

Adran	Is-adran	Cydnabyddiaethau
Tudalen gartref		FatCamera / gettyimage
Paratoi		Croen, cyhyr, sgerbwd; Digital Storm / Shutterstock Llinyn y gar; CLIPAREA Custom media / Shutterstock
		Plyometrig; Perform Better http://bit.ly/2h6ztli Power clean'; Heb lwyddo i olrhain yr hawlfraint. A fyddech cystal â chysylltu â ni os chi yw deiliad yr hawlfraint.
		Hanner cwrcwd; Built Lean http://bit.ly/2gkCygh
Yng ngwres i gêm	Moeseg a gwyredd	John McEnroe; Central Press / Stringer / Getty Images
Cic golynnol	Dadansoddiad	Sandra Izbaşa yn cystadlu yng Ngemau Olympaidd yr Haf 2012, Wikimedia CC, http://bit.ly/2gli8EG
	Dadansoddiad	Penio'r bêl; nico_blue / Getty Images
	Dadansoddiad	Pêl-rwyd; Matt King / Stringer / Getty Images
	Dadansoddiad	Gareth Bale; Stu Forster / Staff / Getty Images