

Dancing is a great way to be more active and offers a wide range of physical and mental benefits. Dance styles range from contemporary to ballet, ballroom, jazz to hip-hop and even belly dancing – you're sure to find a style that suits you. However, the range of body movements, repetition and speed of movement can put you at risk of an injury, particularly if you are new and learning unfamiliar steps. You can help reduce your risk of injury by being aware of some of the risk factors.

You can reduce your risk of injury when dancing if you follow some simple guidelines. Some tips include:

- If possible see your doctor for a check-up if you have a medical condition, are overweight, are over 40 years of age or haven't exercised regularly for a long time.
- If you have a pre-existing problem or injury especially to the foot, ankle or lower back, consult your doctor before starting.
- Choose a dance style that is appropriate for you. Have a basic awareness of your own body and of your own personal limits and boundaries. For example, high impact dance styles that involve jumping and vigorous movements are not appropriate for a person with arthritis.
- Warm up thoroughly before you start dancing and include stretches. This is important in preparing the body for dancing.
- Cool down after a dance session and stretch again.
- Ensure the space you are working in is suitable for dance you should have a firm flat floor with room to move.
- Drink plenty of water before, during and after dancing.
- Wear layers of clothing that you can take off as your body warms up.
- Don't push yourself too far or too fast, especially if you are a beginner.
- Concentrate on correct posture and your dance technique. The way a dancer connects one movement to another must be technically correct so as not to twist the body incorrectly or strain a muscle.
- Sit down and watch, sometimes you can learn more from watching than actually doing something for the first time.
- Make sure you take sufficient rest between dance sessions, especially if you are new to dancing or are not very fit. This will help minimise muscle soreness or stiffness.

Mae dawns yn ffordd wych o gadw'n heini ac yn cynnig amrediad eang o fanteision corfforol a meddyliol. Mae arddulliau dawnsfeydd yn amrywio o ddawnsfeydd modern i bale, dawnsfâu, jazz i hip-hop a hyd yn oed dawnsio bola - rydych yn sicr o ddarganfod arddull sy'n addas i chi. Er hyn, mae'r amrediad o symudiadau corff, ailadrodd a chyflymdra'r symudiad yn gallu eich cynyddu'ch lefelau risg o gael anaf, yn enwedig os ydych yn newydd ac yn dysgu camau anghyfarwydd. Gallwch leihau eich risg o gael anafiadau drwy fod yn ymwybodol o rai o'r ffactorau risg.

Gallwch leihau'ch risg o gael anafiadau wrth ddawnsio os ydych yn dilyn ychydig o ganllawiau syml. Rhai ohonynt yw:

- Os yn bosib, ewch at eich meddyg am archwiliad os oes gennych gyflwr meddygol, os ydych dros bwysau, dros 40 mlwydd oed neu heb wneud ymarfer corff rheolaidd ers tro.
- Os oes gennych broblem gyfodol neu anaf, yn enwedig ar eich troed, ffêr neu waelod eich cefn, cofiwch ymgynghori â'ch meddyg cyn cychwyn.
- Dewiswch arddull ddawns sydd yn addas i chi. Sicrhewch fod gennych ymwybyddiaeth sylfaenol o'ch corff eich hun a'ch ffiniau a therfynau personol eich hun. Er enghraifft, nid yw dawnsfeydd mewn arddulliau lefel effaith uchel sy'n golygu neidio a symudiadau grymus yn addas ar gyfer person gyda'r cyflwr arthritis.
- Cynheswch yn dda cyn cychwyn dawnsio a chofiwch gynnwys ymestyniadau. Mae hyn yn bwysig wrth baratoi'r corff ar gyfer dawnsio.
- Oerwch ar ôl ymarferiad dawns a chofiwch wneud ymestyniadau unwaith eto.
- Sicrhewch fod eich gwagle gweithio yn addas ar gyfer dawns- dylech gael llawr cadarn fflat gyda digon o le i symud.
- Yfwch ddigon o ddŵr ymlaen llaw, yn ystod ac ar ôl dawnsio.
- Gwisgwch haenau o ddiad y gallwch eu diosg wrth i'ch corff gynhesu.
- Peidiwch â gwrthio'ch hunan yn rhy bell nac yn rhy gyflym, yn enwedig os ydych newydd ddechrau.
- Canolbwyntiwch ar gael osgo cywir ac ar eich techneg ddawnsio. Dylai'r modd y mae dawnsiwr yn cysylltu un symudiad gyda'r nesaf fod yn dechnegol gywir er mwyn osgoi dirdroi'r corff yn anghywir neu anafu cyhyr.
- Eisteddwch a gwylwch, weithiau gallwch ddysgu mwy wrth wyllo nac wrth wneud rhywbeth am y tro cyntaf.

Sicrhewch eich bod yn gorffwys yn ddigonol rhwng sesiynau dawnsio, yn enwedig os ydych yn newydd i ddawnsio neu os nad ydych yn heini iawn. Bydd hyn o gymorth i leihau anaf i'r cyhyr neu anystwythder.