

Cyfradd y Galon

Darganfyddwch beth sy'n digwydd i'ch calon wrth wneud gweithgareddau corfforol!

Mae cyfraddau'r galon yn cael eu cyfrif mewn curiadau'r funud (bpm). Dyle'ch cyfradd curiad calon reolaidd a gorffwys fod rhwng 60 a 100 curiad y funud.

Defnyddiwch y tabl hwn i gyfrifo cyfradd curiad eich calon:

	Curiadau Mewn 10 Eiliad	Lluoswch â 6	Curiadau Mewn Munud
gorffwys		×6	
loncian		×6	
jacs neidio		×6	
gorffwys		×6	

Beth ddigwyddodd?

