



urbanwalks®



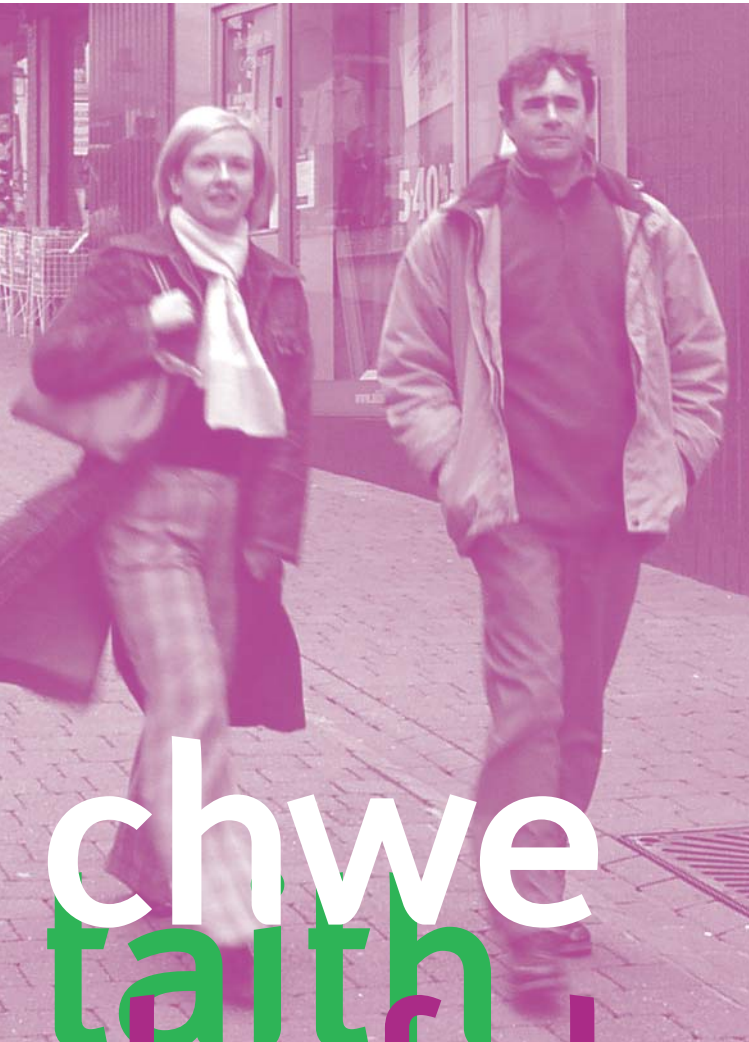
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government



urbanwalks®



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government



chwe
taith
drefol™

Canol Tref
Caerfyrddin ac
Ardaloedd Eraill

TM



six
urban
walks™

Carmarthen Town
Centre & Other
Areas

TM



Welcome to Urbanwalks™

Urbanwalks is a vehicle to get communities moving again. The company has a simple philosophy to get people enjoying more activity more often in their everyday environment.

Urbanwalks in partnership with the Welsh Assembly Government are promoting a nationwide walking initiative. This Urbanwalks leaflet helps to encourage people in Carmarthen to get out there and walk. The leaflet's unique format promotes a variety of circular routes of differing lengths that encompass typical everyday journeys within the local area.

Urbanwalks is working with the Transport Directorate to help deliver the aims set out within the Walking and Cycling strategy document for Wales.

Health benefits of walking

Significant health benefits can be obtained by taking the right amount of physical activity.

The current adult recommendation is at least 30 minutes of moderate intensity activity on five or more days of the week. Alarming, only about 37% of men and 25% of women currently achieve the recommended levels. Brisk walking is the perfect activity to help you meet the current recommendations.

Benefits of regular physical activity

Reduce high blood pressure – Moderate intensity activity, such as brisk walking, appears to be at least as effective in reducing blood pressure as more vigorous activity.

Prevention of Diabetes – Exercise greatly reduces the risk of developing Type 2 Diabetes.

Helps reduce weight – Physical activity in combination with a healthy diet can help to reduce weight and maintain weight loss.

Mental health benefits – Activity can help to reduce anxiety and depression. It also helps to improve self confidence.

Reduces risk of falls – Especially in the elderly. Physical activity can improve balance, co-ordination and joint flexibility.

Prevents development of Osteoarthritis and Osteoporosis in certain groups.

Increases strength in your heart, lungs and bones.

Improves your mobility and general well-being.

Provides you with more energy and promotes a better night's sleep.

How much walking should I do?

Walking will only contribute to the maintenance and improvement of health if it is of sufficient intensity and regularity, and is performed for a sufficient length of time. However, any walking is better than none. People may need to build up their level of activity gradually and for most inactive people gentle strolling is a good start point.

Frequency – Most days of the week (at least 5).

Intensity – At a pace faster than a stroll (see How will I feel? section).

Time – Ideally this should be one continuous session of activity of 30 minutes, but 3 periods of 10 minutes or 2 periods of 15 minutes will work just as well.

How will I feel?

Whilst being physically active you may feel some changes happening to the body, these are normal for everyone, and here is a list to help you understand.

You may: Feel a little out of breath, this is fine as long as you are able to hold a conversation without gasping for air.

You may: Feel a little clammy and warm, which is due to increased blood flow around the body.

You may: Feel a little aching in your muscles (calf, thighs etc). This is due to the body undertaking increased activity. Ensure you work at a moderate level and **do not** over do it.

What will I need?

Good footwear with laces so that the foot has support. Your footwear does not have to be expensive just sensible. **Do not** wear shoes of the slip-on variety or those with elevated heels.

Take some water with you. Make sure you don't allow yourself to become thirsty as this indicates that you are dehydrated. Drink little sips often, especially if you are sweating.

In Britain today 70% of the population are inactive, with 1 in 5 adults now classed as obese. Inactivity is now recognised as a major health and social burden costing the economy £8.2 billion per annum in England alone.

Remember; every step counts – make the ‘active’ choice everytime!

Use these routes to help you on your way to 10,000 steps a day. **Be healthy, stay safe and have fun.**

Additional streets and distances in Carmarthen

Many of the walks given can be lengthened as walking ability improves. The following streets give you an idea of distances to increase the length of your walk.

These additional streets only take an extra 5-20 minutes to walk and are just as quick and much healthier than jumping in a taxi or on a bus.

1 ST PETERS CHURCH TO CWMOERNANT RESERVOIRS
(St Peters Street / Priory Street / Abbey Mead / Reservoir Road)

Distance = One mile

This walk should take around 15 - 20 minutes

2 RAILWAY STATION TO COUNTY HALL
(Station Approach Road / Carmarthen Bridge / Castle Hill Road)

Distance = Quarter of a mile

This walk should take around 5 minutes

3 RAILWAY STATION TO SHOPPING CENTRE
(Railway Station / Station Approach Road / Carmarthen Bridge / Coracle Way / Blue Street / Red Street)

Distance = Half a mile

This walk should take around 8 minutes



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

TRANSPORT WALES

In implementing “A Walking and Cycling Strategy for Wales” we are promoting Urbanwalks as a transport initiative that has health, environmental and economic benefits and complementary to Walking the Way to Health.

The Assembly Government is providing funding for this piloting in Wales of the Urbanwalks initiative. This funding provides for a licence to cover 18 walks, website and detailed training in the Urbanwalks initiative for pilot participants. The scheme will be evaluated and consideration given to a further licence agreement.



Health Challenge Wales is a call to all people and organisations in Wales to work together for a healthier nation. The urban walks set out in this booklet provide an easy and enjoyable way to be more active.

Be part of it 

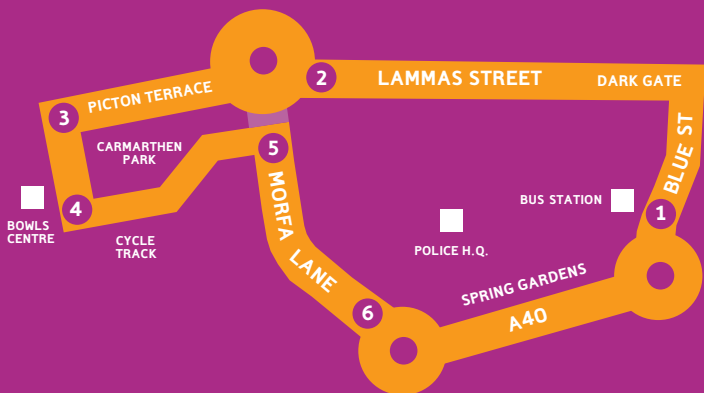
 **Ewch amdani**

2

Carmarthen The Guildhall

1. Starting at the Guildhall walk down Hall Street to Dark Gate and continue into Lammas Street using the right hand pavement.
2. At the roundabout turn sharp right into St Catherine Street.
3. After the traffic lights take your 3rd right turn into John Street and continue into Cambrian Place.
4. At the end of Cambrian Place cross the gardens bearing left into Jacksons Lane.
5. At the end of Jacksons Lane turn right into King Street, continue into Notts Square and bear right into Hall Street back to where you started.

- › **Distance = One mile / 2400 steps**
- › **This walk should take around 15 - 20 minutes**
- › **Street Atlas: West Wales, Page 12, Grid ref. E3**



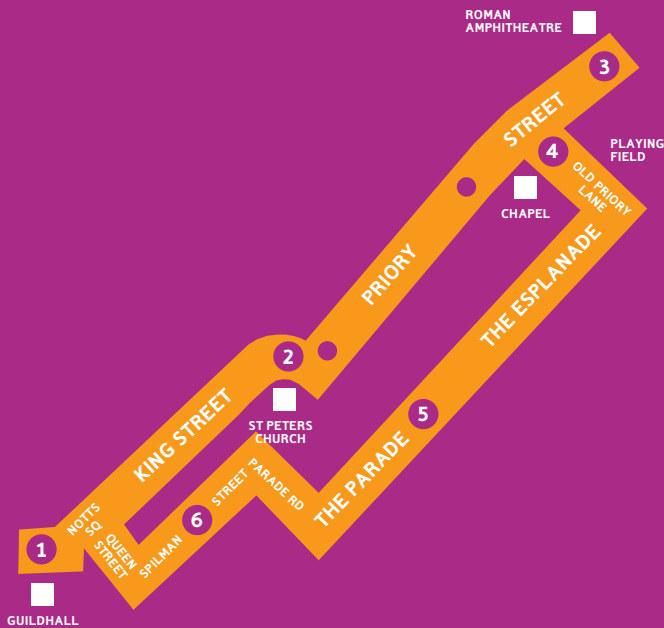
1

Carmarthen Carmarthen Bowls Centre

1. Start at the Bus Station. Walk up Blue Street then turn leftwards to Dark Gate and continue into Lammas Street.
2. At the roundabout cross over into Picton Terrace (NB. Pelican crossing 30 metres left on Morfa Lane).
3. Take your 1st left at the sign for Carmarthen Bowls Centre.
4. Turn left into the Park, walk alongside the Cycle Track and bear left through the children's play area until you arrive back at Morfa Lane.
5. On leaving the park cross Morfa Lane at the pelican crossing then turn right and walk down to the next roundabout.
6. At the roundabout turn left and at the next roundabout turn left again back onto Blue Street where you started.

- › **Distance = One and a quarter miles / 3000 steps**
- › **This walk should take around 20 minutes**
- › **Street Atlas: West Wales, Page 11, Grid ref. D3**





4

Carmarthen Cwmoernant Reservoirs

1. Start from the small-designated car park for the reservoirs at the end of Reservoirs Road. Walk out of the car park to follow the footpath path to the small bridge passing a life belt holder on the left. Keep left and cross the arched bridge to a set of steps.
2. Go up the steps and turn right and follow the footpath around the upper reservoir anticlockwise and return to the steps.
3. Go back down the steps and turn left.
4. Re-cross the arched bridge and circle the lower reservoir back to the car park.

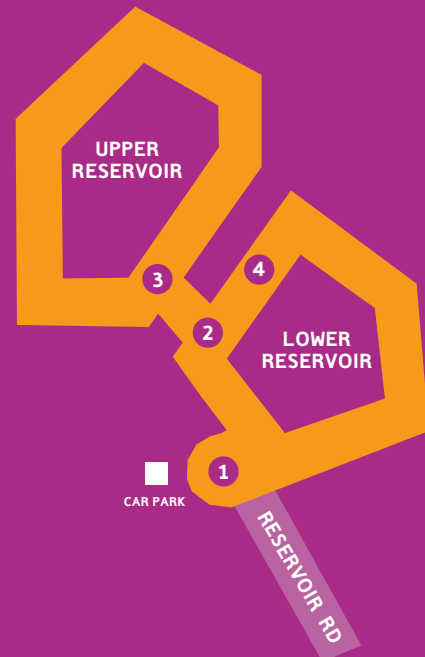
- **Distance = Half a mile / 1200 steps**
- **This walk should take around 8 minutes**
- **Street Atlas: West Wales, Page 12, Grid ref. F1**

3

Carmarthen The Roman Amphitheatre

1. Start at the Guildhall. Walk up Hall Street into Notts Square and bear left into King Street.
2. Passing St Peter's Church turn left at the mini roundabout into Priory Street, continue along passing another mini roundabout until you arrive at a telephone box.
3. At the telephone box bear left up the path to the Amphitheatre, then retrace your steps to the Pelican crossing on Priory Street, cross the road and continue to the Chapel.
4. Turn left at the Chapel down Old Priory Lane, (past the playing field) then turn right onto the cycleway. At the end of the cycleway continue on the road into The Esplanade.
5. Continue onto The Parade (ignoring the footpath on the left) at the end of The Parade turn right onto Parade Road then 1st left onto Spilman Street.
6. At the second Pelican Crossing cross over the road and take your 1st right into Queen Street, then first left into Notts Square and bear right back to where you started.

- **Distance = One and a half miles / 3600 steps**
- **This walk should take around 20–25 minutes**
- **Street Atlas: West Wales, Page 12, Grid ref. E3**



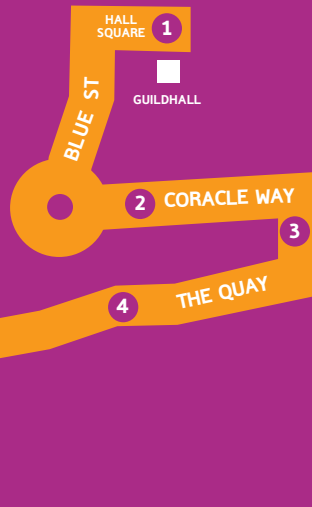
6

Carmarthen
St Peters Church

1. Start on St Peters Street opposite St Peters Church. Pass the car park entrance, continue to the mini roundabout and turn left onto Priory Street.
2. At the next mini roundabout turn left into Old Oak Lane carefully crossing the road at the drop kerb, (just beyond the three bollards) then take the next right onto Long Acre Road.
3. Carefully cross over Long Acre Road by the bus shelter, keep left and continue into Wellfield Road.
4. At the end of Wellfield road turn left into Waterloo Terrace. At the end of Waterloo Terrace turn left into Francis Terrace.
5. Carefully crossing Francis Terrace at the drop kerb continue to the next roundabout then turn right and cross the car park entrance into Little Water Street.
6. At the end of Little Water Street turn left into St Peters Street and back to where you started.

- **Distance = One and a quarter miles / 3000 steps**
- **This walk should take around 20 minutes**
- **Street Atlas: West Wales Page 12, Grid ref. E3**

Important Information: This walk has a short section without pavements; therefore extra care should be taken.

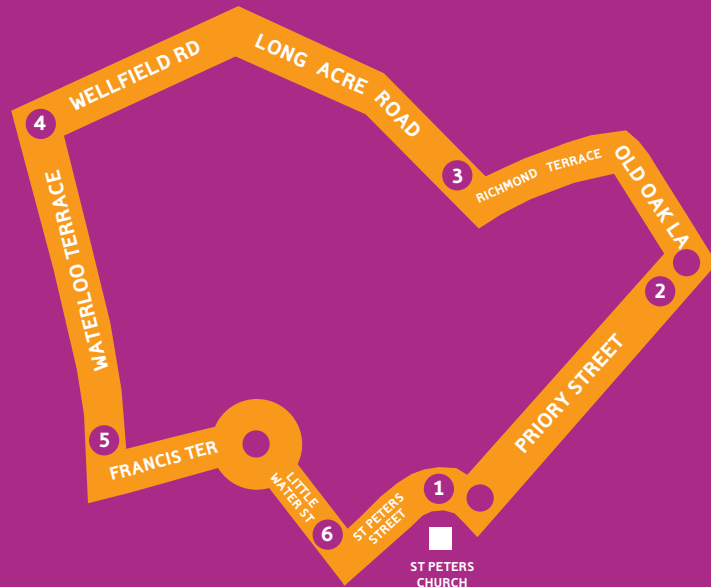


5

Carmarthen
Two Brides

1. Start from the Guildhall. Walk down to the bottom of the square and turn left into Blue Street. At the roundabout turn left into Coracle Way.
2. Cross the road at the drop kerb (close to the steps on the left and opposite the bollards) and continue to the traffic lights.
3. Turn sharp right staying on the right-hand side of The Quay Street.
4. At the end of The Quay cross the road heading towards a car park and the riverside footpath.
5. Continue along the riverside footpath as far as the main road bridge. Return to the Guildhall by the same route.

- **Distance = One and a half miles / 3600 steps**
- **This walk should take around 20-25 minutes**
- **Street Atlas: West Wales, Page 12, Grid ref. E3**



Urbanwalks™

Urbanwalks the company offers a wide range of activity solutions and consultancy services, to find out more please visit us at: www.urbanwalks.co.uk or call 0870 242 7507

Urbanwalks™

Mae Urbanwalks, y cwmni, yn cynnig ystod eang o atebion i weithgaredd corfforol a gwasanaethau ymgynghoriaeth, am ragor o wybodaeth ewch i: www.urbanwalks.co.uk neu 0870 242 7507

Useful information

On most of the routes in this leaflet you will find a selection of local amenities, coffee shops and general convenience stores.

Welsh Assembly Government

For information about the Welsh Assembly Government:
www.wales.gov.uk or call 029 2082 5111

Urbanwalks in Carmarthenshire

For information about urban walks in Carmarthenshire please contact:
Martin Murray, Countryside Recreation Officer, Carmarthenshire County Council on 01554 747533

Carmarthenshire County Council

For information about Carmarthenshire County Council's services:
www.carmarthenshire.gov.uk or call 01267 234567 or alternatively drop in to the Customer Service Centre on Spilman Street.

Traveline

News and information on local & national travel by bus, coach or train:
www.traveline.org.uk or call 0870 608 2 608

NHS Direct Wales Online

For general medical information please visit:
www.nhsdirect.nhs.uk or call 0845 46 47

Dyfed-Powys Police

For general advice on keeping you safe:
www.dyfed-powys.police.uk or call 01267 232000

Urbanwalks / Welsh Assembly Government Pilot

For more information about the Urbanwalks / Welsh Assembly Government Pilot please visit our website:
www.urbanwalks.co.uk/wales

Or call Urbanwalks on 0870 242 7507

Gwybodaeth iddefnyddiol

Ar y rhan fwyaf o'r teithiau ar y daflen hon fe welwch ddewis o fwynderau lleol, siopau coffi a siopau nwyddau cyfleus cyffredinol.

Llywodraeth Cynulliad Cymru

I gael gwybodaeth am Llywodraeth Cynulliad Cymru:
www.wales.gov.uk neu ffoniwch 029 2082 5111

Teithiau Trefol yn Sir Gaerfyrddin

Am ragor o wybodaeth am deithiau trefol yn Sir Gaerfyrddin cysylltwch â:
Martin Murray, Swyddog Hamdden Cefn Gwlad, Cyngor Sir Caerfyrddin ar 01554 747533

Cyngor Sir Caerfyrddin

Am ragor o wybodaeth am wasanaethau Cyngor Sir Caerfyrddin:
www.carmarthenshire.gov.uk neu ffoniwch 01267 234567 neu gallwch alw i mewn i'r Ganolfan Gwasanaethau Cwsmeriaid yn Stryd Spilman.

Traveline

Newyddion a gwybodaeth am deithio'n lleol a chenedlaethol ar fws neu drên: www.traveline.org.uk neu ffoniwch 0870 608 2 608

Galw Iechyd Cymru Ar-lein

I gael gwybodaeth feddygol gyffredinol ewch i:
www.nhsdirect.nhs.uk neu ffoniwch 0845 46 47

Heddlu Dyfed-Powys

I gael cyngor cyffredinol ynglŷn â chadw'n ddiogel:
www.dyfed-powys.police.uk neu ffoniwch 01267 232000

Rhaglen Beilot Urbanwalks / Llywodraeth Cynulliad Cymru

Am ragor o wybodaeth am Rhaglen Beilot Urbanwalks / Llywodraeth Cynulliad Cymru ewch i'n gwefan:
www.urbanwalks.co.uk/wales

Neu ffoniwch Urbanwalks ar 0870 242 7507



6

Caerfyrddin

Eglwys Sant Pedr

1. Dechreuwch ar Stryd San Pedr gyferbyn ag Eglwys Sant Pedr. Pasiwch fynedfa'r maes parcio, parhewch i'r gylchfan fach a throwch i'r chwith i Heol y Prior.

2. Wrth y gylchfan fach nesaf trowch i'r chwith i Lôn yr Hen Dderwen gan groesi'r ffordd yn ofalus wrth y cwrbyn isel (ychydig heibio i'r tri bolard). Trowch i'r dde yn y troad nesaf i Heol Erw Hir.

3. Croeswch Heol Erw Hir yn ofalus wrth y gysgodfan bws, cadwch i'r chwith i mewn i Heol Wellfield.

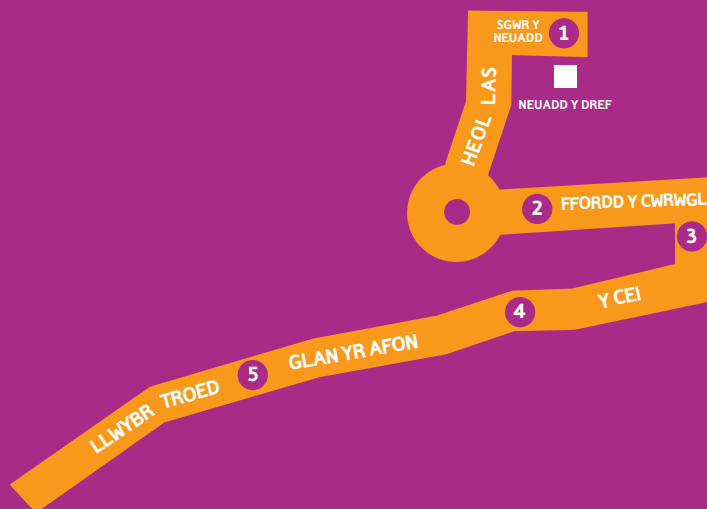
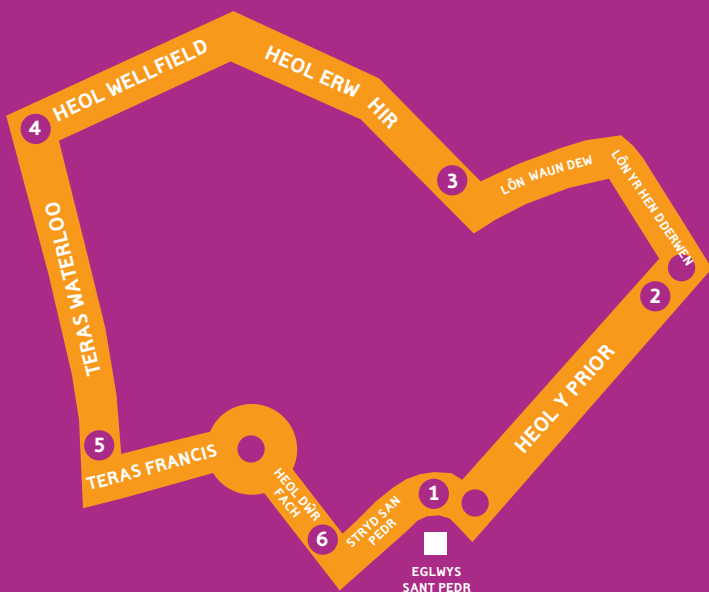
4. Ar ddiwedd Heol Wellfield trowch i'r chwith i Teras Waterloo. Ar ddiwedd Teras Waterloo trowch i'r chwith i Teras Francis.

5. Croeswch Teras Francis yn ofalus wrth y cwrbyn isel a pharhewch i'r gylchfan nesaf ac yna troi i'r dde a chroesi mynedfa'r maes parcio i Heol Dŵr Fach.

6. Ar ddiwedd Heol Dŵr Fach trowch i'r chwith i Stryd San Pedr ac yn ôl i'ch man cychwyn.

- **Pellter = Milltir a chwarter / 3000 cam**
- **Dylai'r daith hon gymryd tua 20 munud**
- **Atlas Sryd: Gorllewin Cymru, Tudalen 12, Cyf grid E3**

Gwybodaeth Bwysig: Mae darn byr o'r daith hon yn ddi-balmart; felly dylech fod yn ofalus iawn.



5

Caerfyrddin

Dwv Bont

1. Cychwynnwrth Neuadd y Dref. Cerddwch i lawr i waelod y sgwâr a throwch i'r chwith i Heol Las. Wrth y gylchfan trowch i'r chwith i Ffordd y Cwrwgl.

2. Croeswch y ffordd wrth y cwrbyn isel (ger y grisiau ar y chwith a gyferbyn â'r bolardiau) a pharhewch i'r goleuadau traffig.

3. Trowch yn dynn i'r dde gan aros ar ochr dde Stryd y Cei.

4. Ar ddiwedd y Cei croeswch y ffordd gan fynd tuag at y maes parcio a llwybr troed glan yr afon.

5. Parhewch ar hyd llwybr glan yr afon cyn belled â phont y briffordd. Dychwelwch i Neuadd y Dref ar hyd yr un llwybr.

- **Pellter = Milltir a hanner / 3600 cam**
- **Dylai'r daith hon gymryd tua 20-25 munud**
- **Atlas Sryd: Gorllewin Cymru, Tudalen 12, Cyf grid E3**

4

Caerfyrddin Cronfevdd Cwmoernant

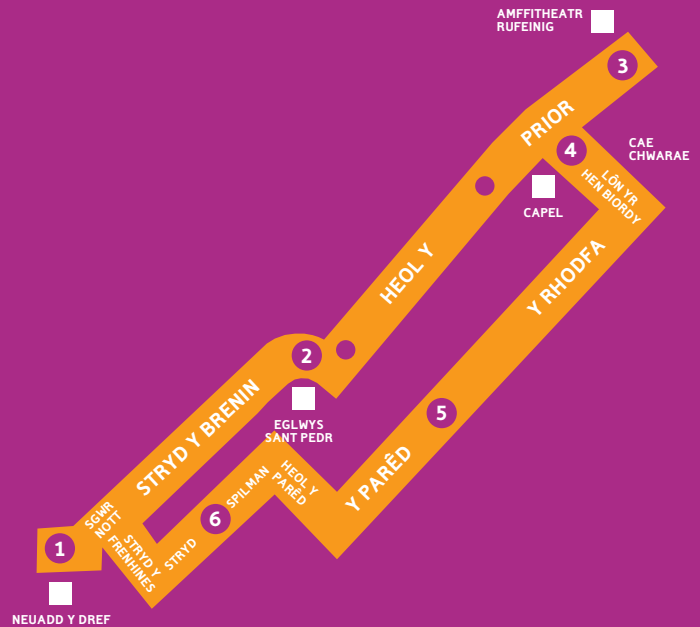
1. Cychwynnwch o'r maes parcio bychan sydd wedi ei ddynodi ar gyfer y gronfa ar ddiwedd Heol y Gronfa Ddŵr. Cerddwch allan o'r maes parcio a dilynwch y llwybr troed at y bont fechan gan basio daliwr gwregys achub ar y chwith. Cadwch i'r chwith a chroeswch bont fwa at risiau.

2. Dringwch y grisiau a throwch i'r dde a dilyn y llwybr troed o amgylch y gronfa uchaf mewn cyfeiriad gwrth-glocwedd a dychwelyd i'r grisiau.

3. Ewch yn ôl i lawr y grisiau a throwch i'r chwith.

4. Croeswch y bont fwa unwaith eto a chylchu'r gronfa isaf yn ôl i'r maes parcio.

- Pellter = Hanner milltir / 1200 cam
- Dylai'r daith hon gymryd tua 8 munud
- Atlas Sryd: Gorllewin Cymru, Tudalen 12, Cyf grid F1



3

Caerfyrddin Yr Amffitheatr Rufeinia

1. Cychwynnwch wrth Neuadd y Dref. Cerddwch i fyny Stryd y Neuadd i Sgwâr Nott a chadwch i'r chwith i Stryd y Brenin.

2. Gan basio Eglwys Sant Pedr trowch i'r chwith wrth y gylchfan fach i Heol y Prior, parhewch gan fynd heibio cylchfan fach arall nes y dewch at flwch ffôn.

3. Wrth y blwch ffôn cadwch i'r chwith i fyny'r llwybr i'r Amffitheatr, yna olrheiniwch eich llwybr i'r groesfan pelican ar Heol y Prior, croeswch y ffordd a pharhewch i'r Capel.

4. Trowch i'r chwith wrth y Capel i lawr Lôn yr Hen Briordy, (heibio i'r cae chwarae) yna trowch i'r dde i'r llwybr beicio. Ar ddiwedd y llwybr beicio parhewch ar y ffordd i'r Rhodfa.

5. Parhewch i'r Parêd (gan anwybyddu'r llwybr troed ar y chwith) ar ben y Parêd trowch i'r dde i Heol y Parêd ac yna'r cyntaf ar y chwith i Stryd Spilman.

6. Wrth yr ail groesfan pelican croeswch y ffordd a throi yn y troad cyntaf ar y dde i Stryd y Frenhines, yna trowch yn y troad cyntaf ar y chwith i Sgwâr Nott a chadwch ar y dde i gyrraedd yn ôl i'ch man cychwyn.

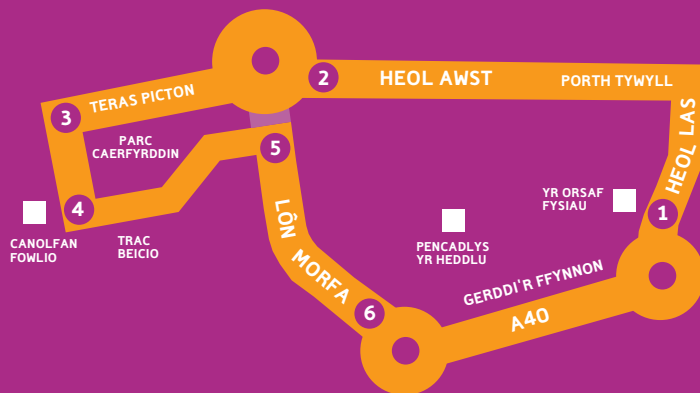
- Pellter = Milltir a hanner / 3600 cam
- Dylai'r daith hon gymryd tua 20-25 munud
- Atlas Sryd: Gorllewin Cymru, Tudalen 12, Cyf grid E3

2

Caerfyrddin Neuadd y Dref

1. Gan ddechrau wrth Neuadd y Dref cerddwch i lawr Stryd y Neuadd i'r Porth Tywyll a pharhewch i Heol Awst gan gerdded ar y palmant dde.
2. Wrth y gylchfan trowch ar eich union i'r dde i Heol y Gwyddau.
3. Wedi'r goleuadau traffig trowch yn y 3ydd troad ar y dde i Heol Iwan a pharhewch i Maes Cambria.
4. Ar ben Maes Cambria croeswch y gerddi gan gadw i'r chwith i Lôn Jacksons.
5. Ar ben Lôn Jackson trowch i'r dde i Stryd y Brenin, parhewch i Sgwâr Nott a chadwch i'r dde i Stryd y Neuadd yn ôl i'ch man cychwyn.

- **Pellter = Milltir / 2400 cam**
- **Dylai'r daith hon gymryd tua 15–20 munud**
- **Atlas Stryd: Gorllewin Cymru, Tudalen 12, Cyf grid E3**

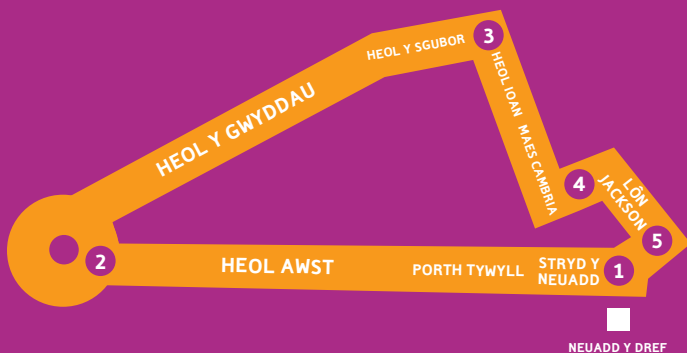


1

Caerfyrddin Canolfan Fowlio Caerfyrddin

1. Cychwynnwch wrth yr Orsaf Fysiau. Cerddwch i fyny Heol Las yna trowch i'r chwith i'r Porth Tywyll a pharhewch i Heol Awst.
2. Wrth y gylchfan croeswch i Deras Picton (Noder: croesfan pelican 30 llath ar y dde ar Lôn Morfa).
3. Trowch yn y troad cyntaf ar y chwith wrth yr arwydd ar gyfer Canolfan Fowlio Caerfyrddin.
4. Trowch i'r chwith i mewn i'r Parc, cerddwch wrth ochr y Trac Beicio a chadwch i'r chwith drwy'r ardal chwarae plant nes y cyrhaeddwch yn ôl i Lôn Morfa.
5. Wrth adael y Parc croeswch Lôn Morfa wrth y groesfan pelican ac yna trowch i'r dde a cherdded i'r gylchfan nesaf.
6. Wrth y gylchfan trowch i'r chwith ac yna wrth y gylchfan nesaf trowch i'r chwith eto yn ôl i Heol Las a'ch man cychwyn.

- **Pellter = Milltir a chwarter / 3000 cam**
- **Dylai'r daith hon gymryd tua 20 munud**
- **Atlas Stryd: Gorllewin Cymru, Tudalen 11, Cyf grid D3**





Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

TRAFNIDIAETH CYMRU

Wrth weithredu “Strategaeth Cerdded a Seiclo i Gymru” rydym yn hyrwyddo Urbanwalks fel menter trafniadaeth sydd â manteision iechyd, amgylcheddol ac economaidd ac sy'n ategu Cerdded Llwybr Iechyd.

Mae Llywodraeth y Cynulliad yn darparu arian ar gyfer rhaglen beilot menter Urbanwalks yng Nghymru. Mae'r ariannu yn darparu trwydded ar gyfer 18 o deithiau, gwefan a hyfforddiant manwl yn y fenter Urbanwalks ar gyfer cyfranogwyr yn y rhaglen beilot. Caiff y cynllun ei werthuso, a rhoddir ystyriaeth i gytundeb trwydded pellach.



Mae Her Iechyd Cymru yn galw ar holl bobl a sefydliadau Cymru i gydweithio er mwyn gwell cenedl. Mae'r teithiau cerdded trefol a amlinellir yn y llyfryn hwn yn cynnig ffordd hawdd a phleserus o fod yn fwy egniol.

Ewch amdani 
Be part of it 

Ym Mhrydain heddiw mae 70% o'r boblogaeth yn segur, gyda 1 o bob 5 oedolyn nawr yn dod i'r categori gordew. Mae anweithgaredd corfforol nawr yn cael ei gydnabod fel pwysau mawr ar iechyd ac ar gymdeithas gan gostio £8.2 biliwn i'r economi bob blwyddyn yn Lloegr yn unig.

Cofiwch; mae pob cam yn bwysig – gwnewch y dewis 'llawn egni' bob tro!

Defnyddiwch y llwybrau hyn i'ch rhoi ar ben y ffordd i gerdded 10,000 cam y dydd. **Byddwch iach, cadwch yn ddiogel a mwynhewch.**

Strydoedd a phellteroedd ychwanegol yng Nghaerfyrddin

Gall nifer o'r teithiau a nodir gael eu hwyhau wrth i'r gallu cerdded wella. Bydd y strydoedd canlynol yn rhoi syniad i chi o bellteroedd i gynyddu hyd eich taith.

Dim ond 5–20 munud ychwanegol a gymer y strydoedd ychwanegol hyn i'w cerdded ac maent yr un mor gyflym ac yn llawer iachach na neidio i dacsï neu ar fws.

1

EGLWYS PEDR SANT I GRONFEYDD DŴR CWMOERNANT
(Stryd San Pedr / Heol y Prior / Abbey Mead / Heol y Gronfa Ddŵr)

Pellter = Milltir

Dylai'r daith hon gymryd tua 15–20 munud

2

YR ORSAF REILFFORDD I NEUADD Y SIR
(Ffordd Ddynesu'r Orsaf / Pont Caerfyrddin / Rhiw'r Castell)

Pellter = Chwarter milltir

Dylai'r daith hon gymryd tua 5 munud

3

YR ORSAF REILFFORDD I'R GANOLFAN SIOPA
(Yr Orsaf Reilffordd / Ffordd Ddynesu'r Orsaf / Pont Caerfyrddin / Ffordd y Cwrwgl / Heol Las / Heol Goch)

Pellter = Hanner milltir

Dylai'r daith hon gymryd tua 8 munud

Rhwystro datblygiad Osteoarthritis ac Osteoporosis mewn grwpiau penodol.

Cynyddu cryfder yn eich calon, ysgyfaint ac esgyrn.

Gwella eich symudedd a'ch lles cyffredinol.

Rhoi mwy o egni a gwell noson o gwsg i chi.

Faint o gerdded ddylwn i ei wneud?

Bydd cerdded ond yn cyfrannu at gynnal a gwella iechyd os yw'n ddigon dwys, yn digwydd yn rheolaidd ac yn cael ei wneud am gyfnod digonol o amser. Fodd bynnag, mae unrhyw gerdded yn well na dim. Gallai fod angen i bobl adeiladu lefel eu gweithgaredd corfforol yn raddol, ac ar gyfer y bobl fwyaf segur bydd mynd am dro hamddenol yn ddechrau da.

Amllder – Rhan fwyaf o ddyddiau'r wythnos (o leiaf 5).

Dwyster – Ar gyflymder sy'n gynt na hamddenol (gweler yr adran Sut fyddai'n teimlo?)

Amser – Yn ddelfrydol dylai fod yn un sesiwn barhaus o weithgaredd am 30 munud, ond bydd 3 sesiwn o 10 munud neu ddwy sesiwn o 15 munud yn gweithio cystal.

Sut fyddai'n teimlo?

Wrth fod yn gorfforol weithgar efallai y byddwch yn gweld rhai newidiadau'n digwydd i'r corff, mae'r rhain yn gyffredin i bawb. Dyma restr i'ch helpu i ddeall.

Gallech deimlo: Ychydig allan o wynt, mae hyn yn iawn cyn belled â'ch bod yn gallu cynnal sgwrs heb orfod ymladd am eich gwynt.

Gallech deimlo: Ychydig yn boeth a llaith, oherwydd y cynnydd yn llif y gwaed o gwmpas y corff.

Gallech deimlo: Ychydig o boen yn eich cyhyrau (croth y goes, morddwyd ac ati). Bydd hyn oherwydd bod y corff yn gwneud mwy o weithgaredd. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gweithio ar lefel gymedrol a pheidiwch â'i gorwneud hi.

Beth fydd ei angen arnaf?

Esgidiau da gyda chareiau i gynnal y droed. Nid oes yn rhaid i'ch esgidiau fod yn rhai drud, dim ond yn rhai synhwyrol. Peidiwch â gwisgo math digarrai o esgidiau neu rhai gyda sodlau uchel.

Ewch â dŵr gyda chi. Gwnewch yn siŵr nad fyddwch yn gadael i'ch hun fynd yn sychedig gan fod hyn yn dangos eich bod yn mynd yn ddadhydredig. Yfwch lymeidiau bach yn aml, yn arbennig os byddwch yn chwysu.

Croeso i Urbanwalks™

Mae Urbanwalks yn gyfrwng i gael cymunedau i symud unwaith eto. Mae gan y cwmni athroniaeth syml iawn, cael pobl i fwynhau mwy o weithgaredd yn amlach yn eu hamgylchedd bob dydd.

Mae Urbanwalks, mewn partneriaeth â Llywodraeth Cynulliad Cymru, yn hyrwyddo menter gerdded genedlaethol. Mae'r daflen Urbanwalks hon yn helpu i annog pobl Caerfyrddin i fynd allan a cherdded. Mae fformat unigryw'r daflen yn hyrwyddo amrywiaeth o deithiau cerdded cylchol o wahanol hyd sy'n siwrneiau bob dydd cyffredin yn yr ardal leol.

Mae Urbanwalks yn gweithio gyda'r Gyfarwyddiaeth Drafnidiaeth i gynorthwyo i gyflawni'r nodau a amlinellir yn y ddogfen Strategaeth Cerdded a Seiclo i Gymru.

Manteision iechyd cerdded

Gellir cael manteision iechyd sylweddol drwy wneud digon o weithgaredd corfforol.

Yr argymhelliad presennol ar gyfer oedolion yw o leiaf 30 munud o weithgaredd cymedrol ar bum diwrnod neu ragor yr wythnos. Yr hyn sy'n peri pryder yw mai dim ond 37% o ddynion a 25% o fenywod sydd ar hyn o bryd yn cyrraedd y lefelau a argymhellir. Mae cerdded bywiog yn weithgaredd perffaith i'ch helpu i gyrraedd y lefelau a argymhellir.

Manteision ymarfer corff rheolaidd

Gostwng pwysau gwaed uchel – Mae gweithgaredd cymedrol, megis cerdded bywiog, yn ymddangos fel petai'r un mor effeithiol mewn gostwng pwysau gwaed â gweithgaredd mwy egniol.

Atal Diabetes – Mae ymarfer corff yn lleihau'n fawr y perygl o ddatblygu Diabetes Math 2.

Helpu i golli pwysau – Gall ymarfer corff, ar y cyd gyda deiet iach, helpu i golli pwysau a chynnal y golled pwysau.

Manteision iechyd meddwl – Gall gweithgaredd corfforol helpu i leihau pryder ac iselder. Mae hefyd yn helpu i wella hunan hyder.

Lleihau'r perygl o syrthio – Yn arbennig ymhlith yr henoed. Gall gweithgaredd corfforol wella cydbwysedd, cydsymud a hyblygrwydd y cymalau.