

Wykonanie nagrania/zdjęć do raportu

Przygotowanie Otoczenia:

- Wybierz spokojne miejsce z odpowiednim oświetleniem.
- Upewnij się, że w bliskim otoczeniu nie ma punktów żółtych i pomarańczowych, aby uniknąć zakłóceń kolorystycznych.
- Sprawdź, czy osoba, dla której będzie wykonywany raport nie nosi ubrań w kolorze żółtym ani pomarańczowym.

Ustawienia Aparatu:

- Umieść aparat w odległości około 3 metrów od osoby wykonującej przysiad.
- Osoba może trzymać aparat na wysokości barków, naturalnie, dla bardziej realistycznego ujęcia.
- Upewnij się, że aparat jest stabilny, aby uniknąć rozmycia zdjęć.

Oznaczenia na Ciele:

- Użyj 12 kółek wyciętych z papieru samoprzylepnego o kolorze jaskrawo-pomarańczowym.
- Naklej kółka w odpowiednich miejscach zgodnie z poniższym przykładem



- Upewnij się, że średnica każdego kółka wynosi około 7 cm, aby były wyraźnie widoczne na zdjęciach/filmie.

Sekwencja Zdjęć lub Nagranie Wideo:

- Wykonaj serię zdjęć lub nagranie krótkiego filmu, obejmując:

- Początkową postawę z sztangą na barkach.
- Fazę przysiadu (dół).
- Fazę wychodzenia z przysiadu.
- Kończącą postawę, gdy osoba stoi wyprostowana z sztangą.

Na poniższych zdjęciach uwzględnione są wszystkie fazy.



Wykonanie:

- Stań w odległości około 3m od osoby wykonującej ćwiczenie.
- Nagraj film trzymając telefon pionowo na wysokości barków.

Ocena Wyników:

- Zweryfikuj, czy naklejki są widoczne we wszystkich fazach na zdjęciach/filmie.
- Sprawdź, czy zdjęcia są ostre i uwieczniają wszystkie kluczowe fazy.