Как чуть-чуть лучше снимать свои мышцы на обычный телефон

Мини-гайд



Роман Майка, @roman.lifting
Konstruktor.

Привет!

Вы наверняка думаете, что, чтобы делать крутые фотки, нужно быть в **СУПЕР ФИЗИЧЕСКОЙ форме.** Поздравляю, скорее всего вы, как и я в свое время, пали жертвой иллюзий в соцсетях. Я уверен, подавляющее большинство людей, которых вы видите в инстаграме, в обычной жизни выглядят как… обычные люди. Я сам не исключение, по мне мало кто скажет, что я занимаюсь, если я просто стою в одежде.



Чел, который скоро 10 лет тренируется

Правда в том, что решают **ракурс и свет.** И если вы думаете, что это гайд точно не для вас, потому что “я выгляжу недостаточно хорошо” — уверен, если занимаетесь какое-то время, вам точно есть что показать.

И еще — в фотографиях нет никакого обмана. Я лично не вижу ничего плохого посмотреть и показать красоту собственного тела. Так что не стоит скромничать, все мы хотим выглядеть красиво и нравиться себе. Также я считаю, что красивые фотки — дополнительная **мотивация тренироваться** и видеть прогресс от тренировок — это ведь так приятно.

Правило 1. Зеркало и зеркало

Я не фотограф, и никогда этому не учился (все фотки сделаны на айфон трехлетней давности). Но я заметил, что нравлюсь себе через **зеркало** гораздо лучше, чем на обычной фотке. Возможно, дело в пропорциях, в которых я привык себя видеть, возможно, в искажении камеры — но фотки через зеркало наше все!

Вот пример фотографии в одном свете и ракурсе через зеркало и без него!



Разница в 5 секунд

Правило 2. Зум.

Заметили, что еще есть на фотке выше? **ЗУМ**

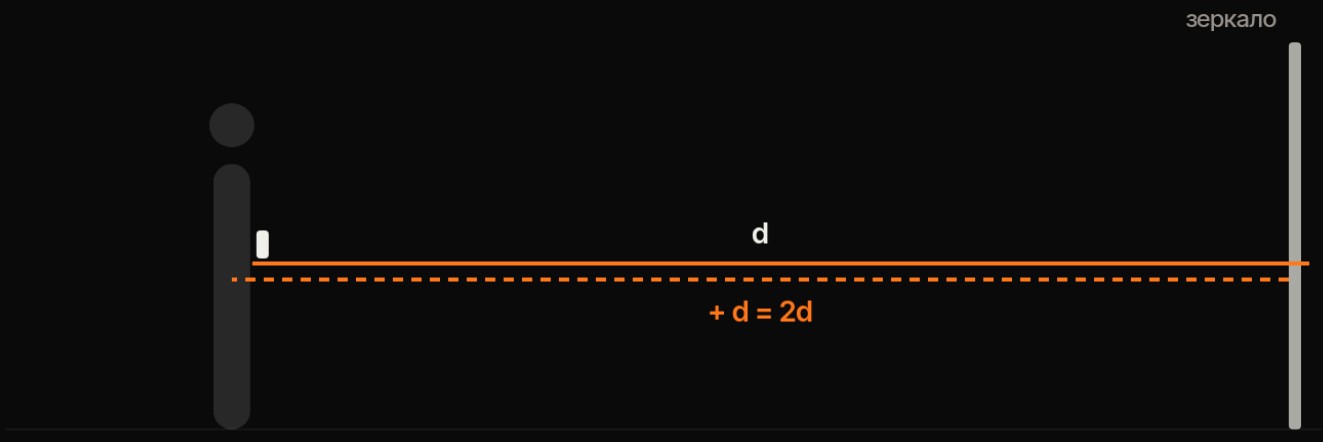
Как правило, камера 1x на телефоне очень сильно искажает — ей хорошо фоткать обычные виды, но тело...



пропорции почти как в жизни

Схема: расстояния условные, по одной модели камеры.

Если в вашем телефоне разные объективы, то он переключается при увеличении масштаба. Ваши лучшие фотки получатся при **зуме 2–5x**. Учтите, что свет через зеркало путешествует до вас двойное расстояние, поэтому если встать сильно далеко, то качество съедается.



дальше от зеркала: путь вдвое длиннее, качество съедается



То же зеркало, тот же свет, чуть другое позирование и ближе зум

Правило 3. Свет

Солнечный и прямой. Забудьте про прямой свет и кольцевые лампы. Это хорошо для лица, ведь он убирает морщины и делает кожу гладкой. Но от мышц мы хотим обратного — показать рельефность всего тела и все его изгибы и неровности. Худшие фотки также будут у вас днем на пляже, поверьте.



Фото слева: полдень. Фото справа: сделано на закате

Мой личный кандидат — **дневной боковой рассеянный свет.** Ищите его днем в облачную погоду. Станьте напротив окна и попробуйте попозировать.

боковой свет: виден каждый изгиб

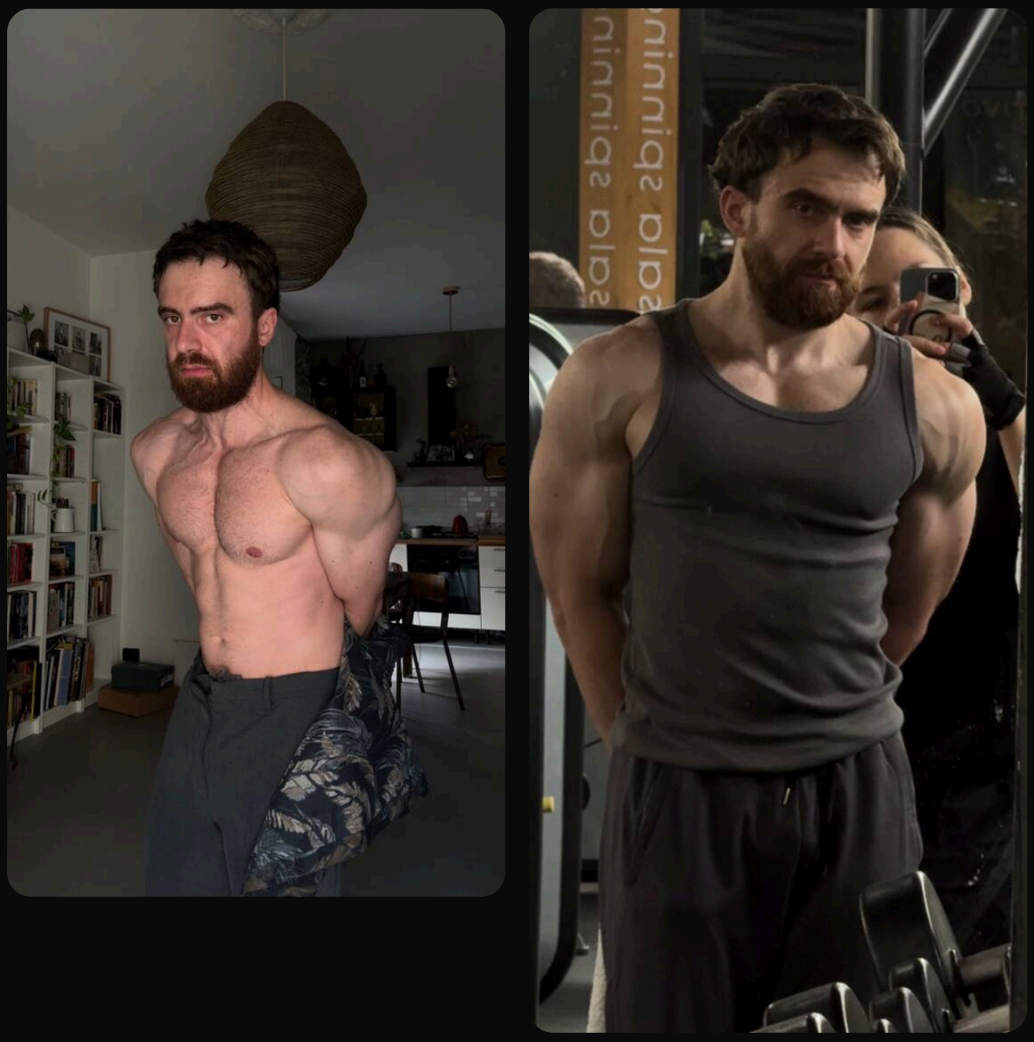
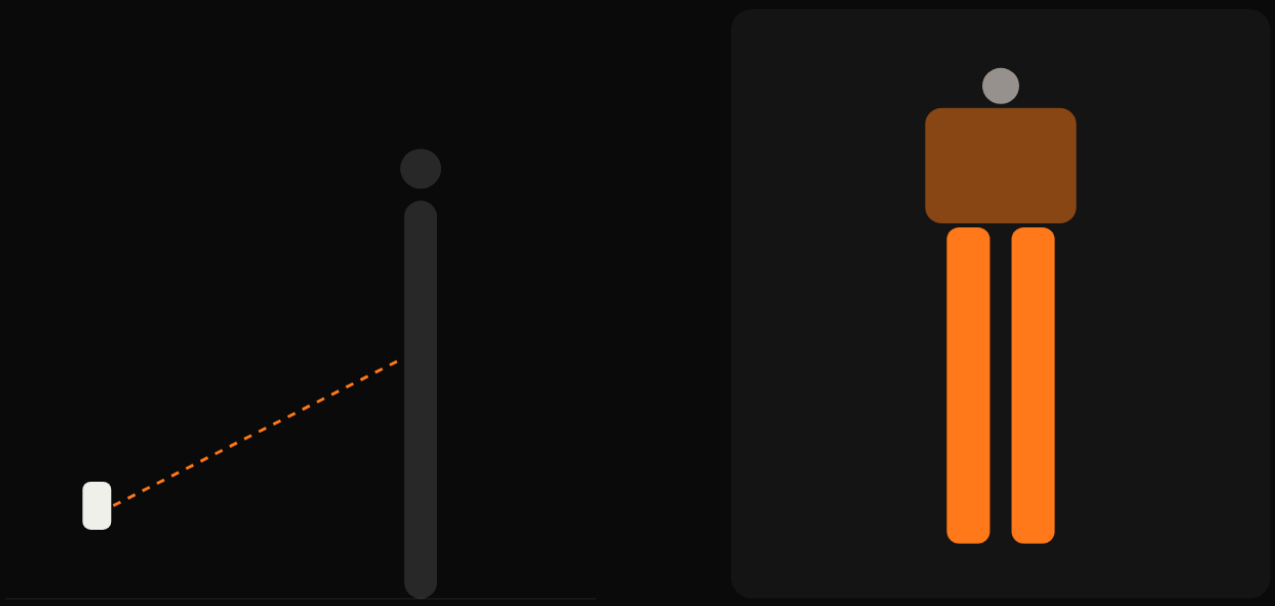


Фото слева: без зеркала и зума, но удачный свет (и неудачное лицо). Фото справа: дневной боковой свет в зале

Правило 4. Позирование

Я вовсе не эксперт в позировании, и тем более в профессиональном (даже подумываю взять уроки от коучей про позинг), но убежден, что у всех есть **выигрышные ракурсы** (как и проигрышные! Вспомните, что даже у про бодибилдеров есть очень неудачные позы и ракурсы). У вас короткие крепления бицепса (обычно, чем короче крепления мышцы, тем больше она выпирает) — позируйте **руками**. У вас выигрышные плечи или может даже предплечья (люди с большими предплечьями выглядят очень впечатляюще) — показывайте их!

А если вам вдруг не нравятся ваши пропорции — то попробуйте поставить **камеру выше или ниже**. Уверен, всегда можно подобрать ракурс!



камера ниже: ноги длиннее

> Еще парочку **советов**:
>
> Снимайте видео и делайте в движении. Потом из них сможете сделать скриншоты.
>
> Попробуйте снять себя во время упражнения! Возьмите дома резинку и делайте разные движения с ней — это напрягает мышцы и помогает запечатлеть их на камеру!
>
> Попробуйте поснимать себя в разной одежде. На верх подойдет удачная футболка и майка, на низ, если вы снимаете ноги/попу, попробуйте длинные белые носки.

Правило 5. Обработка

Обычно я не использую **никакой обработки**. Мне кажется, натуральные цвета выглядят вполне симпатично на новых смартфонах. Более того, новые смартфоны (особенно айфоны) сами добавляют постобработку на фото, что делает изображения тел более плоскими. Съемка через видео, как правило, решает эту проблему. Также, часто я снимаю через приложение инсты — там, как правило, ее меньше!

В общем, **embrace your cringe** (не кринжуйте), делайте себе красивые фотки — вы этого заслужили!

P.S. Если вы знаете, чем добавить этот гайд, то напишите мне прям в ТГ romanlifting, с радостью пополним этот гайд вместе!

Если хотите, чтобы фотки получались еще лучше, то давай вместе нарастим чуть мышц!

*По ссылке ниже вы пройдете опрос, получите под себя программу тренировок, гайды и видео по тренировкам, советы и бесконечные рецепты по еде и тренировкам и пожизненную обратную связь от меня и ответы на вопросы в **Konstruktor Community**.*



Konstruktor.

by @roman.lifting

Пройти опрос

lazee

Также скачивайте наше приложение **Lazee**. Здесь можно собрать себе программу или вести своих клиентов, если вы тренер. lazeefit.com

DOWNLOAD ON THE App Store

GET IT ON Google Play

Easy Muscles & Easy Food

Мой Telegram-канал @InviteFood

Перейти в канал