

**Peter Ameglio, M.D.**  
*General Orthopedics  
Foot & Ankle Surgery  
Joint Replacement*

**Brad Castellano, D.P.M**  
*Foot & Ankle Trauma  
Sports Medicine & Reconstruction*

3033 Winkler Avenue, Suite 100  
Fort Myers, Florida 33916



*GardnerOrthopedics.com*

**Ronald D. Gardner, M.D.**  
*Arthroscopic Reconstructive Surgery  
Joint Replacement*

**Robert Martinez, M.D.**  
*Arthroscopic Shoulder Surgery  
Joint Replacement*

Phone: (239) 277-7070  
Fax: (239) 277-7071

## **5 – 10 – 15 BIKING PROGRAM**

This incremental biking program is designed to gradually return you to normal biking activities. Sessions are to be completed 3-6 days a week. For example, if you begin biking on Monday, the following Sunday would be your day of rest (“holiday”). Each week, 5 minutes are added to the total bike time.

**WEEK 1:** Bike 5 minutes every day.

**WEEK 2:** Bike 10 minutes every day.

**WEEK 3:** Bike 15 minutes every day.

**WEEK 4:** Bike 20 minutes every day.

**WEEK 5 and BEYOND:** Continue

increasing 5 minutes per week, 6 days a week until you reach your final desired distance.



If at any time during your program you experience pain, **STOP**. Ice the injured body part for at least 20 minutes. Do not continue with the program for 1 week. After the week of rest, continue with the last exercise time in which the entire week was completed without pain. If pain persists or recurs, contact Dr. Gardner’s office.

### **REMEMBER TO:**

1. Always stretch prior to biking.
2. ICE for 20- 30 minutes following exercise.

**Peter Ameglio, M.D.**  
*General Orthopedics  
Foot & Ankle Surgery  
Joint Replacement*

**Brad Castellano, D.P.M**  
*Foot & Ankle Trauma  
Sports Medicine & Reconstruction*

3033 Winkler Avenue, Suite 100  
Fort Myers, Florida 33916



*GardnerOrthopedics.com*

**Ronald D. Gardner, M.D.**  
*Arthroscopic Reconstructive Surgery  
Joint Replacement*

**Robert Martinez, M.D.**  
*Arthroscopic Shoulder Surgery  
Joint Replacement*

Phone: (239) 277-7070  
Fax: (239) 277-7071

## **5 – 10 – 15 Programa de Ciclismo**

Este programa incremental de bicicleta está diseñado para volver gradualmente a sus actividades normales de bicicleta. Las sesiones deben ser completadas 3-6 días a la semana. Por ejemplo, si comienza el ciclismo lunes, el siguiente domingo es su día de descanso ("holiday"). Cada semana, se agregan 5 minutos al tiempo total que monte bicicleta.

**Semana 1:** Monte bicicleta 5 minutos todos los días.

**Semana 2:** Monte bicicleta 10 minutos todos los días.

**Semana 3:** Monte bicicleta 15 minutos todos los días.

**Semana 4:** Monte bicicleta 20 minutos todos los días.

**Semana 5 y más allá:** Continúe incrementando 5 minutos cada semana, 6 días a la semana, hasta llegar a la distancia final deseada.



Si en cualquier momento durante el programa siente dolor, **PARE**. Aplíquese hielo a la parte del cuerpo lesionada al menos 20 minutos. No continúe con el programa durante 1 semana. Después de la semana de descanso, continúe con el ejercicio en cual toda la semana pudo completar sin dolor. Si el dolor persiste, por favor contacte a la oficina del Dr. Gardner.

### **RECUERDE:**

1. Haga ejercicios de estiramiento antes de montar la bicicleta.
2. Aplique hielo 20 a 30 minutos después de montar bicicleta.