

Helfa Wyau Pasg... ychydig yn wahanol!

Ennill eich wyau a beth am roi cynnig ar helfa ffitrwydd?

Ceisiwch gwblhau pob ymarfer am 1 munud.

Am bob 30 eiliad o ymarfer corff rydych chi'n cael wy bach!

Rhowch gynnig ar yr helfa ffitrwydd 10 munud hon i fagio 20 o wyau bach.

Yn anffodus ni allwn ddarparu'r wyau ...

1. Cropian fel Arth

Gosodwch gledrau eich dwylo a'ch traed ar y llawr, codwch eich cefn mewn bwa er mwyn edrych fel arth. Heriwch eich plant i ras ar draws y llawr. Ychwanegwch at yr hwyl trwy gynnal cystadleuaeth! Pwy sy'n gallu rhuo orau?

2. Neidio Sêr

Mae plant yn caru'r rhain! Sefwch gyda chefn syth a neidio fyny gan agor eich coesau a'ch breichiau er mwyn edrych fel X fawr yn yr awyr. Ar ddiwedd y naid, cofiwch weiddi "Rwy'n seren!"

3. Ymwthiadau

Syml ac i'r pwynt. Gwnewch yn siŵr bod eich dwylo'n syth o dan eich pectoralau ac nad yw eich cefn yn gwthio i'r awyr fel bwa. Os hoffech chi gynyddu lefel yr her, ceisiwch glapio'ch dwylo wrth ymwthio, neu wneud ymwthiadau siâp deimwnt, neu ymwthiadau llydan.

4. Ymwthiadau eistedd i fyny

Clasur arall. Gallwch osod bodiau eich traed o dan y sofffa neu'r bwrdd coffi os oes angen cymorth arnoch, neu gofynnwch i'ch plant ddal eich traed yn eu lle.

5. Byrpis

Pwy sy'n barod am her go iawn? Dechreuwch gyda naid seren, cyn gostwng i safle estyllen, ychwanegwch ymwthiad cyn neidio'n ôl ar eich traed. Dylai'r ymarfer hwn fod yn un symudiad llyfn, heb oedi, cyn ailadrodd yr ymarfer. Nid oes rhaid i chi wneud yr ymwthiad os yw'r ymarfer yn rhy heriol.

6. Sgwatiadau

Mae plant wrth eu boddau'n sgwatio. Ond pwy sy'n gallu gwneud y sgwat mwyaf dwfn neu'r mwyaf o sgwatiadau mewn 60 eiliad? Sefwch gyda'ch traed mor llydan â'ch ysgwyddau, a phlygu'n ddwfn o'r pengliniau. Sicrhewch fod eich pengliniau yn aros y tu ôl i fodiau eich traed a bod eich breichiau yn syth.

7. Codi Coesau

Gorweddwch ar eich ochr neu ar eich cefn a chodwch eich coesau heb blygu eich pengliniau. Oedwch ar frig y symudiad. Mae'r ymarfer hwn yn dda i'ch cyhyrau abdomenol isaf, ond byddwch yn ofalus rhag creu bwa gyda'ch cefn.

8. Rhagwthiadau

Camwch ymlaen gan blygu eich pen-glin blaen ar ongl 90-gradd. Y nod yw cyffwrdd y llawr gyda'ch pen-glin cefn heb adael i'ch pen-glin blaen ymestyn tu hwnt i fodiau eich traed. I gynyddu lefel yr her, cariwch blant (bach) ym mhob braich a rhagwthiwch wrth gerdded ar draws yr ystafell.

9. Estyllio

Gyda'ch penelinoedd ar y llawr ac yn cydbwyso ar fodiau eich traed, heriwch aelodau eich teulu i weld pwy sy'n gallu para hiraf. Anelwch am 30 eiliad. Gofynnwch i'ch plentyn lleiaf eistedd ar eich cefn i weld pa mor hir y gallwch bara.

10. Jacs Neidio

Clasur arall, sy'n hawdd i'w amrywio. O jacs safonol i jacs am yn ôl, bydd yr ymarfer hwn yn sicr o gynyddu cyfradd curiad eich calon.