

# BIOCIRCUIT BYW'N IACH

*CANLLAW I FYW'N IACH GYDA BIOCIRCUIT  
A GUIDE TO HEALTHY LIVING WITH BIOCIRCUIT*



[WWW.BYWNIACH.CYMRU](http://WWW.BYWNIACH.CYMRU)  
[@BYWNIACH](https://www.instagram.com/bywniach)

# CYFLWYNIAD INTRODUCTION

## BETH YW BIOCIRCUIT?

Mae Biocircuit yn brofiad ymarfer ar ffurf cylched yn yr ystafell ffitrwydd, sydd wedi'i gynllunio i'ch helpu i gyflawni eich nodau ffitrwydd unigol mewn ffordd hawdd, effeithiol a diogel.

Beth bynnag yw eich nodau ffitrwydd, mae Biocircuit yn eich cefnogi i gyrraedd y nod - yn gyflymach ac yn well. Gyda rhaglen dan arweiniad llawn, mae'n darparu profiad hyfforddi cylched mwy deniadol, nad oes angen unrhyw addasiadau a llai o amser.

Gyda chymorth System Deallusrwydd Artiffisial, mae Biocircuit yn gwerthuso lefel ffitrwydd a mesuriadau corff pob defnyddiwr, gan greu proses gwbl hunangyfeiriedig sy'n rhoi'r budd i'r defnyddiwr o wneud ymarfer corff ac asesiad i gyd ar unwaith.

## WHAT IS BIOCIRCUIT?

Biocircuit is a circuit workout experience in the fitness room, designed to help you achieve your individual fitness goals in an easy, effective and safe way.

No matter what your fitness goals are, Biocircuit gets you there - faster and better. With a completely guided programme, it delivers a more engaging circuit training experience that requires no adjustments and less time.

With the help of AI, Biocircuit evaluates each user's fitness level and body measurements, creating a completely self-directed process that gives the user the benefit of doing a workout and assessment all at once.



# PWYSIGRWYDD IMPORTANCE

Gall ymarfer corff yn rheolaidd:

- Leihau eich risg o afiechyd difrifol, fel clefyd coronaidd y galon, strôc, *diabetes* math 2 a chanser
- Gostwng lefelau siwgr yn y gwaed
- Lleihau lefelau straen
- Gwella eich iechyd meddwl a chof
- Gwella ansawdd cwsg
- Cynyddu eich egni cyffredinol

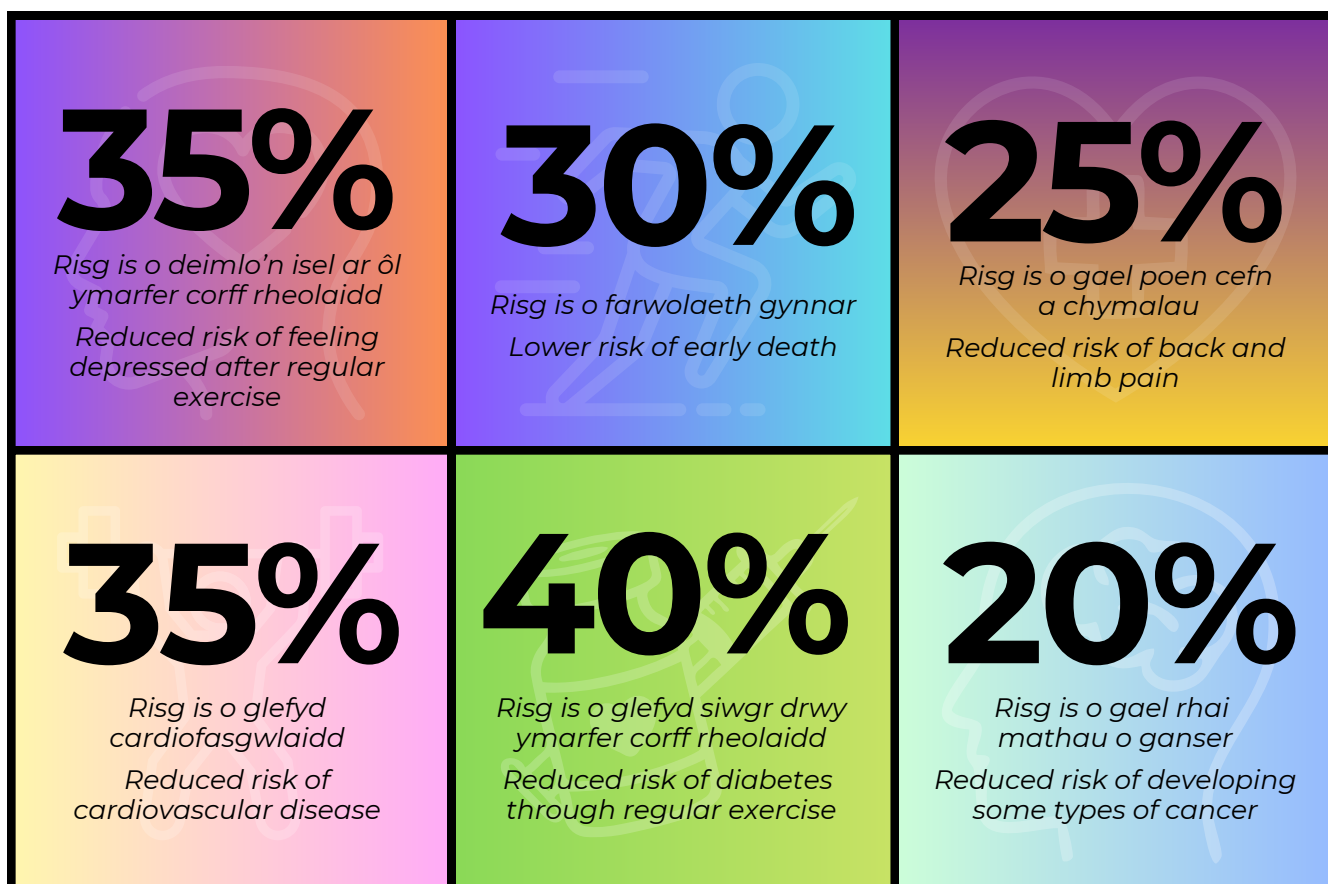
Regular exercise can:

- Reduce your risk of major illnesses, such as heart disease, stroke, type 2 diabetes and cancer
- Lower blood sugar
- Reduce stress levels
- Improve mental health and memory
- Improve sleep quality
- Improve energy levels

***Mae Biocircuit yn cynnig sesiynau cardio a hyfforddiant cryfder 30 munud hawdd. Biocircuit offers easy 30 minute cardio and strength training.***



**Dyma'r gwahaniaeth all ymarfer corff ei wneud i'ch iechyd:  
Here's the difference exercise can make to your health:**



### **SUT GALL BIOCIRCUIT HELPŪ?**

Mae'r rhaglen hon wedi ymrwymo i hyrwyddo ffordd iach o fyw a manteisio ar bwysigrwydd ymarfer corff fel ffurf effeithiol o atal a thrin clefydau.

Mae Biocircuit yn wych ar gyfer pob oed a gallu ac mae'n gam cyntaf pwysig i gynyddu hyder y defnyddwyr yn yr ystafell ffirwydd. Mae'r system awtomatig yn sicrhau ei bod hi'n hawdd i ddefnyddwyr newydd ddechrau, gyda pheiriannau sy'n tywys defnyddwyr trwy'r broses gyfan.

### **HOW CAN BIOCIRCUIT HELP?**

This programme is committed to promoting a healthy lifestyle and leveraging the importance of exercise as an effective form of disease prevention and treatment.

Biocircuit is great for all ages and abilities and is an important first step in increasing users' confidence in the gym. The automated system ensures it's easy for new users to get started, with machines that guide you through the process.

# Y RHAGLEN THE PROGRAMME



Mae Biocircuit yn cynnig sesiynau cardio a hyfforddiant cryfder 30 munud hawdd. Mae'r ymarferion, tempo ac amseroedd gorffwys i gyd wedi'u rhagosod a'u cynllunio i ddarparu rhaglenni hyfforddi personol ar gyfer pob math o ddefnyddiwr.

Biocircuit offers easy 30-minute cardio and strength training. The exercises, tempo and rest times are all preset and designed to deliver personalised training programmes for every type of user.

***Dim gwaith  
meddwl i chi -  
gadewch i'r  
peiriannau wneud  
y gwaith i chi!***

***Put your mind  
somewhere else.  
Let the machines  
think for you!***

## **TÔN . TONE**

*Gwella eich egni, gyda chryfder cyhyrau cynyddol a gwell ystum.*

*Enhance your energy, with increased muscle strength and improved posture.*

## **DECHRAU SYMUD . START MOVING**

*Codwch eich cyfradd fetabolig drwy losgi mwy o galoriau a chynyddu cryfder cyhyrau.*

*Raise your metabolic rate by burning more calories and increasing muscle strength.*

## **CADW'N IFANC . STAY YOUNG**

*Edrychwch a theimlwch yn wych drwy gryfhau cyhyrau ystumiol a chynyddu hyblygrwydd cymalau.*

*Look and feel great by toning postural muscles and increasing joint flexibility.*

## **COLLI PWYSAU . LOSE WEIGHT**

*Gwella egni'r corff, y system ysgerbydol a'r hwyliau gyda rhaglen hyfforddi ddiogel.*

*Improve body energy, skeletal system and mood with a safe training programme.*

## **GWELLA PERFFORMIAD BOOST PERFORMANCE**

*Cynyddu perfformiad athletaidd trwy wella pŵer cyhyrau gyda hyfforddiant dwyster uchel.*

*Increase athletic performance by improving muscle power with high-intensity training.*

**TECHNOGYM**

# EIN CYNNIG OUR OFFER



## HOLLYNHWYSOL . ALL INCLUSIVE

Mae'r Biocircuit yn rhan o'r pecynnau Debyd Uniongyrchol, sydd yn caniatáu defnydd diderfyn o'n canolfannau ar draws Gwynedd!

The Biocircuit is part of our Direct Debit packages, which allow unlimited use of our centres across Gwynedd!



## STAFF PROFIADOL . EXPERIENCED STAFF

Mae ein hyfforddwy'r ffirwydd profiadol wedi cael hyfforddiant Biocircuit ac maent yn barod i'ch cynorthwyo drwy gydol eich ymarfer!

Our experienced fitness instructors are Biocircuit-trained and are ready to assist you throughout your workout!



## CYNLLUN NERS PROGRAMME

Mae'r rhaglen NERS yn eich helpu i wella ar ôl anaf, poen cronig neu salwch.

The NERS programme helps get you back on your feet after injury, chronic pain or illness.



## LLEOLIAD . LOCATION

Ar hyn o bryd, mae Biocircuit ar gael yn Byw'n Iach Bangor a Byw'n Iach Dwyfor, Pwllheli.

Biocircuit is currently available at Byw'n Iach Bangor and Byw'n Iach Dwyfor, Pwllheli.

# HELP A CHEFNOGAETH HELP AND SUPPORT



## **Poeni am ddechrau arni?**

Mae ein staff profiadol yn hapus i helpu a gallant ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y Biocircuit. Byddant yno ar unrhyw gam o'ch ymarfer os oes angen cymorth arnoch!

## **Worried about getting started?**

Our experienced staff are happy to help and can answer any questions you have on the Biocircuit. They will be there at any step of your workout if you need assistance!

***Hyfforddiant  
personol heb y pris  
uchel. Dyna sy'n  
rhan o hud  
Biocircuit!***

***Personal training  
without the price  
tag. That's just  
part of the magic  
of Biocircuit!***

# CYCHWYNNWCH HEDDIW! START TODAY!

## Ni allai fod yn haws!

Dewch draw i Byw'n Iach Bangor neu Dwyfor - os oes gennych ffôn glyfar - lawrlwythwch *app* Technogym cyn dod draw!

## It couldn't be easier!

Drop by Byw'n Iach Bangor or Dwyfor - if you have a smartphone - download the Technogym *app* before you arrive!

**Byw'n Iach Bangor: 01248 370600**

**Byw'n Iach Dwyfor: 01758 613437**

***Mae Biocircuit yn gwneud bob dim i chi - yr oll sydd angen i chi wneud ydi mynd i'r sesiwn!***

***Biocircuit does everything for you - all you need to do is show up!***







**BYW'N IACH BANGOR**

FFORDD Y GARTH, BANGOR,  
GWYNEDD, LL57 2SD  
*01248 370600*

**BYW'N IACH DWYFOR, PWLLHELI**

HEOL HAMDDEN, PWLLHELI,  
GWYNEDD, LL53 5PF  
*01758 613437*