

FOTO CHECK

Tips e consigli utili per delle foto di check perfette

di Roberto Luppi



Copyright ©2022 Roberto Luppi Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta o trasmessa tramite scambio di file, fotocopie o altri mezzi senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autore, fatta eccezione per brevi citazioni (recensioni, opinioni ecc.). L'autore si è fatto carico personalmente della preparazione di questa guida.

Attenzione

Le informazioni contenute in questo testo non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti. L'autore non potrà in alcun caso essere ritenuto responsabile dall'uso delle indicazioni della guida. Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare. Coloro che usufruiscono delle informazioni citate in questo testo lo fanno sotto la loro personale responsabilità. Consultare un medico esperto in nutrizione per avere maggiori dettagli sull'alimentazione più adatta per le proprie caratteristiche.

INDICE

<i>INTRODUZIONE</i>	2
<i>REGOLE GENERALI</i>	3
<i>ASPETTI PRATICI</i>	4
<i>TIPS E CONSIGLI UTILI</i>	5

INTRODUZIONE

Le foto di check sono un dato molto importante in un percorso di miglioramento fisico. Ci danno infatti una chiara idea visiva di quello che sta succedendo. Confrontarle con gli altri dati garantisce un quadro di insieme completo.

Questo vale per tutti, persone comuni e atleti. C'è da dire che, per questi ultimi, sono necessarie foto più dettagliate che, nel caso di una competizione di bodybuilding ad esempio, possono essere relative alle pose di categoria.

Ma vediamo le regole generali valide per chiunque per riuscire a scattare delle foto perfette e utili per i check:

REGOLE GENERALI

1) **Serve una foto per ogni lato.** Dovrai scattarne una frontalmente, due lateralmente (lato sinistro e destro) e una posteriormente.



2) **Stessa condizione fisica.** Fai le foto sempre nello stesso stato fisico. Ti consiglio di scattarle al mattino, a tua scelta fra prima o dopo la colazione. Assicurati solo che siano fatte sempre nella stessa condizione.

3) **Rilassato o in contrazione?** Per valutare il percorso è necessario valutare le foto in primis in posizione rilassata. E' possibile che ti chiedo ogni tanto di farne anche qualcuna aggiuntiva dove tieni in contrazione i muscoli. Questo serve a valutare meglio la condizione e la % di massa grassa.



ASPETTI PRATICI

Viste le regole per scattare foto utili ai fini della raccolta dati, è bene valutare anche l'aspetto più "pratico" della questione.

Scattare delle foto di check è un compito semplice, ma che richiede alcuni accorgimenti iniziali. Si tratta infatti di qualcosa di molto variabile nel tempo per via di vari fattori esterni che possono falsare la rilevazione.

Ecco quindi alcuni consigli su come devi muoverti per organizzare i vari scatti:

1) Fai da solo. Non affidarti ad altri. Questo è un compito solo ed esclusivamente tuo. Ciò ti permetterà di farci la mano e di non avere imprevisti. Se dipendi da qualcun altro potresti trovarti nella condizione di non poter scattare le foto.

2) Scegli la location. Assicurati di scegliere un luogo dove sai di poter sempre scattare le tue foto in tutta tranquillità. Potrebbe trattarsi della camera da letto, del bagno oppure di un corridoio. Nella scelta, oltre alla comodità, tieni conto anche della visibilità. Teoricamente qualunque ambiente va bene, ma tanto meglio se c'è uno sfondo neutro, privo di riflessi che possono compromettere la visibilità.

3) Luce adatta. Una volta scelta la location, assicurati che sia anche ben illuminata. Se ti accorgi di non avere una buona visibilità, allora valuta un cambio di postazione. Idealmente la luce dovrebbe essere posta frontalmente, così da permettere uno scatto nitido e dettagliato.

4) Posizione della fotocamera. Cerca di posizionare il telefono frontalmente indicativamente ad altezza ombelico. Inoltre assicurati che l'inquadratura sia centrata (vedi qui sotto un esempio di cosa non fare).



TIPSE CONSIGLI UTILI

Ecco qui invece alcuni tips e consigli utili che ti serviranno per facilitarti la vita e organizzarti quando andrai a scattare le foto con il tuo smartphone:

1) Per posizionare il telefono puoi usare un cavalletto, oppure semplicemente un punto d'appoggio qualunque come una sedia, una mensola, un tavolo.

Per tenere il telefono fermo in posizione aiutati con un altro oggetto come, ad esempio, una bottiglia, un libro, il muro ecc.



2) Se non trovi l'angolazione con la fotocamera posteriore, puoi usare anche quella anteriore, così da vedere cosa inquadri sullo schermo.

3) Imposta l'autoscatto a 5 o 10 secondi, così da avere il tempo di metterti in posizione.

4) Se hai difficoltà con l'autoscatto, va bene anche un video durante il quale vai ad assumere le 4 pose richieste. Basterà poi uno screenshot del fotogramma nella posizione desiderata.