



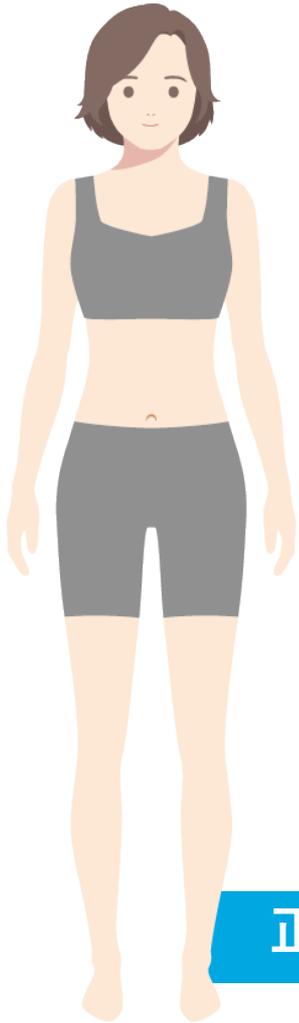
 LifeVantage.

第4回フィジークマスターコンテスト

PHYSIQ *Master*

写真撮影・計測ガイド

撮影について -女性-



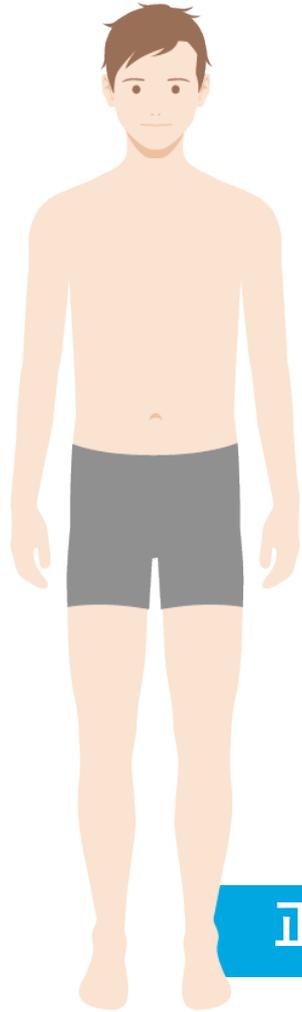
正面



横(右側面を撮影)

- 黒もしくは紺など色の濃いウェアを着用。
- 頭頂部からつま先まで、全身が入るように（靴下は履かないでください）。
- 俯瞰にならないよう、なるべく真横から撮影してください。
- 背景はなるべく薄い色の壁の前で時計やドアなど他のものが写り込まないように注意してください。
- ビフォーとアフターの写真は同じ場所で、同じ衣装、同じ向きで撮影をお願いします。

撮影について -男性-



正面

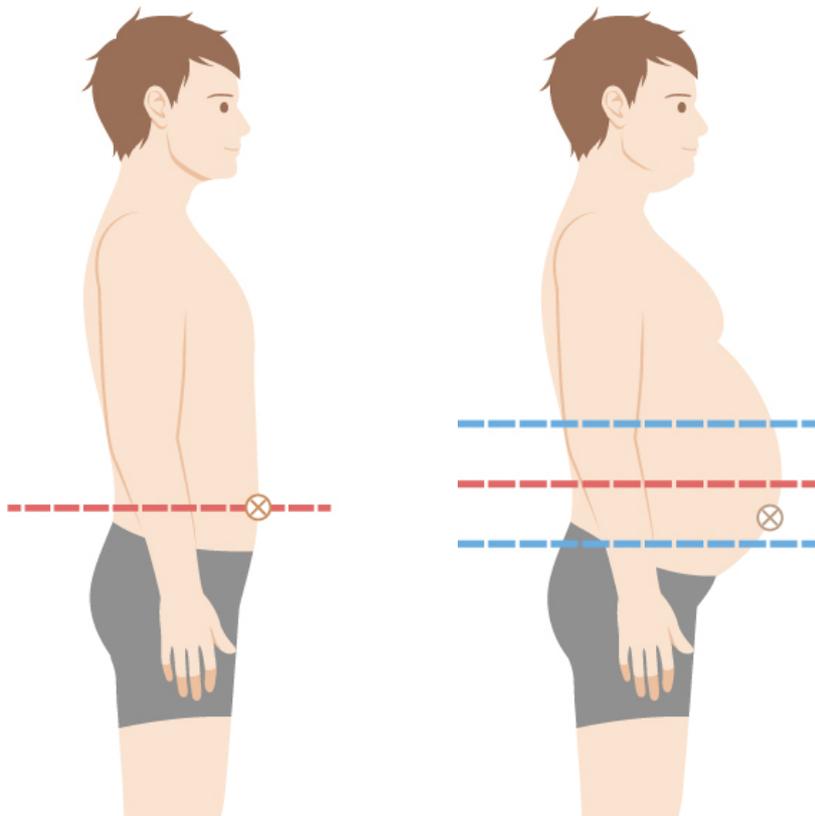


横(右側面を撮影)

- 黒もしくは紺など色の濃いトランクスもしくはハーフタイツを着用。
- 頭頂部からつま先まで、全身が入るように(靴下は履かないでください)。
- 俯瞰にならないよう、なるべく真横から撮影してください。
- 背景はなるべく薄い色の壁の前で時計やドアなど他のものが写り込まないように注意してください。
- ビフォーとアフターの写真は同じ場所で、同じ衣装、同じ向きで撮影をお願いします。

正しい腹囲の測定方法

※測定はご自身ではなく他の方をお願いしてください。



- ①まっすぐ立ってリラックスする。
- ②軽く息を吸ってから吐き出した時に、へその高さで地面とは水平に測定する。

※お腹の脂肪が多く、へその位置が下がっている場合
へその高さではなく、あばら骨の一番下と骨盤の
出っ張っている所の中間の高さで測定します。

注意点

- ✓ 腹囲を測定するときは洋服の上からではなく**直接メジャーを腹部に当て**ましょう
- ✓ できるだけ飲食直後の測定を避け、**飲食後2時間程度経過した後**に測定しましょう
- ✓ **鮮明な写真撮影をお願いします(1MB以上)**。