

Fit for harvest

Harvest can be one of the busiest times of the year for farmers, ensuring you are physically fit for the season is important for your physical and mental wellbeing to endure this demanding time. Harvest time can involve days sitting on a tractor, so understanding how you can stay healthy while sitting down for long periods of time is essential for a healthy mind and body.

Posture

Posture -when sitting on a tractor in the same position for a long period of time, it is important that you follow these simple steps to reduce strains in your neck, arms or back.

1. Sitting upright with your shoulders pulled back and relaxed.
2. Sitting into the back of the chair.
3. Sit tall in the chair.
4. Your arms are level and comfortable on the farm vehicle wheel so that they are not being strained from stretching or leaning forward.

Stationary exercise

You can exercise when sitting in a stationary position such as on a **stationary** tractor to tone your muscles. A few examples can be seen below: (do not attempt on a moving vehicle, only if the vehicle is parked/stationary).

Toning your calves

Keeping your toes on the ground, lift your heel vertically, this will tense your calf muscle, repeating this step by moving your heels up and down will engage your calves in toning.

Engaging your core

Engaging your core by tensing your stomach muscles and slowly twisting from side to side, making sure you hold each side for a few seconds will help strengthen your core.

Ankle stretches

Keeping your toes in a fixed position, raise your heels off the ground and rotate your ankles in a circular motion, this movement will build your ankle strength and reduce the risk of spraining.

Mental exercise and mindfulness – sitting on a farm vehicle all day can be a tedious and lonely job. Taking time to become aware of the present moment can help us to enjoy the world around us more and understand ourselves better.

Mindfulness

Mindfulness is a way to prevent depression or to help those who are suffering from mental illness.

There is a mindfulness page on the FarmWell website, explaining what mindfulness actually is and how it can be practiced in daily life. For further information check out the 'Focussed Famers initiative' set up by Holly Beckett on mental training.

Barod am y cynhaeaf

Gall y cynhaeaf fod yn un o'r adegau prysuraf o'r flwyddyn i ffermwyr, ac mae gwneud yn siŵr eich bod yn gorfforol ffit erbyn y tymor yn bwysig i'ch lles corfforol a meddyliol i ymdopi â'r cyfnod caled hwn. Gall y cynhaeaf olygu dyddiau lawer o eistedd ar dractor, felly mae deall sut y gallwch gadw'n iach wrth eistedd am gyfnodau hir yn hanfodol ar gyfer corff a meddwl iach.

Ystum

Ystum y corff - pan fyddwch yn eistedd ar dractor am gyfnodau hir, mae'n bwysig eich bod yn dilyn y camau syml hyn i leihau straen ar eich gwddf, eich breichiau neu eich cefn.

1. Eisteddwch yn syth gyda'ch ysgwyddau wedi'u tynnu'n ôl ac wedi ymlacio.
2. Eisteddwch yn ôl yn erbyn cefn y sedd.
3. Eisteddwch yn dal yn y sedd.
4. Dylai eich breichiau fod yn wastad a chyfforddus ar lyw'r cerbyd fel nad oes straen arnynt drwy ymestyn neu bwyo ymlaen.

Ymarferiad eisteddog

Gallwch wneud ymarferion pan fyddwch yn eistedd yn llonydd fel ar dractor **llonydd** i ofalu am eich cyhyrau. Gellir gweld rhai enghreifftiau isod (peidiwch â cheisio gwneud hyn mewn cerbyd sy'n symud, dim ond os yw'r cerbyd yn llonydd/wedi'i barcio).

Ymarfer crothau'r coesau

Gan gadw bodiau eich traed ar y llawr, codwch eich sawdl yn fertigol, bydd hyn yn tynhau cyhyr croth y goes, ac ailadroddwch y cam hwn drwy godi eich sodlau i fyny ac i lawr a bydd hyn yn ymarfer y cyhyrau.

Ysgogi eich craidd

Gallwch ysgogi eich craidd drwy dynhau cyhyrau'r stumog a throï'n araf o ochr i ochr, gan wneud yn siŵr eich bod yn dal pob ochr am ychydig eiliadau i helpu i gryfhau eich craidd.

Ymestyn y pigyrnau

Gan gadw bodiau eich traed yn yr un lle, codwch eich sodlau oddi ar y llawr a throwch eich pigyrnau mewn cylch, a bydd y symudiad hwn yn cryfhau eich pigyrnau ac yn lleihau'r perygl o'u hysigo.

Ymarferion meddyliol ac ymwybyddiaeth ofalgar – gall eistedd ar gerbyd fferm drwy'r dydd fod yn waith diflas ac unig. Gall cymryd amser i fod yn ymwybodol o'r presennol ein helpu i fwynhau mwy ar y byd o'n cwmpas ac i ddeall ein hunain yn well.

Ymwybyddiaeth ofalgar

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn ffordd o atal iselder neu helpu rhai sy'n dioddef o salwch meddwl.

Mae tudalen ar ymwybyddiaeth ofalgar ar wefan FarmWell, sy'n egluro beth yn union yw ymwybyddiaeth ofalgar a sut y gellir ei ymarfer mewn bywyd bob dydd. Am ragor o wybodaeth gweler y cynllun 'Focussed Famers initiative' ar hyfforddiant meddyliol a sefydlwyd gan Holly Beckett.