will be judged for a strict 20 minutes. Competitors must demonstrate/utilise at least 5 exercises or pieces of equipment (1 free weights, 1 CV machinery, 1 resistance machinery and 2 of the competitor's choice). Competitors may be asked questions at the end relating to the session by the judges. Competitors will have access to the fitness suite and its range of equipment. Time: Will be individually allocated once entries are received. An e-mail will be sent out shortly after registration closes. Registration: 45 minutes before allocated competition time slot. (This will allow for a tour of the gym) Once your practical element has taken place you are free to leave. Top 3 competitors will be notified to attend final event. All Marking sheets will be kept until after final event

Finals – Top 3 competitors will be invited to Cardiff on March 19th for the awards ceremony.

This is a closed environment competition– The gym will not be open to the public during any competitors sessions

Applications to be made via www.skillscompetitionwales.ac.uk by 25 October 2019

A statement of support that outlines any individual needs of the competitor within the competition must be submitted to Natalie.allen@colegsirgar.ac.uk

Infrastructure List

Equipment available at the venue

Free Weights <ul style="list-style-type: none">• Plates 1.25 kg – 20 KG• Dumbbells 2.5 KG – 50 KG• Medicine balls 2 KG – 10 KG• Kettle bells 4 KG – 24 KG• Bench• Olympic bar• Half power rack	CV <ul style="list-style-type: none">• Treadmill• Upright bike• Recumbent bike• Rower• Cross trainer• Airbike• Ski Erg
Resistance <ul style="list-style-type: none">• Lat pulldown / low row• Chest press• Pec fly / Rear delt• Leg extension / leg curl• Leg press / Calf raise• Dual adjustable pulley	Other <ul style="list-style-type: none">• Mats• Resistance bands• Plyo box• Exercise balls• Vertical knee raise frame / with chin up

You are NOT able to bring any additional equipment with you to use during the competition.

Competition rules

Competition specific rules

- Programme card can be used / referred to during your session.
- All competitors must use the given template to plan their session.
- Unless support statements is received prior – No adjustments can be made on the day to accommodate.
- Late comers will not be accommodated for.
- A copy of the programme card must be handed to judges at the start of the session.

- Par Q & consent form to be brought on the day and handed to judges at start of session.

Generic competition rules

- Mobile phones to be switched off during competition activity.
- Listening to music via headphones is not permitted during competition activity.
- Any questions during competition activity should be addressed to the competition judging panel.
- Competitors should not communicate with other competitors during competition activity.
- It is the responsibility of each competitor to arrive on time for each competition session No additional time will be allowed if you arrive late.
- Technical failure of your equipment should be reported immediately to the judging panel.
- Additional time will be allocated if the fault is beyond the control of the competitor.

Marking and assessment

All marks are objective and will be awarded by the judges as follows:

Criteria	Weighting
Health and Safety	8%
Introduction	12%
Professional Rapport	16%
Subject Knowledge	16%
Communication	24%
Session Content	24%

Feedback and recognition

Judges marking sheets will be available after the finals event

No results or awards will be awarded on the day as marking will be quality assured

Certificates of Participation will be issued on the day

Medallists will be invited to a Celebration Event which will be held on 19th March 2020 at Sophia Hall, Sophia Gardens, Cardiff CF11 9XR from 12pm to 5 pm, where the First, Second and Third Awards will be presented. <https://www.sophiagardens.wales/venue/the-sophia-hall.html>

Competition Lead

If you require further information, please contact:

Lead Contact:

Sarah Howells – sarah.howells@colegsirgar.ac.uk or 01554 748322

Expert Contacts:

Natalie Allen – natalie.allen@colegsirgar.ac.uk or 01554 748147

PROGRAMME CARD GYM SESSION

Training goals:

WARM-UP

Overview of content (including mobility, pulse raising (CV machine))	Duration

SESSION CONTENT

COOL DOWN/FLEXIBILITY

Cool down	

Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

Many health benefits are associated with regular exercise, and the completion of PAR-Q is a sensible first step to take if you are planning to increase the amount of physical activity in your life. For most people physical activity should not pose any problem or hazard.

PAR-Q is designed to identify the small number of adults for whom physical activity might be inappropriate or those who should have medical advice concerning the type of activity most suitable for them. Common sense is the best guide in answering these few questions.

Has your doctor ever said that you have a bone or joint problems, such as arthritis that has been aggravated by exercise or might be made worse with exercise?	YES / NO
Do you have high blood pressure?	YES / NO
Do you have low blood pressure?	YES / NO
Do you have Diabetes Mellitus or any other metabolic disease?	YES / NO
Has your doctor ever said you have raised cholesterol (serum level above 6.2mmol/L)?	YES / NO
Has your doctor ever said that you have a heart condition and that you should only do physical activity recommended by a doctor?	YES / NO
Have you ever felt pain in your chest when you do physical exercise?	YES / NO
Is your doctor currently prescribing you drugs or medication?	YES / NO
Have you ever suffered from unusual shortness of breath at rest or with mild exertion?	YES / NO
Is there any history of Coronary Heart Disease in your family?	YES / NO
Do you often feel faint, have spells of severe dizziness or have lost consciousness?	YES / NO
Do you currently drink more than the average amount of alcohol per week (21 units for men and 14 units for women)?	YES / NO
Do you currently smoke?	YES / NO
Do you NOT currently exercise on a regular basis (at least 3 times a week) and/or work in a job that is physically demanding?	YES / NO
Are you, or is there any possibility that you might be pregnant?	YES / NO
Do you know of any other reason why you should not participate in a physical activity programme?	YES / NO

If you answered **YES** to any of the questions above please give details:

If you answered **YES** to one or more questions: If you have not recently done so, consult with your doctor by telephone or in person before increasing your physical activity and/or taking a fitness appraisal. Tell your doctor what questions you answered 'yes' to on PAR-Q or present your PAR-Q copy.

After medical evaluation, seek advice from your doctor as to your suitability for:

- I. Unrestricted physical activity starting off easily and progressing gradually, and
- II. Restricted or supervised activity to meet your specific needs, at least on an initial basis

If you answered **NO** to all questions: If you answered PAR-Q accurately, you have reasonable assurance of your present suitability for:

- I. A graduated exercise programme
- II. A fitness appraisal

Assumption of Risk

I hereby state that I have read, understood and answered honestly the questions above. I also state that I wish to participate in activities, which may include aerobic exercise, resistance exercise and stretching. I realise that my participation in these activities involves the risk of injury and even the possibility of death. Furthermore, I hereby confirm that I am voluntarily engaging in an acceptable level of exercise, which has been recommended to me.

Clients Name:

Clients Signature:

Date:

Trainers Name:

Trainers Signature:

Date:

Informed Consent Form

Name: _____

Home Phone: _____

Address: _____

In Case of Emergency,

contact _____ Telephone: _____

GENERAL STATEMENT OF PROGRAM OBJECTIVES AND PROCEDURES:

I understand that this physical fitness program includes exercises to build the cardiorespiratory system (heart and lungs), the musculoskeletal system (muscle endurance and strength, and flexibility), and to improve body composition (decrease of body fat in individuals needing to lose fat, with an increase in weight of muscle and bone.) Exercise may include aerobic activities (treadmill, walking, running, bicycle riding, rowing machine exercise, and other aerobic activities, calisthenics exercises and weight lifting to improve muscular strength and endurance and flexibility exercises to improve joint range of motion.

DESCRIPTION OF POTENTIAL RISKS:

I understand that the reaction of the heart, lung, and blood vessel system to exercise cannot always be predicted with accuracy. I know there is a risk of certain abnormal changes occurring during or following exercise, which may include abnormalities of blood pressure or heart attacks. Use of the weight lifting equipment, and engaging in heavy body calisthenics may lead to musculoskeletal strains, pain and injury if adequate warm-up, gradual progression and safety procedures are not followed.

DESCRIPTION OF POTENTIAL BENEFITS

I understand that a program of regular exercise for the heart, lungs, muscles and joints, has many benefits associated with it. These may include a decrease in body fat, improvement in blood fats and blood pressure, improvement in physiological function, and decrease in risk in heart disease.

I have read the foregoing information and understand it. Any questions that may have occurred to me have been answered to my satisfaction.

Signature of Participant: _____ Date: _____

Signature of Witness: _____ Date: _____

Briff y Gystadleuaeth

Teitl y gystadleuaeth
Hyfforddwr Ffitrwydd Cynhwysol, Cynorthwydd Hyfforddi
Trosolwg o'r gystadleuaeth
<p>Cynlluniwch sesiwn campfa fer ar gyfer cleient newydd sydd yn gyffredinol ffit ac egniol ond nad sydd yn gwybod sut i ddefnyddio'r offer.</p> <p>Bydd disgwyl i gystadleuwyr ddod â'u cleientiaid eu hunain gyda hwy i'r gystadleuaeth er mwyn arddangos o leiaf 5 ymarferiad neu ddarn o offer</p>
Meini prawf cystadlu
<p>Mae'r gystadleuaeth hon ar gyfer dysgwyr sy'n gweithio tuag at Lefel Mynediad 3 / Lefel 1. Staff i ystyried yn ofalus os byddai'r gystadleuaeth yn her iddynt.</p> <p>Mae'n rhaid i gystadleuwyr fod dros 16 mlwydd oed.</p>
Nifer fesul lleoliad/sefydliad
<p>Uchafswm niferoedd y cystadleuwyr ar gyfer pob lleoliad/sefydliad</p> <p>Hyd at 2 ar gyfer pob lleoliad ac uchafswm o hyd at 3 ar gyfer pob sefydliad</p>
Briff
<p>Bydd gofyn i gystadleuwyr drefnu sesiwn campfa fer ar gyfer defnyddiwr campfa newydd</p> <p>Mae'r cyfranogwr yn gyffredinol ffit ac egniol ac wedi bod mewn campfa unwaith neu ddwywaith o'r blaen ond nid yw'n gwybod sut i ddefnyddio'r offer</p> <p>Bydd rhaid i gystadleuwyr ddod â chleient 'bodlon' gyda hwy i'r rownd weithredol - mae'n rhaid i'r cleient fod yn gyffredinol ffit ac egniol ac ar gael i gyfranogi ond nid oes cyfyngiad oed ar y cleient hwn.</p> <p>Bydd cystadleuwyr yn cael eu barnu am 20 munud yn unig.</p> <p>Dylai cystadleuwyr arddangos/ddefnyddio o leiaf 5 ymarferiad neu ddarn o offer (1 yn defnyddio pwysau rhydd, 1 yn defnyddio offer CV, 1 yn defnyddio offer ymwrthedd a 2 o ddewis y cystadleuydd.)</p> <p>Gall y beirniaid ofyn cwestiynau i'r cystadleuwyr ar y diwedd ynghylch y sesiwn Bydd y cystadleuwyr yn defnyddio'r ystafell ymarfer a'i amrywiaeth o offer</p> <p>Amser: Bydd amser unigol yn cael ei ddynodi wedi i'r ceisiadau gael eu derbyn. Bydd e-bost yn cael ei hanfon cyn hir wedi dyddiad cau'r cofrestru</p> <p>Cofrestru: 45 munud cyn amser y gystadleuaeth. Bydd hyn yn caniatáu taith o amgylch y gampfa.</p>

Wedi i chi gwblhau'r elfen ymarferol, rydych yn rhydd i adael. Bydd y 3 cystadleuydd gorau yn cael gwahoddiad i fynychu'r digwyddiad terfynol. Bydd pob taflen farcio'n cael eu cadw hyd ar ôl y digwyddiad terfynol.

Rownd Derfynol - Gwahoddir y 3 cystadleuydd gorau i Gaerdydd ar 19 Mawrth ar gyfer y seremoni wobrwyo.

Mae hon yn gystadleuaeth amgylchedd gaeedig - ni fydd y gampfa ar agor i'r cyhoedd yn ystod sesiynau'r gystadleuaeth

Gellir gwneud ceisiadau ar www.skillscompetitionwales.ac.uk. Y dyddiad cau ar gyfer ceisiadau: 25 Hydref 2019

Dylai datganiad cefnogaeth sy'n amlinellu anghenion unigol unrhyw gystadleuydd yn y gystadleuaeth gael ei anfon at Natalie.allen@colegsirgar.ac.uk

Rhestr Seilwaith

Offer sydd ar gael yn y lleoliad

Pwysau Rhydd

- Platiau 1.25 kg – 20 KG
- Dumbells 2.5 KG – 50 KG
- Peli Meddyginiaeth 2 KG – 10 KG
- Kettle bells 4 KG – 24 KG
- Mainc
- Bar Olympaidd
- Rac hanner pŵer

CV

- Peiriant melin gamu
- Beic uchel
- Beic Gorweddol
- Rhwyfwr
- Traws-hyfforddwr
- Beic awyr
- Ski Erg

Ymwrthedd

- Tynnwr Lat / rhwyfo isel
- Tynnwr pwysau ar y frest
- Pec fly / Rear delt
- Ymestyn y goes / cyrllo'r goes
- Tynnwr pwysau ar y goes / Codwr Coes
- Pwli addasu deuol

Arall

- Matiau
- Bandiau ymwrthedd
- Plyo box
- Peli ymarfer
- Ffrâm fertigol i godi'r ben-glin / gên i fyny

NID oes hawl gennych ddod ag unrhyw offer ychwanegol gyda chi i'r gystadleuaeth

Rheolau'r gystadleuaeth

Rheolau penodol y gystadleuaeth

- Gellir defnyddio cerdyn y rhaglen / cyfeirio ati yn ystod y sesiwn
- Dylai pob cystadleuydd ddefnyddio'r templed y rhoddwyd iddynt er mwyn cynllunio eu sesiwn
- Oni bai fod datganiadau o gefnogaeth yn cael eu derbyn o flaen llaw ni ellir gwneud unrhyw addasiadau ar y dydd
- Ni fydd cyfranogwyr a fydd yn cyrraedd yn hwyr yn cael cystadlu
- Dylai copi o gerdyn y rhaglen gael ei rhoi i'r beirniaid ar ddechrau'r sesiwn
- Dylai'r ffurflen Par Q a'r ffurflen ganiatâd gael eu rhoi i'r beirniaid ar ddechrau'r sesiwn

Rheolau cyffredinol y gystadleuaeth

- Dylai ffonau symudol gael eu diffodd ar ddechrau'r gystadleuaeth
- Ni chaniateir gwrandio ar gerddoriaeth drwy glustffonau yn ystod y gystadleuaeth
- Dylai unrhyw gwestiynau yn ystod y gystadleuaeth gael eu cyfeirio at y panel beirniadu
- Ni ddylai cystadleuwyr gyfathrebu â chystadleuwyr eraill yn ystod y gystadleuaeth
- Cyfrifoldeb pob cystadleuydd yw cyrraedd yn brydlon ar gyfer pob sesiwn cystadlu. Ni fydd rhagor o amser yn cael ei ganiatáu am gyrraedd yn hwyr
- Dylid nodi unrhyw nam technegol i'r offer yn syth i'r panel beirniadu

Bydd amser ychwanegol yn cael ei ddynodi os bydd y nam y tu hwnt i reolaeth y cystadleuydd

Marcio ac asesu

Mae pob marc yn wrthrychol a byddant yn cael eu dyfarnu fel a ganlyn gan y beirniaid:

Meini Prawf	Pwysoli
Iechyd a Diogelwch	8%
Cyflwyniad	12%
Gwybodaeth o'r pwnc	16%
Subject Knowledge	16%
Cyfathrebu	24%
Cynnwys y sesiwn	24%

Adborth a chydabyddiaeth

Bydd taflennu marcio'r beirniaid ar gael wedi'r digwyddiad terfynol

Ni fydd canlyniadau na dyfarniadau'n cael eu gwobrwyo ar y dydd gan fydd y marciau'n cael eu gwirio er mwyn sicrhau safon

Bydd Tystysgrifau Cyfranogiad yn cael eu rhoi ar y dydd

Gwahoddir y sawl a fydd yn ennill medalau i Ddigwyddiad Dathlu a fydd yn cael ei gynnal ar 19 Mawrth 2020 yn Neuadd Soffia, Gerddi Soffia, Caerdydd, CF11 9XR o 12pm i 5 pm, lle y bydd y wobr gyntaf, ail a thrydydd yn cael eu cyflwyno <https://www.sophiagardens.wales/venue/the-sophia-hall.html>

Arweinwyr y Gystadleuaeth

Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch, cysylltwch â'r

Cyswllt Arweiniol :

Sarah Howells 01554 748322 sarah.howells@colegsirgar.ac.uk

Cyswllt Arbenigol

Natalie Allen 01554 748147 Natalie.allen@colegsirgar.ac.uk

CERDYN RHAGLEN

Nod yr hyfforddiant:

CYNHESU I FYNY

Trosolwg o'r cynnwys (yn cynnwys symudedd, codi pwls)	Hyd

CYNNWYS Y SESIWN

TAWELU/HYBLYGRWYDD

Tawelu

Holiadur Parodrwydd ar gyfer Gweithgaredd Corfforol (PAR-Q)

Mae nifer o fanteision iechyd yn gysylltiedig ag ymarfer corff rheolaidd ac mae cwblhau PAR-Q yn gam cyntaf synhwyrol i'w gymryd os ydych am wneud rhagor o weithgaredd corfforol. I'r mwyafrif o bobl, ni ddylai gweithgaredd corfforol fod yn broblem nac yn berygl.

Cynlluniwyd PAR-Q er mwyn dynodi'r nifer bychan o oedolion y gallai gweithgaredd corfforol fod yn anaddas ar eu cyfer neu'r rheini ddylai dderbyn cyngor meddygol ynghylch y math o weithgaredd corfforol sydd fwyaf addas ar eu cyfer. Synnwyr cyffredin yw'r canllaw gorau wrth ateb y cwestiynau canlynol.

A yw'ch doctor erioed wedi dweud fod gennych broblemau esgyrn neu gymalau fel arthritis sydd wedi cael eu hachosi gan ymarfer neu gallai waethygu yn sgil ymarfer?	YDI / NAC YDI
A oes gennych bwysedd gwaed uchel?	OES / NAC OES
A oes gennych bwysedd gwaed isel?	OES / NAC OES
A oes gennych Ddiabetes Mellitus neu unrhyw afiechyd metabolaidd?	OES / NAC OES
A yw'ch doctor erioed wedi dweud fod lefel eich colesterol yn uchel (lefel serwm yn uwch na 6.2mmol/L)?	YDI / NAC YDI
A yw'ch doctor erioed wedi dweud fod gennych gyflwr ar eich calon ac y dylech ond wneud gweithgaredd corfforol yn ôl cyfarwyddyd y doctor?	YDI / NAC YDI
Ydych chi erioed wedi teimlo poen yn eich brest pan fyddwch yn gwneud gweithgaredd corfforol?	YDW / NAC YDW
Yw'ch doctor yn rhoi cyffuriau neu feddyginiaeth i chi ar bresgripsiwn	YDI NAC YDI
Ydych chi erioed wedi bod yn fyr eich anadl wrth i chi ymlacio neu wrth i chi wneud ymarfer ysgafn?	YDW / NAC YDW
Oes unrhyw hanes o Glefyd y Galon yn eich teulu?	OES / NAC OES
Ydych chi'n aml yn teimlo fel eich bod am lewygu, yn cael cyfnodau o benysgafnder dwys neu eich bod wedi colli'ch ymwybyddiaeth?	YDW/ NAC YDW
Ydych chi ar hyn o bryd yn yfed mwy na'r swm cyfartalog o alcohol bob wythnos (21 uned i ddynion a 14 uned i ferched)?	YDW / NAC YDW
Ydych chi ar hyn o bryd yn smygu?	YDW / NAC YDW
Ydych chi'n peidio ymarfer yn gyson ar hyn o bryd (o leiaf 3 gwaith yr wythnos) a/neu'n gweithio mewn swydd sy'n galw am ffitrwydd corfforol?	YDW / NAC YDW
Ydych chi neu a oes yna unrhyw bosibilrwydd y gallech fod yn feichiog?	YDW / NAC YDW
Ydych chi'n gwybod am unrhyw reswm arall pam na ddylech gyfranogi mewn rhaglen weithgaredd corfforol?	YDW / NAC YDW

Os ydych wedi ateb **OES/YDW** i unrhyw un o'r cwestiynau uchod, rhowch fanylion:

Os ydych wedi ateb **OES/YDW** i un neu ragor o gwestiynau: Os nad ydych wedi gwneud hynny'n ddiweddar, cysylltwch â'ch doctor ar y ffôn neu ewch i'w weld cyn i chi gynyddu maint eich gweithgaredd corfforol a/neu gwblhau asesiad ffitrwydd. Dywedwch wrth eich doctor pa gwestiynau y gwnaethoch ateb 'oes/ydw' ar eu cyfer neu rhowch gopi o'r PAR-Q iddo.

Wedi gwerthusiad meddygol, gofynnwch am gyngor eich doctor ynghylch eich addasrwydd ar gyfer:

- I. Gweithgaredd corfforol, heb gyfyngiadau, yn dechrau'n araf ac yna'n datblygu'n raddol, a
- II. Gweithgaredd sydd wedi ei gyfyngu neu sydd yn cael ei oruchwylio sy'n cwrdd â'ch anghenion penodol, o leiaf i ddechrau.

Os ateboch **Na/Nac oes i** bob un cwestiwn:

Os ateboch PAR-Q yn gywir, mae gennych sicrwydd rhesymol o'ch addasrwydd presennol ar gyfer:

- I. Rhaglen ymarfer raddedig
- II. Gwerthusiad ffitrwydd

Rhagdybiaeth Risg

Rwyf felly'n nodi fy mod wedi darllen, deall ac ateb yn onest y cwestiynau uchod. Rwyf hefyd yn nodi yr hoffwn gyfranogi mewn gweithgareddau allai gynnwys ymarfer aerobig, ymarfer ymwrthedd ac ymestyn. Rwy'n ymwybodol fod cyfranogi yn y gweithgareddau hyn yn cynnwys risg o anaf a hyd yn oed y posibilrwydd o farwolaeth. Yn ogystal â hyn, rwy'n cadarnhau fy mod yn ymgysylltu'n wirfoddol mewn lefel dderbyniol o ymarfer sydd wedi cael ei argymhell ar fy nghyfer.

Enw'r Cleient:

Arwyddwyd gan y

Cleient:

Dyddiad:

Enw'r Hyfforddwr:

Arwyddwyd gan yr Hyfforddwr:

Ffurflen Cydsyniad ar Sail Gwybodaeth

Dyddiad:

Enw: _____

Ffôn Cartref: _____

Cyfeiriad: _____

Mewn argyfwng, cysylltwch â

_____ Rhif Ffôn: _____

DATGANIAD CYFFREDINOL O AMCANION Y PROSIECT A GWEITHDREFNAU:

Deallaf fod y rhaglen ffitrwydd corfforol yn cynnwys ymarferion i gryfhau'r system gardio anadlol (calon ac ysgyfaint,) y system gyhyrol ysgerbydol (gwytnwch cyhyrol a chryfder ac ystwythder,) a gwella cyfansoddiad corfforol (lleihau braster corfforol unigolion sydd angen colli braster a chynyddu pwysau cyhyrau ac esgyrn.) Gall ymarfer gynnwys gweithgareddau aerobig (melin gamu, cerdded, rhedeg, reidio beic, ymarfer peiriant rhwyfo a gweithgareddau aerobig eraill, ymarferion calisthenig a chodi pwysau er mwyn gwella cryfder cyhyrol a gwytnwch ac ymarferion ystwythder er mwyn gwella symudedd y cymalau.

DISGRIFIAD O RISGIAU POSIB:

Deallaf na all ymateb system y galon, yr ysgyfaint a'r bibell waed bob amser gael eu rhagfynegi'n gywir. Deallaf fod risg i ambell newid abnormal yn ystod neu'n dilyn ymarfer gallai gynnwys abnormalrwydd i'r pwysedd gwaed neu drawiadau ar y galon. Gall defnyddio offer codi pwysau a gwneud gwaith calisthetig trwm arwain at straen cyhyrol ysgerbydol, poen ac anaf os na fydd y corff yn cael ei gynhesu mewn modd addas ac os na fydd datblygiad graddol a gweithdrefnau diogelwch yn cael eu dilyn.

DISGRIFIAD O FANTEISION POSIB

Deallaf fod manteision i raglen o ymarfer cyson ar gyfer y galon, yr ysgyfaint, y cyhyrau a'r cymalau. Gall y rhain gynnwys gostyngiad ym mraster y corff, gwelliant i fraster y gwaed a phwysedd gwaed, gwelliant seicolegol a lleihad o'r risg o glefyd y galon.

Rwyf wedi darllen y wybodaeth uchod ac yn ei deall. Rwy'n fodlon i unrhyw gwestiynau gael eu hateb.

Arwyddwyd gan y cyfranogwr:

_____ Dyddiad: _____

Arwyddwyd gan y Tyst:

_____ Dyddiad: _____