

Competition Brief

Competition title
Fitness Instructor / Coach
Competition overview
<p>You are required to plan a gym session for a novice user aged between 16 – 18 years.</p> <p>You must bring your own client which you will work with on the day of the competition.</p> <p>You will be judged on all equipment over a 30 minute session. The judge will question you at the end of each equipment used.</p>
Entry criteria
<p>Level 2 Gym instructors (Working towards or qualified in the last 12 months) & those working towards Level 3 Personal training / BTEC level 3</p> <p>Competitors must be 16 years of age or over</p>
Number by location/organisation
<p>Capacity for the competition as a whole: 30 in 2 live heats</p> <p>Maximum number of entries by location/organisation: Up to 2 per location and up to a maximum of 3 per organisation</p>
Brief
<p>Competitors must plan a gym session for a gym user aged 16 – 18 years.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Competitors will be judged for a strict 30 minutes.</p> <p>Competitors may be asked questions at the end relating to the session by the judges.</p> <p>Competitors will have access to the fitness suite and a range of equipment.</p> <p>The gym will be opened to the general public and competitors will be encouraged to use a contingency plan at some point with an item of equipment they require possible being used / out of order.</p> <p>Programme card gym session to be completed prior to competition.</p> <p>Time: Will be individually allocated once entries are received. An e-mail will be sent out shortly after registration closes.</p>

Registration: 45 minutes before allocated competition time slot. This will allow 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 awards ceremony. All Marking sheets will be held by ISEiW for quality assurance. Top 3 competitors will be invited to Cardiff on March 19th for the awards ceremony. You will not be able to compete on the day unless you are registered.

This is an open environment competition – the gym will available to members / college users to reciprocate a real gym environment.

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

Infrastructure List

Equipment available at the venue

<p>Free Weights</p> <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 	<p>CV</p> <ul style="list-style-type: none"> • Treadmill • Upright bike • Recumbent bike • Rower • Cross trainer • Airbike • Ski Erg
<p>Resistance</p> <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 pully 	<p>Other</p> <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
- No extra equipment can be brought on the day and added to the session
- 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

Brief marking and assessment criteria:

Criteria	Weighting
Induction	12%
Health & Safety	12%
Communication & Professional Rapport	20%
Subject Knowledge	24%
Session content	32%

Feedback and recognition

Judges will give verbal feedback

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))	Equipment and duration	Level/speed	RPE/HR	Adaptation(s) or alternatives
CONTINGENCY				
Preparatory stretches – Dynamic / Mobility				
CONTINGENCY				

Post-workout stretches- indicate which stretches are maintenance (M) and which are developmental (D)

CONTINGENCY

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
Trosolwg o'r gystadleuaeth
<p>Bydd gofyn i chi gynllunio sesiwn ymarfer ar gyfer defnyddiwr newydd sydd rhwng 16 ac 18 oed. Bydd angen i chi ddod â'ch cleient eich hun gyda chi a fydd yn gweithio gyda chi ar ddiwrnod y gystadleuaeth.</p> <p>Byddwch yn cael eich barnu ar yr holl offer yn ystod sesiwn o 30 munud. Bydd y beirniad yn eich cwestiynu wedi i chi orffen defnyddio pob darn o offer.</p>
Meini prawf cystadlu
<p>Hyfforddwyr Campfa Lefel 2 (sy'n gweithio tuag at neu wedi cymwysu yn ystod y 12 mis ddiwethaf) a'r rheini sy'n gweithio tuag at Hyfforddioant Personol Lefel 3 / BTEC Lefel 3</p> <p>Mae'n rhaid i gystadluwyr fod dros 16 oed</p>
Nifer fesul lleoliad/sefydliad
<p>Capasiti ar gyfer y gystadleuaeth gyfan</p> <p>30 mewn 2 gymal byw</p> <p>Uchafswm y nifer o geisiadau yn ôl lleoliad/sefydliad</p> <p>Hyd at 2 ar gyfer pob lleoliad a hyd at uchafswm o 3 ar gyfer pob sefydliad</p>
Briff
<p>Bydd gofyn i gystadluwyr drefnu sesiwn campfa fer ar gyfer defnyddiwr campfa sydd rhwng 16 ac 18 oed.</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 gystadluwyr ddod â chleient 'bodlon' gyda hwy i'r rownd weithredol - mae'n rhaid i'r cleient fod yn gyffredinol ffit ac egniol er mwyn gallu cyfranogi.</p> <p>Bydd cystadluwyr yn cael eu barnu am 30 munud yn unig.</p> <p>Gall y beirniaid ofyn cwestiynau i'r cystadluwyr ar y diwedd ynghylch y sesiwn. Bydd y cystadluwyr yn defnyddio'r ystafell ymarfer a'i amrywiaeth o offer.</p> <p>Bydd y gampfa ar agor ar gyfer y cyhoedd a bydd cystadluwyr yn cael eu hannog i ddefnyddio cynllun wrth gefn pan fydd darn o gyfarpar yn cael ei ddefnyddio / ddim yn gweithio.</p>

Dylai cerdyn rhaglen sesiwn y gampfa gael ei chwblhau cyn y gystadleuaeth.

Amser: Bydd amser yn cael ei ddynodi'n unigol wedi i'r ceisiadau gael eu derbyn. Bydd e-bost yn cael ei hanfon cyn hir wedi dyddiad cau'r cofrestru.

Cofrestru: 45 munud cyn amser y gystadleuaeth. Bydd hyn yn caniatáu taith o amgylch y gampfa.

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 gan ISEiW er mwyn sicrhau ansawdd.

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

Ni fydd fodd i chi gystadlu ar y dydd oni bai eich bod wedi cofrestru.

Mae hon yn gystadleuaeth amgylchedd agored – bydd y gampfa'n agored i aelodau / defnyddwyr y coleg er mwyn creu amgylchedd campfa go iawn.

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

25 Hydref 2019

Rhestr Seilwaith

Offer sydd ar gael yn y lleoliad

Pwysau Rhydd <ul style="list-style-type: none">• 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 <ul style="list-style-type: none">• Peiriant melin gamu• Beic uchel• Beic Gorweddol• Rhwyfwr• Traws-hyfforddwr• Beic awyr• Ski Erg
Ymwrthedd <ul style="list-style-type: none">• Tynnwr Lat / rhwyfo isel• Tynnwr pwysau ar y frest• Pec fly / Rear delt• Ymestyn y goes / cyrlïo'r goes• Tynnwr pwysau ar y goes / Codwr Coes• Pwli addasu deuol	Arall <ul style="list-style-type: none">• Matiau• Bandiau ymwrthedd• Bocs 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
- Ni ellir dod ag offer ychwanegol ar y dydd a'u hychwanegu i'r sesiwn
- 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
Cyflwyniad	12%
Iechyd a Diogelwch	12%
Cyfathrebu a Pherthynas Broffesiynol	20%
Gwybodaeth o'r pwnc	24%
Cynnwys y sesiwn	32%

Adborth a chydabyddiaeth

Bydd beirniaid yn rhoi adborth llafar

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:

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

Cyswllt Arbenigol

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

CERDYN RHAGLEN SESIWN YN Y GAMPFA

Nod yr hyfforddiant:

CYNHESU I FYNY

Trosolwg o gynnwys (gan gynnwys symudedd, codi pwls (peiriant CV)	Offer a chyfnod amser	Lefel/cyflymdra	RPE/HR	Addasiad(au) neu arall
CYNLLUN WRTH GEFN				
Ymestyniadau Paratol – Deinamig / Symudedd				
CYNLLUN WRTH GEFN				

Ymestyniadau ar ôl ymarfer: dynodwch pa estyniadau sy'n cynnal (C) a pha estyniadau sy'n Ddatblygiadol (D) -

**CYNLLUN WRTH
GEFN**

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 gorfforol?	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 oruchwyllo 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:

Rhaglen ymarfer raddedig

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:

Dyddiad:

Ffurflen Cydsyniad ar Sail Gwybodaeth

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: _____