



urbanwalks®



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government



urbanwalks®



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government



chwe
taith
drefol

Llywodraeth
Cynulliad Cymru,
Parc Cathays,
Caerdydd

TM



six
urban
walks

Welsh Assembly
Government,
Cathays Park, Cardiff

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 Cathays Park 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 Cathays Park

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

WELSH ASSEMBLY GOVERNMENT OFFICES
TO CENTRAL STATION
(North Road / St John Street / The Hayes / Mill Lane /
Saunders Road)
Distance = One mile
This walk should take around 15–20 minutes

2

PARK PLACE
Distance = Three quarters of a mile
This walk should take around 10–12 minutes

3

QUEEN STREET
Distance = Half a mile
This walk should take around 8 minutes

4

MUSEUM AVENUE
Distance = Quarter of a mile
This walk should take around 5 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

Cathays Park

Welsh Assembly Government

1. Starting in front of the Welsh Assembly Government Offices turn right and walk along Museum Avenue.
2. At the end of Museum Avenue walk through Gorsedd Gardens until you come to the traffic lights.
3. At the traffic lights cross over Boulevard-De-Nantes and walk straight along Park Place.
4. At the end of Park Place turn right onto Queen Street.
5. At the end of Queen Street turn right then bear right onto Kingsway and walk through the subway.
6. At the other side of the subway walk along King Edward VII Avenue until you arrive back at the Welsh Assembly Government Offices.

➤ Distance = One and a quarter miles / 3000

➤ This walk should take around 20 minutes

➤ AA Street by Street, Page 14, Grid reference E2

1

Cathays Park

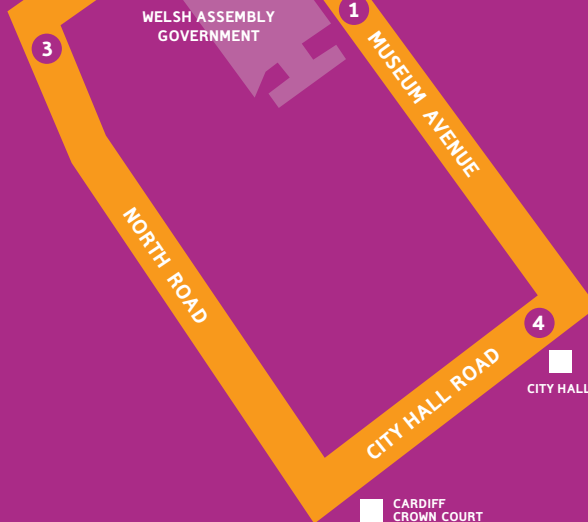
Welsh Assembly Government

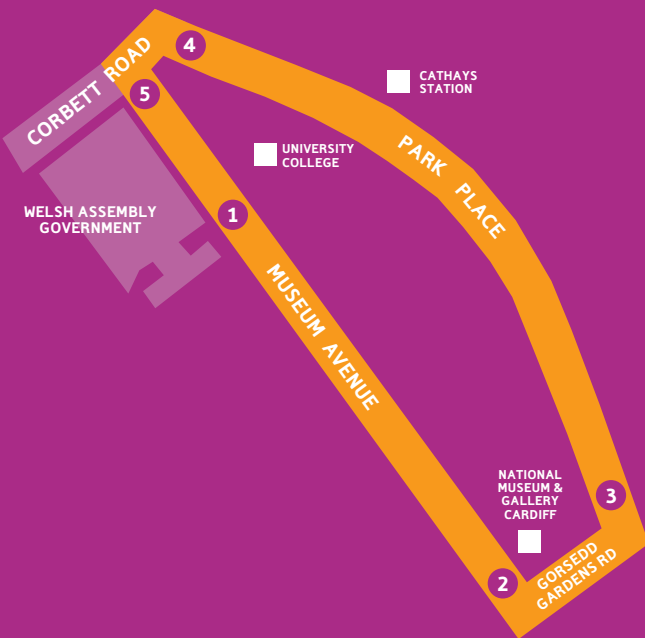
1. Starting in front of the Welsh Assembly Government Offices turn left and walk along Museum Avenue.
2. At the end of Museum Avenue turn left onto Corbett Road and continue walking.
3. Take your 2nd left onto North Road then 2nd left again into City Hall Road.
4. At the end of City Hall Road turn left onto Museum Avenue and walk back to where you started.

➤ Distance = Three quarters of a mile / 1800 steps

➤ This walk should take around 10-12 minutes

➤ AA Street by Street, Page 14, Grid reference E2





4

Cathays Park Welsh Assembly Government

1. Starting in front of the Welsh Assembly Government Offices turn right and walk along Museum Avenue.
2. At the end of Museum Avenue walk through Gorsedd Gardens until you come to the traffic lights.
3. Using the traffic lights cross over Boulevard-De-Nantes then cross over Park Place and walk along Stuttgarter Strasse.
4. Take your 2nd right turn into Windsor Place then turn right onto Queen Street.
5. Taking your 2nd right turn onto Park Place, walk along and cross back over Boulevard-De-Nantes and walk through the gardens again.
6. At the end of the gardens walk along Museum Avenue back to where you started.

- Distance = Three quarters of a mile / 1800 steps
- This walk should take around 10-12 minutes
- AA Street by Street, Page 14, Grid reference E2

3

Cathays Park Welsh Assembly Government

1. Starting in front of the Welsh Assembly Government Offices turn right and walk along Museum Avenue.
2. At the end of Museum Avenue turn left and walk along Gorsedd Gardens Road.
3. Turn left onto Park Place and continue walking until you arrive at a set of traffic lights.
4. At the traffic lights turn left onto Corbett Road.
5. Take your 1st left into Museum Avenue and walk back to where you started.

- Distance = Three quarters of a mile / 1800 steps
- This walk should take around 10-12 minutes
- AA Street by Street, Page 14, Grid reference E2



6

Cathays Park

Welsh Assembly Government

1. Starting in front of the Welsh Assembly Government Offices turn right and walk along Museum Avenue and continue through Gorsedd Gardens.

2. Using the traffic lights cross over Boulevard-De-Nantes and walk along Park Place to the end.

3. Turn right onto Queen Street then 1st left into Charles Street.

4. At the back of Marks & Spencer turn right and follow path around to the left and then to the right into Hill Street.

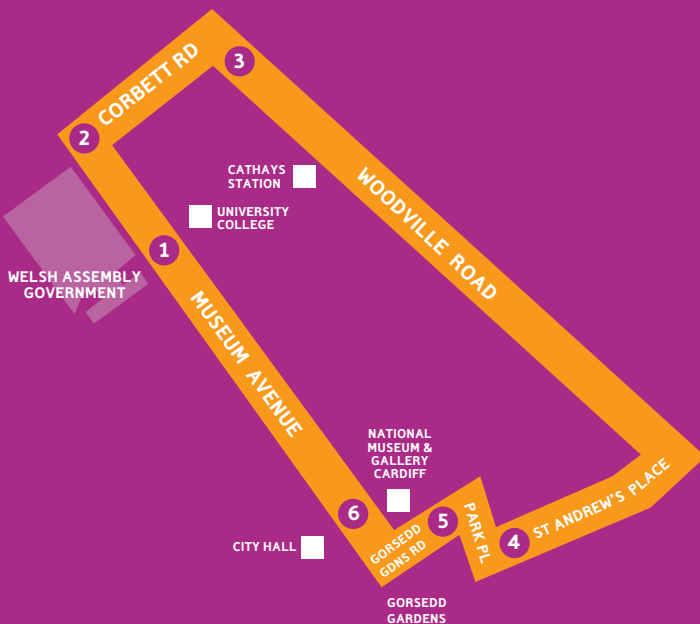
5. At the roundabout turn right onto Working Street and continue walking passing Queen Street then bear right into Kingsway.

6. Use the subway to cross under Boulevard-De-Nantes onto King Edward VII Avenue and walk back towards the Welsh Assembly Government Offices.

➤ Distance = One and a half miles / 3600 steps

➤ This walk should take around 20 – 25 minutes

➤ AA Street by Street, Page 14, Grid reference E2



5

Cathays Park

Welsh Assembly Government

1. Starting in front of the Welsh Assembly Government Offices turn left and walk to the end of Museum Avenue.

2. Turn right onto Corbett Road and walk along crossing over the bridge.

3. After the bridge turn right onto Woodville Road and follow along to the end bearing right into St. Andrew's Place.

4. At the end of St. Andrew's Place turn right and using the pedestrian crossing, cross over Park Place.

5. Turn right then take your 1st left into Gorsedd Gardens Road.

6. Then take your 1st right onto Museum Avenue and walk back to where you started.

➤ Distance = One miles / 2400 steps

➤ This walk should take around 15–20 minutes

➤ AA Street by Street, Page 14, Grid reference E2



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

Cardiff County Council

For information about Cardiff County Council's services:
www.cardiff.gov.uk or call 029 2087 2087

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

South Wales Police

For general advice on keeping you safe:
www.south-wales.police.uk or call 029 2022 2111

Workplace Health Award

The Assembly achieved the 'Gold' Standard Award for Workplace Health in March 2005. For more information about the Workplace Health Awards please visit: www.work2health.co.uk or call 029 2073 4831

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 Lywodraeth Cynulliad Cymru:
www.wales.gov.uk neu ffoniwch 029 2082 5111

Cyngor Sir Caerdydd

I gael rhagor o wybodaeth am wasanaethau Cyngor Sir Caerdydd:
www.cardiff.gov.uk neu ffoniwch 029 2087 2087

Traveline

Newyddion a gwybodaeth am deithio'n leol a cheredfaethol ar fws neu drwm:
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 De Cymru

I gael cyngor cyffredinol ynglŷn â chadw'n ddiogel:
www.south-wales.police.uk neu ffoniwch 029 2022 2111

Dyfarniadau Iechyd yn Gweithle

Cyflawnodd y Cynulliad Ddyfarniad Safon 'Aur' am Iechyd yn y Gweithle ym mis Mawrth 2005. Am ragor o wybodaeth am Ddyfarniadau Iechyd yn y Gweithle ewch i: www.work2health.co.uk neu ffoniwch 029 2073 4831

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

Parc Cathays

Llywodraeth Cynulliad Cymru

1. Gangychwyn o flaen Swyddfeydd Llywodraeth Cynulliad Cymru trowch i'r dde a cherddwch ar hyd Rhodfa'r Amgueddfa a pharhewch i gerdded drwy Erddi'r Orsedd.

2. Gan ddefnyddio'r goleuadau traffig croeswch Boulevard-De-Nantes a cherddwch i ben Plas y Parc.

3. Trowch i'r dde i Heol y Frenhines ac yna yn y troad cyntaf ar y chwith i Heol Siarl.

4. Wrth gefn Marks & Spencer trowch i'r dde a dilynwch y llwybr i'r chwith ac yna i'r dde i Stryd Hill.

5. Wrth y gylchfan trowch i'r dde i Working Street a pharhewch i gerdded gan basio Heol y Frenhines yna cadwch i'r dde i Ffordd y Brenin.

6. Defnyddiwch y tanlwybr i groesi o dan Boulevard-De-Nantes i Rodfa Brenin Edward VII a cherddwch yn ôl tuag at Swyddfeydd Llywodraeth Cynulliad Cymru.

➤ Pellter = Milltir a hanner / 3600 cam

➤ Dylai'r daith hon gymryd tua 20-25 munud

➤ AA Stryd wrth Stryd, Tudalen 14, Cyfeirnod grid E2



5

Parc Cathays

Llywodraeth Cynulliad Cymru

1. Gan gychwyn o flaen Swyddfeydd Llywodraeth Cynulliad Cymru trowch i'r chwith a cherddwch i ben Rhodfa'r Amgueddfa.

2. Trowch i'r dde i Heol Corbett a cherddwch ymlaen a chroesi'r bont.

3. Wedi'r bont trowch i'r dde i Heol Woodville a dilynwch y ffordd gan gadw i'r dde i Blas Sant Andreas.

4. Ar ben Plas Sant Andreas trowch i'r dde a, chan ddefnyddio'r groesfan cerddwyr, croeswch Blas y Parc.

5. Trowch i'r dde ac yna trowch yn y troad cyntaf ar y chwith i Ffordd Gerddi'r Orsedd.

6. Trowch yn y troad cyntaf ar y dde i Rodfa'r Amgueddfa a cherddwch yn ôl i'ch man cychwyn.

➤ Pellter = Milltir / 2400 cam

➤ Dylai'r daith hon gymryd tua 15-20 munud

➤ AA Stryd wrth Stryd, Tudalen 14, Cyfeirnod grid E2



4

Parc Cathays

Llywodraeth Cynulliad Cymru

1. Gan gychwyn o flaen Swyddfeydd Llywodraeth Cynulliad Cymru trowch i'r dde a cherddwch ar hyd Rhodfa'r Amgueddfa.

2. Ar ben Rhodfa'r Amgueddfa cerddwch drwy Erddi'r Orsedd nes y dewch at y goleuadau traffig.

3. Wrth y goleuadau traffig croeswch Boulevard-De-Nantes ac yna croeswch Plas y Parc a cherdded ar hyd Stuttgarter Strasse.

4. Trowch yn yr ail droad ar y dde i Windsor Place ac yna trowch i'r dde i Heol y Frenhines.

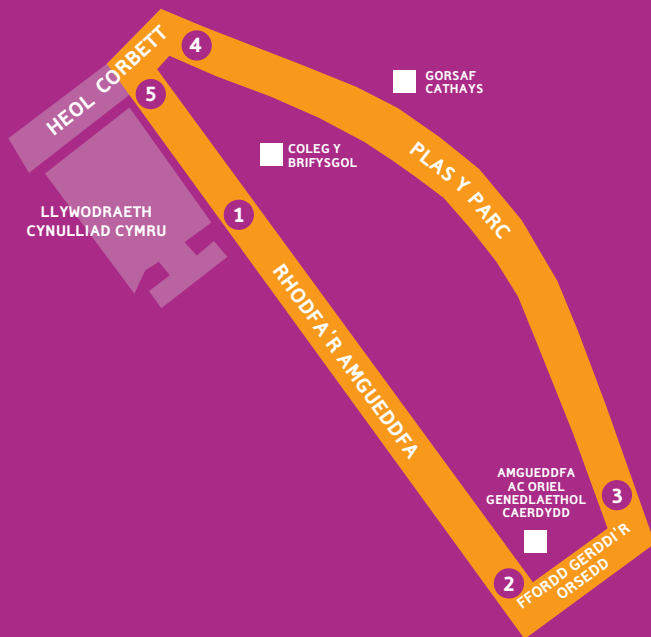
5. Trowch yn yr ail droad ar y dde i Plas y Parc, cerddwch ymlaen a chroeswch Boulevard-De-Nantes a cherdded drwy'r gerddi unwaith eto.

6. Ar ddiwedd y gerddi cerddwch ar hyd Rhodfa'r Amgueddfa yn ôl i'ch man cychwyn.

➤ Pellter = Tri chwarter milltir / 1800 cam

➤ Dylai'r daith hon gymryd tua 10-12 munud

➤ AA Stryd wrth Stryd, Tudalen 14, Cyfeirnod grid E2



3

Parc Cathays

Llywodraeth Cynulliad Cymru

1. Gan gychwyn o flaen Swyddfeydd Llywodraeth Cynulliad Cymru trowch i'r dde a cherddwch ar hyd Rhodfa'r Amgueddfa.

2. Ar ben Rhodfa'r Amgueddfa trowch i'r chwith a cherddwch ar hyd Ffordd Gerddi'r Orsedd.

3. Trowch i'r chwith i Blas y Parc a pharhewch i gerdded nes cyrraedd goleuadau traffig.

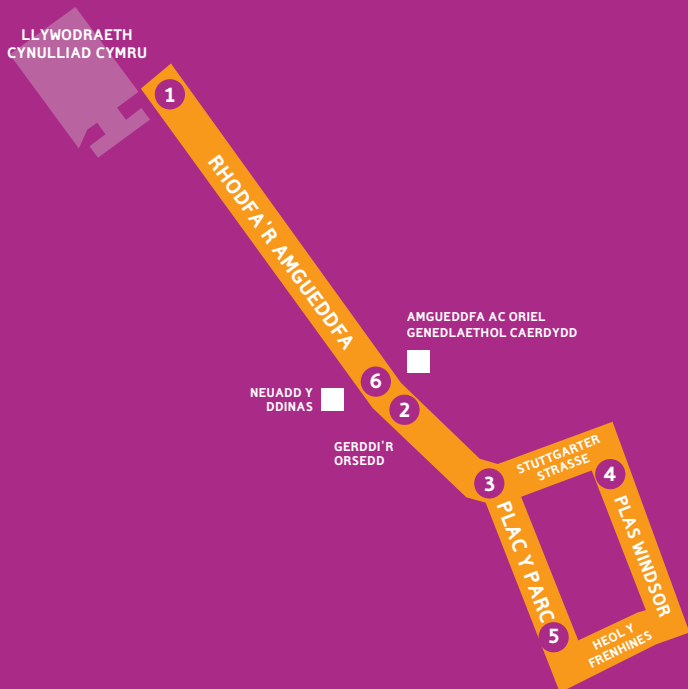
4. Wrth y goleuadau trowch i'r chwith i Heol Corbett.

5. Trowch yn y troad cyntaf i'r chwith i Rodfa'r Amgueddfa a cherddwch yn ôl i'ch man cychwyn.

➤ Pellter = Tri chwarter milltir / 1800 cam

➤ Dylai'r daith hon gymryd tua 10-12 munud

➤ AA Stryd wrth Stryd, Tudalen 14, Cyfeirnod grid E2



2

Parc Cathays Llywodraeth Cynulliad Cymru

1. Gan gychwyn o flaen Swyddfeydd Llywodraeth Cynulliad Cymru trowch i'r dde a cherddwch ar hyd Rhodfa'r Amgueddfa.

2. Ar ben Rhodfa'r Amgueddfa cerddwch drwy Erddi'r Orsedd nes y dewch at y goleuadau traffig.

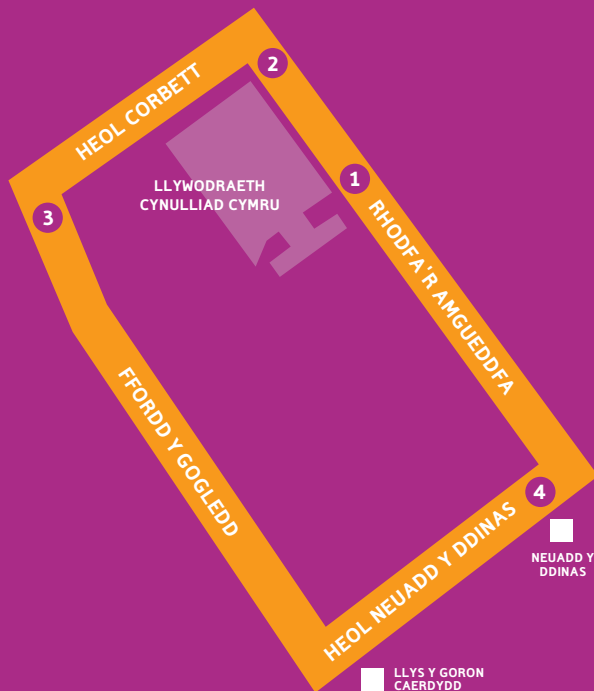
3. Wrth y goleuadau traffig croeswch Boulevard-De-Nantes a cherddwch ar hyd Plas y Parc.

4. Ar ben Plas y Parc trowch i'r dde i Heol y Frenhines.

5. Ar ben Heol y Frenhines trowch i'r dde a chadwch i'r dde i Ffordd y Brenin a cherddwch drwy'r tanlwybr.

6. Ar ben arall y tanlwybr cerddwch ar hyd Rhodfa Brenin Edward VII nes y cyrhaeddwch yn ôl i Swyddfeydd Llywodraeth Cynulliad Cymru.

- Pellter = Milltir a chwarter / 3000 cam
- Dylai'r daith hon gymryd tua 20 munud
- AA Stryd wrth Stryd, Tudalen 14, Cyfeirnod grid E2



1

Parc Cathays Llywodraeth Cynulliad Cymru

1. Gangychwyn o flaen Swyddfeydd Llywodraeth Cynulliad Cymru trowch i'r chwith a cherddwch ar hyd Rhodfa'r Amgueddfa.

2. Ar ben Rhodfa'r Amgueddfa trowch i'r chwith i Heol Corbett a pharhewch i gerdded.

3. Trowch ar yr ail droed ar y chwith i Ffordd y Gogledd ac yna'r ail droed i'r chwith eto i Heol Neuadd y Ddinas.

4. Ar ben Heol Neuadd y Ddinas trowch i'r chwith i Rodfa'r Amgueddfa a cherddwch yn ôl i'ch man cychwyn.

- Pellter = Tri chwarter milltir / 1800 cam
- Dylai'r daith hon gymryd tua 10-12 munud
- AA Stryd wrth Stryd, Tudalen 14, Cyfeirnod grid E2



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

TRAFNIDIAETH CYMRU

Wrth weithredu “Strategaeth Cerdded a Seiclo i Gymru” rydym yn hyrwyddo Urbanwalks fel menter trafnidiaeth 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 ym Mharc Cathays

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 dacs neu ar fws.

1

SWYDDFEYDD LLYWODRAETH CYNULLIAD CYMRU I'R ORSAF GANOLOG

(Ffordd y Gogledd / Heol Sant Ioan / Yr Ais / Lôn y Felin / Ffordd Saunders)

Pellter = Milltir

Dylai'r daith hon gymryd tua 15–20 munud

2

PLAS Y PARC

Pellter = Tri chwarter milltir

Dylai'r daith hon gymryd tua 10–12 munud

3

HEOL Y FRENHINES

Pellter = Hanner milltir

Dylai'r daith hon gymryd tua 8 munud

4

RHODFA'R AMGUEDDFA

Pellter = Chwarter milltir

Dylai'r daith hon gymryd tua 5 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 chaireiau 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 ym Mharc Cathays 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.