Module 4: "7-Day Client Progress & Performance Mastery"

Day 1: "The First-Day Assessment Master"

जब कोई नया क्लाइंट जिम में पहला कदम रखता है, तो उसे सबसे ज्यादा डर इंजरी और शर्मिंदगी **(Awkwardness)** का होता है। अगर कोच पहले ही दिन बिना जांचे-परखे उससे हैवी डम्बल उठवा दे, तो क्लाइंट का भरोसा टूट जाता है।

AVIK लैब का यह पहला असेसमेंट क्लाइंट का भरोसा दिलाने और क्लिनिकल सेफ़्टी तय करने का सबसे बड़ा टूल है।

The First-Day Assessment Master

📌 सेक्शन 1: 3-पॉइंट पोस्चर चेक (3- Point Posture Check)

एक परफ़ॉर्मन्स कोच की नज़र एक्स-रे की तरह होनी चाहिए। जब क्लाइंट खड़ा हो, तो आपको 3 मुख्य जगहों को जांचना है:

1. Rounded Shoulders (झुके हुए कंधे)

- क्या होता है: डेस्क जॉब करने वाले, लैपटॉप या फोन ज्यादा चलाने वाले लोगों के कंधे आगे की तरफ झुक जाते हैं और छाती की मसल्स (Pectorals) टाइट हो जाती हैं।
- इसका खतरा: ऐसे क्लाइंट से पहले दिन **Bench Press** या **Overhead Shoulder Press** कराने से उसके कंधे के जोड़ (Rotator Cuff) में इंजरी हो सकती है।
- कोच का एक्शन: चेस्ट प्रेस कराने के बजाय **Upper Back Rowing** और **Chest Stretch** करवाएं।

2. Excessive Lumbar Curve / Forward Pelvis (कमर का ज्यादा मुड़ना)

- क्या होता है: पेट की मसल्स कमजोर होने और हिप फ्लेक्सर्स टाइट होने से कमर आगे की तरफ झुक जाती है (डक जैसी पोजीशन)।
- इसका खतरा: हैवी स्क्वाट या डेडलिफ्ट में निचली पीठ (Lower Back) पर बहुत ज्यादा दबाव पड़ता है।
- कोच का एक्शन: पहले दिन **axial loading** (पीठ पर वजन रखने वाली एक्सरसाइज) बंद रखें। ग्लूट ब्रिज (Glute Bridge) और कोर एक्टिवेशन करवाएं।

3. Knock Knees / Valgus Collapse (घुटनों का अंदर मुड़ना)

- क्या होता है: स्क्वाट करते समय या नीचे बैठते समय घुटने एक-दूसरे की तरफ अंदर गिरते हैं।
- इसका खतरा: घुटने के लिगामेंट्स (ACL/MCL) पर बहुत ज्यादा स्ट्रेस।
- कोच का एक्शन: घुटनों के ऊपर एक **Mini-Band** बांधकर स्क्वाट कराएं ताकि घुटने बाहर की तरफ रहें।

📌 सेक्शन 2: 3-मिनट मोबिलिटी टेस्ट

इन दो टेस्टों से आपको यह समझ आता है कि क्लाइंट की बॉडी में स्टिफनेस (कड़ापन) कहाँ है:

Test 1: Overhead Wall Reach (कंधों और थोरासिक स्पाइन की जांच)

- [दीवार]
- |
- | <-- पीठ दीवार से सटी हुई
- | <-- हाथ ऊपर उठाना: क्या अंगूठे दीवार को छूते हैं?
- |

- कैसे कराएं: क्लाइंट को दीवार से सटाकर खड़ा करें (सिर, कंधे, और हिप्स दीवार से लगे हों)। उससे दोनों हाथ सीधे ऊपर उठाने को कहें।
- रिजल्ट डिकोडिंग:
  - अगर अंगूठे दीवार को छू लें: कंधों की मोबिलिटी 100% सही है।
  - अगर हाथ आगे रुक जाएं या पीठ दीवार से हट जाए: कंधे और अपर-बैक टाइट हैं। पहले शोल्डर मोबिलिटी एक्सरसाइज कराएं।

Test 2: Deep Bodyweight Squat (निचले शरीर की जांच)

- कैसे कराएं: पंजों को कंधे की चौड़ाई पर रखें और बिना किसी सहारे के पूरा नीचे बैठने को कहें।
- रिजल्ट डिकोडिंग:
  - अगर एड़ी उठती है **(Heels Raising):** टखने (Ankles) टाइट हैं।
  - अगर क्लाइंट पीछे गिरने लगता है: हिप्स (Hips) टाइट हैं और कोर कमजोर है।

💻 सेक्शन 3: टैबलेट पर 2-मिनट में डेटा एंट्री की प्रोसेस

असेसमेंट के बाद कोच को ऐप/google sheet में फॉर्म भरते समय इन विकल्पों को टिक करना होता है:

सॉफ्टवेयर स्क्रीन - **First-Day Assessment Dashboard:**

1. Posture Flaws Identified:

- `[✓] Upper Cross Syndrome (Rounded Shoulders & Forward Head)`
- `[ ] Anterior Pelvic Tilt (Excessive Lower Back Arch)`
- `[ ] Knee Valgus (Knock Knees)`

2. Joint Mobility Restrictions:

- [✓] Ankle Dorsiflexion Tightness (Heels lifting during squat)
- [✓] Thoracic Extension Tightness (Unable to reach overhead)

3. Prescribed First-Week Modifications:

- [✓] Replace Barbell Squat with Box Squats
- [✓] Add 3 minutes of Thoracic Foam Rolling before workout
- [✓] Flagged for Soft Band Activation Exercises

💬 सेक्शन 4: रियल-लाइफ सिचुएशन और स्क्रिप्ट्स

सिचुएशन A: क्लाइंट कहता है—"सर, मेरे दोस्त तो सीधे हैवी लिफ्ट करते हैं, आप यह सब टेस्ट क्यों करा रहे हैं?"

कोच का जवाब:

"रोहित जी, *AVIK* लैब में हमारी प्राथमिकता है कि आप बिना किसी चोट के लंबे समय तक वर्कआउट कर सकें। यह *3* मिनट का टेस्ट यह तय करता है कि हम आपकी बॉडी की ताकत के हिसाब से सही वर्कआउट चुनें, ताकि आप *1* महीने में ही बिना इंजरी के बेहतरीन रिजल्ट देख सकें।"

सिचुएशन B: क्लाइंट असेसमेंट के दौरान बहुत नर्वस या असहज महसूस कर रहा है

कोच का जवाब:

" यह बस आपकी बॉडी का एक फ्रेंडली मैप है ताकि हमें पता चले कि आज आपकी मसल्स कैसी महसूस कर रही हैं। आप जितना आसान महसूस करेंगे, उतना ही वर्कआउट में मजा आएगा*!*"

-

Day 2 — Smart Plan Customization

बिना किसी पेचीदा रूटीन के क्लाइंट के मुख्य लक्ष्य (Goal) और बॉडी कंडीशन के अनुसार सही **Workout Strategy & Card** चुनना।

📌 सेक्शन 1: द 3-प्लान कस्टमाइजेशन मैट्रिक्स (3-Plan Customization Matrix)

कोच को क्लाइंट के गोल के आधार पर इन 3 में से एक कैटेगरी चुननी होगी:

1. Fat Loss & Toning Template (फैट लॉस और टोनिंग प्लान)

- मुख्य उद्देश्य: शरीर से अतिरिक्त फैट (Fat) और इंच (Inches) कम करना, शरीर को शेप में लाना और एथलेटिक स्टैमिना बढ़ाना।
- वर्कआउट का तरीका: इस प्लान में एक्सरसाइजेस को **Super-sets** या **Circuit Training** के रूप में कराया जाता है, जहाँ बिना रुके या बहुत कम ब्रेक में 2 या 3 एक्सरसाइजेस बैक-टू-बैक की जाती हैं।
- रेप्स की संख्या: हर सेट में 12 से 15 रेप्स कराए जाते हैं ताकि मसल्स पर अच्छा पंप आए और कैलोरी बर्न ज्यादा हो।
- रेस्ट टाइम (आराम का समय): सेट्स के बीच रेस्ट टाइम बहुत कम रखा जाता है—केवल **45** से **60** सेकंड। इससे क्लाइंट की हार्ट-रेट पूरे वर्कआउट के दौरान फैट-बर्निंग ज़ोन में बनी रहती है।

2. Strength & Hypertrophy Template (स्ट्रेंथ और मसल गेन प्लान)

- मुख्य उद्देश्य: मांसपेशियों का आकार बढ़ाना (Muscle Building/Shaping), शरीर में ताकत लाना और ओवरऑल लिफ्टिंग परफ़ॉर्मन्स सुधारना।
- वर्कआउट का तरीका: इस प्लान में मुख्य ध्यान **Heavy Compound Lifts** (जैसे Squat, Deadlift, Bench Press, Shoulder Press) पर होता है, जहाँ क्लाइंट सही फॉर्म के साथ अधिक वजन उठाने पर ध्यान केंद्रित करता है।
- रेप्स की संख्या: हर सेट में **6** से **10** रेप्स कराए जाते हैं, जो मसल हाइपरट्रॉफी (मसल ग्रोथ) के लिए सबसे परफेक्ट रेंज मानी जाती है।
- रेस्ट टाइम (आराम का समय): सेट्स के बीच में पर्याप्त आराम दिया जाता है—पूरा **90** से **120** सेकंड (**1.5** से **2** मिनट)। यह लंबा रेस्ट नर्वस सिस्टम और मसल्स को पूरी तरह रिकवर होने में मदद करता है ताकि क्लाइंट अगले सेट में फिर से भारी वजन उठा सके।

3. Clinical & Rehab Care Template (क्लिनिकल और इंजरी केयर प्लान)

- मुख्य उद्देश्य: पुराने दर्द (जैसे लोअर बैक पेन, घुटने की समस्या या कंधे की जकड़न) से राहत देना, इंजरी के बाद सेफ़ तरीके से रिकवरी करना और जॉइंट्स को मजबूत बनाना।
- वर्कआउट का तरीका: इस प्लान में **Zero Axial-Load** और **Isolation Movements** का इस्तेमाल किया जाता है। रीढ़ की हड्डी पर सीधा लोड देने वाली एक्सरसाइज बंद रखी जाती हैं और केवल सुरक्षित मशीनों या केबल्स का उपयोग किया जाता है।
- रेप्स की संख्या: हर सेट में **10** से **12** कंट्रोल्ड रेप्स कराए जाते हैं, जहाँ मूवमेंट की स्पीड बहुत धीमी और स्थिर होती है।

- रेस्ट टाइम (आराम का समय): सेट्स के बीच **60** से **90** सेकंड का मध्यम रेस्ट दिया जाता है ताकि जॉइंट्स पर ज्यादा थकान या तनाव न आए।

📌 सेक्शन 2: वर्कआउट कार्ड कस्टमाइज करने के 3 आसान नियम

1. Rule 1 - Structural Safety First (सुरक्षा प्राथमिकता)

- यदि Day 1 असेसमेंट में क्लाइंट को **Lower Back Strain** या **Rounded Shoulders** फ्लैग हुआ है, तो कस्टमाइजेशन में तुरंत बारबेल स्क्वाट की जगह **Box Squat** या चेस्ट प्रेस की जगह **Cable Flyes** चुनें।

2. Rule 2 - Rest Time Control (रेस्ट टाइम पर कंट्रोल)

- फैट लॉस क्लाइंट: सेट्स के बीच में लंबा ब्रेक नहीं देना है (केवल 45-60 सेकंड), ताकि हार्ट रेट बना रहे और कैलोरी बर्न ज्यादा हो।
- स्ट्रेंथ/मसल गेन क्लाइंट: सेट्स के बीच पूरा 2 मिनट का ब्रेक देना है ताकि मसल पूरी तरह रिकवर हो और अगले सेट में हैवी लिफ्ट कर सके।

3. Rule 3 - Exercise Order (एक्सरसाइज का क्रम)

- हमेशा बड़ी मसल्स/कंपाउंड मूव्मेंट्स (जैसे Leg Press, Lat Pulldown) पहले कराएं, और छोटी मसल्स/आइसोलेशन मूव्मेंट्स (जैसे Biceps Curl, Triceps Pushdown) वर्कआउट के अंत में कराएं।

💻 सेक्शन 3: (Smart Plan Assignment)

(जब डॉ अविनाश जी आपसे client custom exercise plan बनने बोले तो आप इन तीन स्टेप्स को follow करें)

Smart Plan Customization:

- **Client Name:** [अनिल शर्मा] | **Goal:** [Fat Loss & Athletic Conditioning]
- **Assigned Template:** `[✓] Template 1: Fat Loss & Toning`

Exercise Card Preview:

1. **Warm-up:** RAMP Dynamic Mobility Protocol (8 Mins)
2. **Block A (Super-set):**
    - A1. Leg Press — 3 Sets x 12 Reps
    - A2. Dumbbell Incline Row — 3 Sets x 12 Reps
    - *Rest:* 45 Seconds between supersets
3. **Block B (Core & Conditioning):**
    - B1. Plank Hold — 3 Sets x 40 Seconds
    - B2. Treadmill Incline Walk — 10 Mins @ 5.5 km/h

💬 सेक्शन **4:** क्लाइंट कम्यूनिकेशन स्क्रिप्ट **(Explaining Custom Plan)**

जब क्लाइंट पूछे: *"*सर, मेरे जिम वाले दोस्त तो हर दिन अलग-अलग बॉडी पार्ट करते हैं, आप मुझे सुपर-सेट्स और फुल बॉडी/अपर-लोअर कस्टमाइज्ड प्लान क्यों दे रहे हैं*?"*

> कोच का जवाब**:**
>
> *"*अनिल जी, जो ट्रेडिशनल बॉडीबिल्डिंग स्प्लिट *(Bodybuilding Split)* होता है, वह उन लोगों के लिए है जो प्रो-बॉडीबिल्डर्स हैं। आपका गोल है—फैट लॉस करना और एथलेटिक दिखना। हमारा यह कस्टमाइज्ड प्लान आपकी हार्ट रेट को फैट-बर्निंग ज़ोन में रखता है और एक ही सेशन में आपकी मेटाबॉलिक रेट बढ़ा देता है। इससे आप जिम के बाहर भी कैलोरी बर्न करते रहते हैं। *3* हफ्ते बाद जब हम आपकी *InBody* रिपोर्ट देखेंगे, तो आपको खुद फर्क दिखेगा*!"*

Day 3 —

Muscle Mechanics & Injury-Free Spotting

भारी से भारी लिफ्ट के दौरान क्लाइंट को इंजरी से बचाना और सही जगह से सपोर्ट (Spotting) देना सीखना।

📌 सेक्शन 1: टॉप 3 हैवी लिफ्ट्स में स्पॉटिंग के नियम

कोच को यह समझना होगा कि हर एक्सरसाइज में सपोर्ट देने की जगह अलग होती है।

1. Dumbbell Press (Chest & Shoulders)

- गलत तरीका: क्लाइंट की कोहनी (Elbows) को नीचे से धक्का देना। इससे डम्बल क्लाइंट के चेहरे पर गिर सकता है।
- सही **AVIK** तरीका: कोच को हमेशा क्लाइंट की कलाई **(Wrists)** के ठीक नीचे हाथ रखना है।
- फायदा: अगर क्लाइंट की ग्रिप छूटेगी या हाथ कांपेंगे, तो कोच कलाई को तुरंत गाइड करके डम्बल को सेफ़ पोजीशन में ला सकता है।

2. Barbell Squat

- गलत तरीका: बारबेल को हाथों से पकड़ना या क्लाइंट के बहुत दूर खड़े रहना।
- सही **AVIK** तरीका: कोच को क्लाइंट के ठीक पीछे (Close-Proximity Position) खड़ा होना है। कोच के हाथ क्लाइंट की छाती/अपर-टॉर्सो के नीचे (बिना टच किए) फॉलो करेंगे।
- फायदा: अगर क्लाइंट नीचे फंस जाता है, तो कोच पीछे से उसके टॉर्सो को ऊपर उठाने में मदद करेगा, न कि बारबेल को खींचेगा।

3. Bench Press

- गलत तरीका: झुककर खुद बारबेल को डेडलिफ्ट की तरह खींचना।
- सही **AVIK** तरीका: **Alternate Grip** (एक हाथ सीधा, एक हाथ उल्टा) से बारबेल के सेंटर में तैयार रहना।
- फायदा: बारबेल अगर अचानक नीचे गिरती है, तो अल्टरनेट ग्रिप से कोच तुरंत बार को रोक सकता है।

Watch this videos

- The Official Bench Press Check List (AVOID MIST…
- 5 Proven Tips to Instantly Improve Your Squat
- The Fastest Way To Blow Up Your Bench Press (4 …

📌 सेक्शन 2: जॉइंट एंगल प्रोटेक्शन (Joint Angle Rules)

वर्कआउट के दौरान कोच को केवल वजन पर नहीं, बल्कि इन 2 मुख्य एंगल्स पर नजर रखनी है:

- **90-Degree Elbow Rule (Pressing Movements):** बेंच प्रेस या शोल्डर प्रेस में नीचे आते समय कोहनी का एंगल 90 degree से ज्यादा बाहर की तरफ (Flared Out) नहीं फैलना चाहिए।

कोहनी हमेशा शरीर से 45 degree के एंगल (Tucked In) पर रहनी चाहिए ताकि शोल्डर जॉइंट सेफ़ रहे।

- **Knee-Over-Toes Alignment (Squats & Lunges):** स्क्वाट या लंज करते समय घुटना हमेशा पैर के दूसरे और तीसरे पंजे की सीध में होना चाहिए। घुटना अंदर की तरफ रोल नहीं होना चाहिए।

💻 सेक्शन 3: डिजिटल लॉगिंग - "Spotting & Failure Metric"

यदि किसी सेट में क्लाइंट को कोच की मदद (Assisted Reps) की जरूरत पड़ी है, तो ऐप/diary में उसे सटीक रूप से दर्ज करना होगा:

Live Spotting Interface:

- **Client Name:** [करण वर्मा] | **Exercise:** [Dumbbell Incline Bench Press]
- **Target Load:** 25 kg Dumbbells x 10 Reps
- **Execution Breakdown:**
  - **Unassisted Reps (**खुद से किए**):** [8 Reps]
  - **Spotter Assisted Reps (**मदद से किए**):** [2 Reps @ Wrists]
- **Coach Safety Log:**
  - [✓] Form Maintained @ 45 Degree Elbow Angle
  - [✓] RPE 9.5 Hit on Rep 10

💬 सेक्शन 4: क्लाइंट कम्यूनिकेशन स्क्रिप्ट (Building Confidence)

जब क्लाइंट भारी वजन उठाने से डरे: *"सर, 30kg का डम्बल बहुत भारी है, मुझसे नहीं होगा!"*

कोच का जवाब**:**

*"*करण जी, आपकी फॉर्म पिछले हफ्ते के हिसाब से *100%* परफेक्ट है। आज आपकी मसल्स में इतनी ताकत है कि आप यह सेट कर सकते हैं। पहला *8* रेप्स आप खुद मारेंगे, और अगर आपको *9*वें या *10*वें रेप में मदद की जरूरत पड़ी, तो मैं आपकी मदद करूँगा । आप पूरी तरह सेफ़ हैं। *"*