



VOLL PILATES  
*studios*

Instruções de Gravação

Olá, tudo bem?

Nesta apresentação, eu vou te explicar o passo a passo de como criar vídeos incríveis utilizando apenas um smartphone.

Lembrando que seguindo todas as dicas você se destaca com conteúdos mais qualificados para o público que está consumindo.

Faça o melhor que você puder com o melhor que você tiver, combinado?

Esses são os principais pontos que precisamos analisar:

1. Iluminação
2. Cenário a ser gravado
3. Posicionamento
4. Foco
5. Áudio

# 1. Iluminação

Procure por locais bem iluminados. Se for gravar durante o dia, certifique a iluminação preenchida em todos os cantos, e cuidado para não estourar MUITA luz.

*"Como eu sei que está estourando muita luz?"*

Quando seu vídeo perde a cor e começa a ficar branco demais.

## 2. Cenários

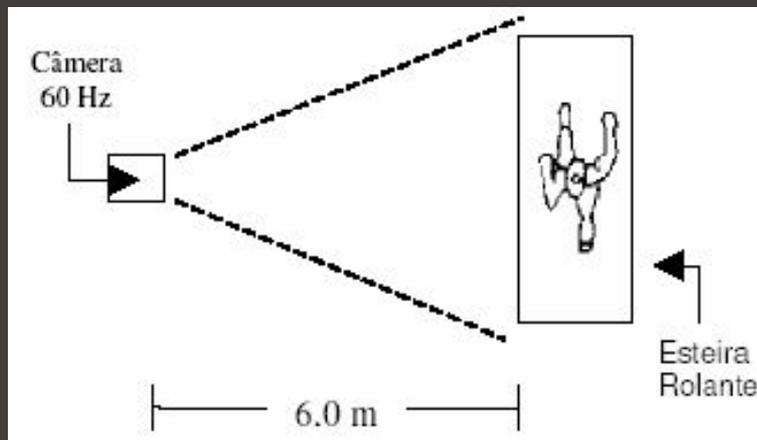
Evite colocar nome do seu Studio ou marcas de outras empresas, se possuir, apenas mostre o logo da VOLL Studios. Será apenas permitido mostrar marcas de acessórios ou equipamentos de Pilates.

Não tem muito segredo, mas no geral, evite muitas coisas que vão atrapalhar seu desenvolvimento no meio do cenário. Não deixe nada jogado que possa distrair o consumidor que irá assistir.

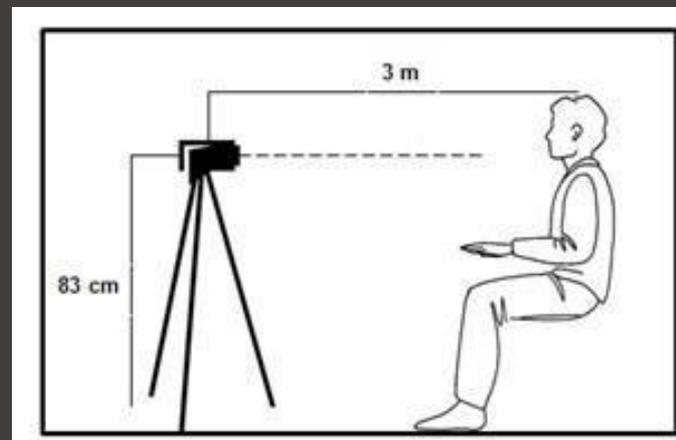
### 3. Posicionamento

- Certifique-se que você está posicionado no centro do vídeo sem cortar partes do seu corpo;
- Não esqueça que além do vídeo também é importante mostrar o equipamento de pilates inteiro;
- As gravações para o Youtube são realizadas na horizontal, certifique-se que você está gravando e se está no formato correto.

## Alguns exemplos básicos:



Da mesma forma que sempre nos preocupamos em aparecer tudo, cuidado para não aparecer muito. Siga o exemplo acima.



Para vídeos de dicas, informações ou conteúdos no geral, utilize a câmera mais próxima de você e lembre-se de checar se seu cenário também está todo de acordo.

## 4. Foco

Muitos smartphones oferecem foco por toque. Basta tocar no que deseja em foco na tela e, muitas vezes, isso irá apenas clicar no lugar. Se não focar, você pode estar perto demais, especialmente se for algo pequeno. Tente recuar um pouco.

## 5. Áudio

Nossa dica é escolher bem o cenário a ser gravado e verificar questões de eco também.

Uma dica muito valiosa é: usar 2 smartphones – você pode aproveitar um smartphone um pouco mais velho para fazer a captação do áudio. Basta você utilizar algum aplicativo que grave áudios. Com isso, você terá a imagem com qualidade em um celular e o som perfeito em outro. Lembre-se de cuidar para que este smartphone não apareça na cena.

# Cuidados

- Evite usar roupas com estampas grandes e marcas muito evidentes. Evite também blusas brancas, pois pode refletir muito a luz;
- Mantenha o olhar sempre na lente, e evite se distrair para os lados, faça de conta que não tem ninguém por perto, apenas a câmera;
- Cuidado com os tiques de ficar movendo muito a mão, repetição de falas - né, hmmm - ou andando demais pelos cantos podendo prejudicar o espaço limitado que o smartphone irá captar;
- E por fim, lembre-se sempre de falar o nome do vídeo antes de iniciar o assunto, isso facilita para a equipe de vídeos saber o título dele.