

# Tips voor Fotomodellen

Valeer Vanhentenrijk

## **Inhoud**

[Voorwoord](#)

[Inleiding](#)

[A Tips om je schoonheid en charme te ontdekken en te verbeteren](#)

[B Tips om je figuur te ontwikkelen en te behouden: lichaams oefeningen en massagerichtlijnen](#)

[C Tips om je huidverzorging en make-up aan te passen](#)

[D Tips om je kleding en accessoires te kiezen](#)

[E Algemene tips](#)

[F Tips voor je portfolio](#)

[Slot- en dankwoord](#)

## **Voorwoord**

Voor de beroeps- en amateur-fotograaf zijn tientallen technische werken op de markt. Tot nu toe bestaan nog maar bitter weinig praktisch bruikbare boeken voor fotomodellen. Aan dat tekort tracht ik wat te verhelpen met een aantal tips waarin je naar believen kunt grasduinen. Zo moet je je niet meer alleen baseren op de ervaring die jij of iemand anders opdeed om een model te zijn, bewust van haar eigen schoonheid en charme.

Ik hoop, dat je genoeg beleeft aan het lezen en toepassen van de wenken.

Mag ik van iedere lezeres alle opbouwende kritiek in verband met de inhoud en tekorten van dit werk ontvangen? Zo kan ik het met de tijd uitbreiden en uitdiepen in het voordeel van ons allen.

Vriendelijk dank!

Valeer

[Terug naar "Inhoud"](#)

## **Inleiding**

De fotografie waarin de mens centraal staat, bestrijkt het breedste terrein. Om een beter inzicht te krijgen in deze tak van de fotografie kunnen we best een onderverdeling maken. We onderscheiden:

1 portretfotografie

2 modelfotografie

3 glamourfotografie

4 artistieke en/of erotische naaktfotografie

5 seks- en pornofotografie

De functie van het model is niet altijd dezelfde.

1 In de portretfotografie gaat het vooral om gezichtsmodellen met opmerkelijke gelaatstreken (een evenwichtige gezichtsstructuur met heldere ogen, een mooi gevormde neus, regelmatige en witte tanden en een prachtige teint). Van hen kunnen zeer nabije close-ups genomen worden.

2 In de modelfotografie gaat het hem vooral om moded modellen. Ze moeten beschikken over een prachtige teint en de nodige flair om te poseren. Bovendien moeten ze in staat zijn hun make-up en haarstijl in een minimum aan tijd en moeite te veranderen. Ze moeten stijl hebben, snel en sierlijk bewegen. In de regel houden ze van model te staan en beschouwen ze het als een uitdaging.

3 In de glamourfotografie gaat het hem enkel om fotogenieke modellen die mooi en aantrekkelijk overkomen en bewust zijn van hun seksuele aantrekkingskracht. Een fotograaf kan geweldige kwaliteiten bezitten, maar als dit model niet over het vereiste acteertalent beschikt, geen flair heeft, ongeïnteresseerd is, of -en daar is alles mee gezegd - zich niet bewust is van haar uiterst belangrijke inbreng, dan stort alles ineen.

4 In de artistieke en/of erotische naaktfotografie gaat het hem om modellen geschikt voor figuurstudie. De schoonheid van lijn en vorm, de vrouwelijke contouren, het harmonische en esthetische van het lichaam worden met eerlijke intentie uitgebeeld.

5 Seks- en pornofotografie behoren niet meer tot de fotografie als kunst, maar trachten slechts het menselijke schoon te misbruiken voor andere doeleinden.

Nu kun je denken: ik ben voor geen van alle genres geschikt. Toch ... anders had je geen belangstelling voor een onderwerp als "Tips voor fotomodellen" en las je dit niet door.

En ... volgende bladzijden trachten je een aantal tips aan de hand te doen om je capaciteiten als fotomodel uit te buiten.

[Terug naar "Inhoud"](#)

## **A Tips om je schoonheid en charme te ontdekken en te verbeteren**

Schoonheid en charme maken het model tot een boeiende verschijning. Naar die eigenschap zal zij altijd streven, opdat zij zich als individu zal kunnen onderscheiden van haar

seksgenoten. Dat streven is bepaald niet ijdel, maar een innerlijke drang naar persoonlijkheid, een gezonde houding dus. Maar wat verstaan we onder “charme”? Een charmant type is zij die boeiend, betoverend, innemend, aantrekkelijk en bekoorlijk voorkomt. Het begrip “schoonheid” zou ik als volgt omschrijven: een samenspel tussen charme en mooi-zijn in de vorm van een gaaf, fris en knap uiterlijk, gepaard gaande aan een gracieuze houding, waarbij de tekening van de figuur volmaakt overkomt. Nu kan echte schoonheid van nature reeds bij een model aanwezig zijn, maar veelal is zij gedwongen daarvoor haar toevlucht te nemen tot hulpmiddelen als het gebruik van crèmes, poeders, enz., het aanwenden van accessoires en het uitvoeren van zinvolle oefeningen.

Een goed model heeft “duizenden gezichten”, of tenminste één dat kan veranderen. Van een stralende glimlach tot een slaapkamerblik, van schrik tot vreugde. Met haar lichaam kan zij alle gevoelens uitbeelden.

[Terug naar "Inhoud"](#)

## **B Tips om je figuur te ontwikkelen en te behouden: lichaams oefeningen en massagerichtlijnen**

### **a Leren bewegen en lopen**

Moderne mensen hebben de gratie van de beweging verloren. Ze hebben zelfs het gaan verleerd. Leer dus heel bewust opnieuw bewegen en lopen. Een kleinigheid kan daarin verandering brengen. Zet bij het lopen de ene voet steeds een weinig voor de andere en laat de tenen daarbij bewust lichtjes naar buiten wijzen. Opdat de voet nu de grond kan aanraken, moet de heup iets naar voren zwaaien, het bekken wordt uit zijn starre houding gehaald. Om deze beweging te compenseren, moet het hele lichaam meebewegen. Bij de eerste poging gaat het allemaal wat krampachtig. Het lichaam moet eerst weer leren zich lenig te bewegen. Dat lukt natuurlijk door regelmatig oefenen. Bovendien moet je een psychologische hindernis overwinnen: het lopen met lichtjes wiegende heupen gold gedurende lange tijd als een prikkelend seks signaal. Intussen heeft het die negatieve waarde weer verloren. Een mens die zich op de juiste wijze elastisch voortbeweegt, maakt een aangename indruk.

### **b Lichaams oefeningen**

1 Elke vorm van lichaams beweging - fietsen, wandelen, zwemmen, enz. - bevordert de bloedsomloop. Aangezien de huid door het bloed gevoed wordt, zal een goede bloedsomloop de schoonheid ten goede komen. Door elke dag wat lichaams oefeningen te doen, kun je zowel de conditie van je lichaam als de schoonheid van je huid verbeteren.

2 Let steeds op je houding. Zit, sta en loop recht met opgeheven gezicht.

3 Rekoefeningen houden je lichaam stevig en mooi. Pas ze toe voor je lichaam (buigen) en je ledematen (rekken), zoals een kat dat doet. Daarom is een poes zo mooi!

4 Touwtje springen geeft je zelfs extra energie, omdat het een versterkende oefening is.

#### **5 Armen**

De bovenarmen hebben de neiging slap en papierig te worden. Houd ze dus extra goed in de gaten.

. Ga op een stoel zitten met je voeten op de grond en je armen langs je lichaam. Plaats je handen plat op de zitting met de vingers naar voren. Steun op je handen en druk je op zodat je lichaam van de stoel en je voeten van de grond getild worden. Langzaam zakken.

## 6 Borsten

Of je nu een grote of een kleine boezem hebt, deze kan best stevig blijven. De borsten zelf hebben geen spieren, maar worden ondersteund door de omliggende spieren van de schoudergordel, rug en borstkas. Draag daarom een perfect passende en goed steunende b.h. Die steunende spieren moeten echter ook getraind worden.

. Duw je handen, met de ellebogen naar buiten, ongeveer tien tellen stevig tegen elkaar, eerst op taille- en daarna op borsthoogte. Herhalen.

. Ga op je rug op de grond liggen en steek je armen recht in de lucht. Kruis ze in een schaarbeweging. Armen recht houden! Herhalen.

. Enkele minuten per dag de koude straal van de douchesproeier op je borsten richten, zal ze verstevigen en jong houden.

## 7 Buik

Hij levert meestal de grootste problemen. Zet die spieren dus aan het werk!

. Ga op je rug op de grond liggen, voeten tegen elkaar, armen langs het lichaam en de holte van je rug tegen de grond gedrukt. Til je benen langzaam zo'n 16 cm van de grond. Even blijven en dan langzaam zakken. Herhalen.

. In dezelfde houding gaan liggen en beurtelings een been optillen en dit in schaarbeweging over het andere kruisen, waarbij de voet de grond niet mag raken. Als je dit goed doet, moet je kunnen voelen hoe je spieren zich spannen.

## 8 Taille

Hou je taille soepel en rekbaar door oefening!

. Ga in spreidstand staan; laat je rechterarm ontspannen langs je lichaam hangen, terwijl je linkerarm op je hoofd rust. Buig nu zo ver mogelijk naar rechts. Herhalen. Dan hetzelfde naar links.

## 9 Heupen

Een afslankertje!

. Ga op je rug liggen, breng je knieën naar je borst en omklem ze met je rechterarm. Rol nu voor- en achterwaarts twintig keer op en neer op je linkerheup en daarna twintig keer op je rechterheup. Dit vergt veel inspanning, maar na een week zullen je heupen, taille en zelfs je bovenbeen een stuk slanker zijn.

## 10 Rug

Deze oefening sterkt je rug en slankt hem af.

. Ga op je rug liggen, til beide benen gelijktijdig en gestrekt op. Probeer de grond achter je hoofd met je voeten aan te raken. Benen langzaam laten zakken. Herhalen.

### 11 Zitvlak (dijen en billen)

. Ga met je gespreide benen op de grond zitten en houd benen en rug gestrekt. Beweeg je vervolgens met je zitvlak naar voren en naar achteren en probeer dat zo lang mogelijk vol te houden.

. Probeer zo dikwijls mogelijk je billen en buik tegelijk in te trekken. Trek ze stevig in, houd ze zo even en ontspan dan. Minstens tienmaal herhalen.

. Ga op je zij liggen en zorg ervoor dat je schouders, heupen en tenen mooi op een lijn liggen. Houd je rug recht. Hef je been op en herhaal dit een twintigtal keren. Wissel dan van been: let op je voeten! Trek de tippen van je voeten steeds naar je toe.

. Ga op je rug liggen, steun op je ellebogen en zet je voeten plat op de grond, zodat je benen gebogen zijn. Strek je rechterbeen en hef het twintig keer op. Wissel vervolgens van been. Voor de afwisseling: plooi je been naar je toe en strek het dan. Herhaal dit een twintigtal keren.

### 12 Benen

. Ga staan met je voeten naast elkaar en je armen ontspannen naar voren. Buig je knieën en laat daarbij de hielen op de grond. Herhaal driemaal. Til bij de derde kniebuiging de hielen van de grond en buig door tot je knieën de vloer raken. Kom dan in vier tellen overeind terwijl je de armen boven het hoofd strekt. Herhalen.

. Sta rechtop met gespreide benen en plaats je handen in je taille. Buig afwisselend je knieën waarbij je je gewicht telkens verplaatst naar de gebogen knie. Herhaal een tiental keren langs elke kant.

. Hurk neer en plaats je handen op de grond. Strek je knieën langzaam uit. Til nu één gestrekt been naar achter, in het verlengde van je rug en veer lichtje op en neer. Herhaal een tiental keren per been.

. Ga op je rug liggen en hou je handen onder je billen. Buig je knieën naar je borst en strek je benen verticaal uit. Spreid en kruis je benen een voor en. Maak twintig schaarbewegingen. Deze oefening is ook goed voor een platte buik. Deze schaarbeweging kun je ook doen als je op één zijde ligt.

### 13 Voeten

Om alle problemen zo veel mogelijk te vermijden, draag je best stevig en goed passend schoeisel. Geen te hoge hakken (maximaal ongeveer 5 cm)!

. Pak met je tenen dingen van de grond op. Dat versterkt de voeten en ... je hoeft je niet meer te bukken.

### 14 Lichaamstraining

Geen tijd of zin om te gaan fitnessen? Hier een kort programma om thuis te trainen en waarvan je gegarandeerd een strakker lichaam krijgt. Het fit-plan ziet er als volgt uit.

Op het menu:

- . vijf opwarmingsoefeningen;
- . vijf spierversterkende oefeningen voor je bovenlichaam;
- . vijf spierversterkende oefeningen voor je onderlichaam;
- . vier spierversterkende oefeningen voor je buik;
- . cardio-training: de powerwalk;
- . cooling-down om af te sluiten.

Hoe lang, hoe dikwijls?

- . een maand (sommigen moeten het programma tot twee à drie maanden uitwerken)
- . een uur, minimaal twee keer per week

Resultaat?

Je mag gezien worden! Het model zoals jij het wenst!

Opwarming

Ban smoesjes als "Och, puur tijdverlies!" of "Vandaag sla ik een keertje over", want opwarmen heeft zin! Je bloed gaat sneller stromen en je geeft je lichaam de kans om op temperatuur te komen. Anders riskeer je een fikse spierscheur en ben je al 'out' nog voor je goed en wel bent begonnen. Vijf opwarmers:

- . Jog vijfmaal de trap op en af. Wie geen trap of last van hoogtevrees heeft, kiest voor vijf minuutjes touwspringen.
- . Zet je benen in kleine spreidstand, knieën lichtjes gebogen, buik ingetrokken. Kijk recht voor je uit en draai met je hoofd naar links tot je kin ter hoogte van je schouder is. Daarna doe je hetzelfde naar rechts, je schouders blijven parallel, kin en nek vormen een hoek van 90°.
- . Zet je benen in kleine spreidstand, knieën lichtjes gebogen, buik ingetrokken. Zwaai met beide armen (samen!) van links naar rechts. Ondertussen verplaats je je gewicht van je linker- naar je rechterbeen. Knieën blijven gebogen, dus niet volledig strekken.
- . Zet je benen in kleine spreidstand, knieën lichtjes gebogen, buik ingetrokken. Plaats je handen in je zij en wieg tienmaal met je heupen een kleine O-beweging, vijfmaal met de wijzers van de klok mee en vijfmaal tegen de wijzers in. Je voeten blijven tijdens de oefening altijd op de grond.

. Deze stretch doe je slechts één keer, maar je houdt hem minimaal twaalf seconden aan. Zet je benen in kleine spreidstand, knieën lichtjes gebogen. Kruis je vingers in elkaar, draai je handpalmen naar buiten en strek je armen recht voor je uit. Tegelijkertijd zak je lichtjes door je benen en knijp je je billen stevig tegen elkaar.

### Boosters voor je bovenlichaam

#### Borst- en schouderpijnen:

. Uitgangshouding: zet je benen in spreidstand, knieën lichtjes gebogen, buik ingetrokken. Breng je armen op schouderhoogte en vorm een hoek van negentig graden, met je handpalmen gestrekt.

. Laat je ellebogen elkaar voor je gezicht raken. Bal je vuisten!

. Duw beide ellebogen samen loodrecht omhoog, strek je handpalmen. Breng je armen terug voor je gezicht en ga opnieuw naar de beginpositie.

Herhaal dit tienmaal, rust dan 30 sec en herhaal opnieuw.

#### Schouder- en rugpijnen:

. Uitgangshouding: zet je benen in spreidstand, knieën lichtjes gebogen, buik ingetrokken. Steek beide armen in de lucht.

. Breng je ellebogen ter hoogte van je lenden, handpalmen naar buiten gericht, en trek je ellebogen zo ver mogelijk achter je rug. Daarna terug naar de beginpositie.

Doe een reeks van 10, rust 30 sec en herhaal opnieuw.

#### Alle bovenlichaamspieren:

. Uitgangshouding: zet je handen - breder dan je schouders - tegen een muur. Buig door je armen en duw jezelf weer recht. Je ellebogen blijven ter hoogte van je schouders, dus houd een hoek van 90 ° aan.

. Uitgangshouding: ga op je buik liggen, kruis je benen en plaats je handen naast je schouders.

. Duw je in vier tellen traag op en kom neer in vier tellen. Opgelet: rug recht, dus laat je bekken niet doorhangen.

Doe deze twee oefeningen elk driemaal. Na een paar weken bouw je langzaam op tot tien.

### Stroomlijn je onderlichaam

#### Bil- en dijpijnen:

. Uitgangshouding: voeten op heupbreedte, lichaam rechtop.

. Buig door je knieën tot je een hoek van 90° hebt gevormd (duw je zitvlak goed naar achteren). Strek je armen voor je uit, je rug moet je kaarsrecht houden. Breid deze oefening uit door in deze positie tienmaal dieper door je benen te buigen (naveren).

. Houd deze positie aan en til je linkerhiel op, dan de rechterhiel.

Doe een serie van tien, neem 30 sec rust en doe opnieuw een serie van tien. Til tienmaal je linker- en tienmaal je rechterhiel op. Dit doe je twee keren.

Binnenkant van je dijen:

. Uitgangshouding: steun op één been, dat lichtjes is gebogen, en zet je handen in je zij. Plaats je andere been voor je lichaam en steun op je hiel.

. Til de binnenkant van je hiel tienmaal op. Je hiel moet voorbij de andere knie!

. Laat je been op kniehoogte tienmaal naveren.

Doe deze oefening tienmaal, rust 30 sec. en laat dan je been tienmaal naveren. Rust 30 sec. en herhaal de reeks.

Buitenkant van de dijen:

. Uitgangspositie: steun op één been dat lichtjes is gebogen en zet je handen in je zij. Buig je andere been lichtjes naar achteren, steun op je tip en draai je knie een beetje naar binnen.

. Hef je been zijwaarts omhoog.

. Laat je been nu tienmaal naveren.

Doe de oefening tienmaal, rust 30 sec. ga terug naar de houding beschreven in punt twee en laat je been tienmaal naveren. Rust 30 sec en begin opnieuw.

Bilspieren:

. Uitgangshouding: steun op je ellebogen en knieën, je buikspieren opgespannen. Breng je knie naar je borst.

. Duw je knie naar achteren en je hiel omhoog, tot je bovenbeen en rug een rechte lijn vormen. Je bovenbeen en onderbeen vormen een hoek van 90°.

Extra: laat je knie tienmaal opveren.

. Kruis je knie achterwaarts over je steunknie, duw je hiel omhoog, en ga dan terug naar de houding beschreven in punt twee.

Combineer de oefening in 1 en 2, en herhaal tienmaal. Houd de positie in punt 2 gedurende 10 sec aan. Doe dan de oefening in punt 3 tienmaal. Rust 30 sec en wissel van been.

Total body:

. Uitgangshouding: steun op je knieën, ellebogen en tenen.

. Span je lichaam volledig op en maak er een kaarsrechte plank van.

Hou deze houding 15 sec aan. Probeer na een week langzaam op te bouwen tot een minuut.

De formule voor een plat buikje:

Bovenste buikspieren:

. Een oefening in 4 tellen. Tel één is de uitgangshouding: ruglig, benen gebogen, handen achter je hoofd en ellebogen breed.

. Op tel twee breng je je armen gestrekt naar je knieën.

. Op tellen drie en vier breng je je gestrekte armen van je knieën tot boven je hoofd en ga je terug naar de beginpositie.

Voer zes keer uit en rust 30 sec voor je aan de volgende oefening begint.

Let op je ademhaling: adem uit tijdens de inspanning, adem in tijdens de ontspanning!

Schuine buikspieren:

. Uitgangspositie: ga op je zij liggen en steun op je elleboog voor je en op één hand achter je. Je benen zijn lichtjes gebogen. Let op: de hoek die je met je benen vormt, moet groter zijn dan 90°. Hoe groter de hoek, hoe zwaarder de oefening. Streck je benen nooit volledig, want dat belast je rug.

. Beweeg nu beide benen samen op en neer.

Ga vijftienmaal op en neer, daarna wissel je van zijde. Denk aan je ademhaling!

Gecombineerde buikspieroefening:

. Uitgangshouding: ruglig, benen gebogen, handen achter je hoofd en ellebogen breed.

. Breng je schouders van de grond en ga terug naar je beginpositie.

. Breng afwisselend de linker- en rechterelleboog naar je rechter- en linker knie.

Doe de oefening tienmaal en rust 30 sec tussen de oefeningen. Om te voorkomen dat je je nek forceert, kun je een citroen onder je kin stoppen. Zo hou je een correcte houding aan.

Onderste buikspieren:

. Uitgangshouding: ruglig, benen gekruist, handen achter je hoofd en ellebogen breed.

. Til je bekken op.

. Til je bekken en schouders samen op.

Doe dit zesmaal en rust 30 sec voor je aan de volgende oefening begint.

## Cardio-training: de powerwalk

Met spierversterkende oefeningen raak je niet meteen overtollige kilo's kwijt. Je lichaam wordt vooral strakker en de overtollige vetkussentjes op moeilijke plaatsen, zoals de onderkant van je bovenarmen en de binnenkant van je billen, verdwijnen. Ook je borsten worden steviger. Wie liever wat wil vermageren en dus extra calorieën wil verbranden, moet het fit-plan (volledig uitgevoerd heb je ongeveer 200 Kcal verbrand) met cardio-training combineren. Goed voor hart en bloedvaten, en het voorkomt een hoge bloeddruk.

Het fit-plan werk je minimaal twee keer per week af. Ideaal is als je je programma driemaal per week herhaalt. Bouw tussen elke oefendag een rustdag in om je spieren te laten recupereren. Tijdens die rustdag kun je bijvoorbeeld aan cardio-training doen. Dus: wissel af! De ene dag het fit-plan en de andere dag cardio-training.

### De powerwalk

Powerwalken is wandelen in drie verschillende snelheden, eventueel met gewichtjes in je handen.

Snelheid één staat gelijk aan stappen; snelheid drie komt bijna overeen met joggen; snelheid twee ligt er tussenin en is 'the walk' die je het meest toepast.

- . Raak eerst met je hielen de grond.
- . Zet je voeten dicht bij elkaar.
- . Duw je heupen zo ver mogelijk naar buiten (zoals bij snelwandelen).
- . Houd je ellebogen in een hoek van 90°.
- . Trek je handen krachtig naar voren en naar achteren.
- . Trek je buik in.
- . Houd je hoofd recht.
- . Houd je romp stil, alleen je onderlichaam en je armen zijn in beweging.

Begin met een powerwalk van 15 min en probeer na verloop van tijd op te bouwen tot een uur of langer.

### KCAL? 150 Kcal per kwartier

TEMPO? Begin aan snelheid één om op te warmen. Ga na een minuut of twee over naar snelheid twee en houd die vrij lang aan. Schakel een minuut of twee over naar snelheid drie en daarna terug naar snelheid één om te recupereren van de inspanning. Als je bent hersteld, ga je terug naar snelheid twee.

TIP? Om na te gaan of je niet te snel wandelt, doe de praattest. Zolang je normaal kunt praten, zit je tempo goed.

MOET JE DOEN! Want je gewrichten worden amper belast. Je kunt met gewichtjes werken, die je door twee sportdrankjes kunt vervangen.

Dé calorievreters

30 minuten joggen - 400 Kcal

30 minuten zwemmen - 350 Kcal

30 minuten powerwalk - 300 Kcal

30 minuten skaten - 200 Kcal

30 minuten fietsen - 100 Kcal

30 minuten wandelen - 65 Kcal

Cooling-down

Stretchen helpt - net als de opwarming - om blessures te voorkomen. Bovendien worden je gewrichten en spieren er soepeler van.

Sta stabiel.

Sta rechtop en trek met je linkerarm je linkervoet tegen je zitvlak, strek je rechterarm voor je uit om je evenwicht te bewaren. Houd minimaal 12 sec aan en wissel daarna van been. Vermijd een holle rug.

Hand in hand

Het principe: reik jezelf de hand achter je rug. Strek je rechterarm in de lucht, laat hem bij wijze van spreken achter je hoofd vallen. Je linkerarm hangt naast je lichaam. Buig deze arm achter je rug naar je rechterhand toe. Probeer de toppen van je handen elkaar te raken, echte krakken haken de vingers in elkaar. Hou minimaal 12 sec aan en wissel dan van arm.

Rek je onderrug

Deze stretch doe je slechts één keer en je houdt hem minimaal 12 sec aan. Zet je benen in kleine spreidstand, knieën lichtjes gebogen. Kruis je vingers in elkaar, draai je handpalmen naar buiten en strek je armen recht voor je uit. Zak tegelijkertijd lichtjes door je benen en knijp je billen stevig tegen elkaar.

Pijnig je grote bilspier

Ga op de grond zitten, strek je rechterbeen en zet je linkerbeen gekruist over je rechterbeen. Zet je linkerhand in het verlengde van je rug op de grond, trek met je rechterhand je linker knie zo ver mogelijk naar je toe. Kijk met je hoofd van je voet weg. Houd deze stretch minimaal 12 sec aan en wissel dan van been.

**c Massagerichtlijnen**

Massage geeft een gevoel van verwend en vertroeteld worden, wat ieder van ons op zijn tijd nodig heeft. Maar vooral stimuleert massage de bloedsomloop en voedt, verzacht en verkwikt de huid. Als ze krachtig genoeg uitgevoerd wordt, kan massage zelfs de spieren verstevigen. Door de prikkeling van de massage voelt men zich slanker, verzorgder, gezonder en gelukkiger.

Weinigen van ons kunnen zich de tijd of het geld veroorloven om regelmatig naar een masseur of masseuse te gaan; daarom zal ik je leren hoe je jezelf kunt masseren.

Dit zijn de basisoefeningen voor massage: strijken, kneden, knijpen, draaien, rollen, kloppen.

### Strijken

Smeer het te behandelen lichaamsdeel allereerst met massageolie in. Zorg dat je handen soepel en ontspannen zijn en strijk steeds in de richting van het hart. Wanneer de beweging zacht en soepel wordt uitgevoerd, verzacht en ontspant het de spieren en de zenuwen. Wordt de massage krachtig toegepast, dan stimuleert zij de bloeddoodstroming.

### Kneden

Doe alsof je een brood aan het kneden bent: pak het vlees beet en kneedt het. Gebruik je hele hand, waarbij je de vingers losjes bij elkaar houdt, en bewerk het vet met de handpalmen: oppakken en kneden.

### Knijpen

Volg dezelfde methode als bij het kneden, maar gebruik hier alleen duim en wijsvinger.

### Draaien

Gebruik beide handen en doe alsof je wasgoed uitwringt. Pak het vet beet en wring. Probeer deze massage uit te voeren op je bovenbeen, waar de meesten van ons extra vet hebben en waar je bovendien gemakkelijk bij kunt.

### Rollen

Pak met de handpalmen naar elkaar toe een paar centimeter vlees vast en rol dit over het oppervlak terwijl je met je duim en wijsvinger druk uitoefent. Dit is vooral goed om plaatselijke of toevallige vetophoping te lijf te gaan.

### Kloppen

Beklop jezelf met de vlakke hand, met holle handen, met de zijkanten van de handen, de rug van de handen en zelfs met de vuisten. In bad voorkom je, dat je jezelf bij deze massage bezeert.

### Toepassing van de massage op verschillende lichaamsdelen

#### Armen

1 Masseer de arm vanaf de hand naar de schouder in strijkende bewegingen.

2 Kneed het gebied rond de gewrichten, de vingers, de polsen en de ellebogen.

3 Bewerk de biceps met knedende en knijpende bewegingen. Vergeet de achterkant van de armen niet, een plaats waar het vet zich maar al te vaak ophoopt. Bovendien is de bloedsomloop daar nooit zo goed, waardoor er dikwijls een “sinaasappelhuid” ontstaat.

#### Borsten

1 Rol je borsten tussen je handpalmen.

2 Vergeet de zijkanten niet.

#### Buik

1 Masseer je buik met je hele hand met wijde, draaiende bewegingen.

2 Maak met beide handen draaiende knedebewegingen over de onderbuik.

3 Bewerk met duim en wijsvinger het vet op het middenrif door duwen en knijpen.

#### Dijen

De dijen zijn gemakkelijk te masseren en het zou voor de meesten van ons goed zijn aan dit gedeelte van ons lichaam eens wat meer aandacht te schenken.

1 Krachtig over het hele dijbeen strijken.

2 Het hele gebied met een stevige, snelle en ritmische beweging draaien, kneden en knijpen.

3 Maak een losse vuist en bewerk het dijbeen met krachtige slagen.

#### Heupen en zitvlak

De massage van de heupen is vrijwel gelijk aan die van de dijbenen.

1 Masseer vanaf de dijen in halve cirkels naar de heupen toe met krachtige, strijkende bewegingen.

2 Behandel elk deel van het zitvlak en de heupen dat je kunt bereiken met knedende en draaiende bewegingen.

#### Rug

De enige plaats van de rug die je zelf kunt masseren is het onderste gedeelte van de wervelkolom.

1 Maak vanaf de onderkant van de wervelkolom stevige, draaiende bewegingen naar boven, zo hoog als je kunt komen. Doe dat aan beide zijden en met de vingertoppen terwijl de hele hand lichtjes op de rug rust.

2 Maak opnieuw krachtige, draaiende bewegingen over de rug ter hoogte van het middel; gebruik deze keer je duimen of knokkels.

## Benen

- 1 Strijk vanaf de kuit naar de bovenkant van het dijbeen.
- 2 Kneed de kuitspieren die dikwijls erg gespannen zijn. Maak lange en krachtige kneedbewegingen.
- 3 Vet hoopt zich dikwijls op rondom de knie. Behandel dit hele gebied met knijp- en strijkbewegingen.

## Voeten

Ga met gekruiste benen op de grond zitten of neem plaats in een stoel terwijl je je enkel op je knie laat rusten. Op die manier kun je je voeten heel gemakkelijk bereiken en masseren.

- 1 Masseer de hele voet met strijkende bewegingen.
- 2 Maak met je wijsvingers of met je duimen ruime, draaiende bewegingen over de wreef en het gebied onder de tenen.
- 3 Druk met kleine, draaiende bewegingen. Druk, draai, laat los en ga weer door, enz.

## Schouders en nek

- 1 Masseer de schouders met strijkende en knedende bewegingen.
- 2 Maak met je vingertoppen krachtige, draaiende drukbewegingen rond de schouderbladen, ga vervolgens in de richting van de wervelkolom en daarna via de nek naar de kruin.
- 3 Behandel de aanzet van de nek met krachtige, strijkende bewegingen.

[Terug naar "Inhoud"](#)

## **C Tips om je huidverzorging en make-up aan te passen**

### **a Huidverzorging**

- 1 We beschouwen een bruine huid bijna als een teken van gezondheid ... maar daarin hebben we het mis. Jammer genoeg komen er steeds meer aanwijzingen, dat de zonnestralen funest zijn voor de huid. Zonnestralen versnellen het “ouder worden” van de huid; ze drogen de huid uit, waardoor deze dik, leerachtig, rimpelig en droog wordt. Bovendien veroorzaakt de zon couperose, sproeten en bruine vlekken. Vermijd dus te veel zon en gebruik steeds een beschermende zonnebrandcrème.
- 2 Leer je huidtype (normaal - droog - vet) kennen en pas de juiste behandelingen en producten aan. Vraag desnoods raad.
- 3 Drink veel water (acht glazen per dag). Het bevordert de afscheiding van afvalstoffen in ons lichaam en zorgt daarbij voor een gezonde huid en heldere, stralende ogen.
- 4 Alcohol en tabak zijn dé vijanden voor je huid. Ze verwoesten je huid. Je krijgt er bovendien een pafferig, grauw en ongezond gezicht van.

5 Van het allergrootste belang voor je huid zijn ook:

- . reinig de huid grondig met water;
- . gebruik goede en aan je huid aangepaste crèmes en lotions;
- . houd je aan een evenwichtige voeding.

6 Voldoende slaap (minimaal acht uren) blijft nog steeds het belangrijkste schoonheidsmiddel voor je hele lichaam. Wist je dat beroepsmodellen na de middag een dutje doen? Dat noemen zij hun “schoonheidsslaapje”!

7 Een lepel honing in je badwater verdrijft vermoeidheid en slapeloosheid én maakt je huid egaal en fluweelzacht. Dit middel blijkt nog veel beter dan alle badschuim ter wereld te zijn. Zeker proberen!

8 Ruwe gedeelten - vooral op je voeten - kun je gemakkelijk verwijderen met een puimsteen.

9 Citroen reinigt de handen en maakt de huid zacht, want pas op ... (af)wasmiddelen en zeep drogen je huid uit.

10 Vitamine B is een gezonde voeding voor nagels. Het houdt ze stevig. De groei van de nagel kan bevorderd worden door de nagelriem en het gebied eromheen te masseren. Dit brengt het bloed naar de oppervlakte en voedt de groeiende nagel.

## **b Make-up**

1 Blijf op de hoogte van de modetrends in make-up.

2 Gezichtsmassage kan het ontstaan van onvolkomenheden en rimpels tegengaan. Masseer regelmatig hals, kin, wangen, voorhoofd en ogen om de bloedtoevoer te stimuleren. De drie basisbewegingen zijn hier: strijken - knijpen - kloppen.

3 Het maakt niet uit wat de grootte, de kleur of de vorm van je ogen is; als ze maar helder en stralend staan, zijn ze altijd mooi. Zorg dus vooral voor je rust en je blijheid.

4 Wortelen doen door hun vitamine-A-gehalte de ogen glanzen.

5 Besteed voldoende tijd en geduld aan je oogmake-up. Pas de kleur van je oogschaduw aan de kleur van je ogen aan. Vergeet niet, dat er mascara en oogpotloden bestaan.

6 Zie je er moe uit? Wat mascara op de wimpers doet wonderen!

7 Verander jezelf niet in een wereldvreemd wezen door een té zware of onjuiste oogmake-up.

8 Laat je ogen spreken!

Er bestaan verschillende gradaties van make-up, waarvan de volgende drie de hoofdgradaties zijn:

. de eenvoudigste make-up (overdag):

mascara + met oogpotlood enkel de omtrek van je oog even natrekken + wimpers met speciaal fijn kammetje borstelen om de wimpers van elkaar te scheiden;

. een ietsje meer:

mascara + potloodlijntje + lichte oogschaduw in één kleur;

. feestelijke make-up (avond en feestje):

mascara + potloodlijntje + oogschaduw in twee kleuren, nl. een basiskleur plus een kleur die slechts één nuance verschilt.

9 Overtollige wenkbrauwharen kun je verwijderen met een epileerpincet.

10 Pas een zeer nauwkeurige correctie en / of accentuering van de wenkbrauwen toe, aangepast aan de contouren van je ogen en je gelaat.

11 Welke make-up je ook kiest, hij moet heel precies zijn, met een vaste hand aangebracht worden. Hanteer je penselen en potloden: een nauwkeurig lijntje, laat de kleuren mooi in elkaar vloeien.

12 Gebruik steeds een basiscrème onder je gezichtscreme.

13 Als je je opmaakt, stop dan niet bij je oren. Laat je basiscrème uitlopen naar je hals, zodat je geen afscheiding ziet van bruin en wit.

14 Zeker bij modelopnamen waarbij sprake is van décolleté of onbedekte schouders vereisen de hals- en schouderpartijen en ook de bovenarmen dezelfde make-upverzorging als het gezicht. Vooral bij kleurenopnamen is dat van het allergrootste belang om verschillen in kleurweergave van de totale huidtint te voorkomen.

15 Om je lippen echt mooi op te maken, begin je met ze te poederen. Daarna teken je de omtrek met een penseel (nooit met potlood, dat is veel te hard voor de tere huid van je lippen), en pas dan kleur je ze in. Het teveel aan kleur hap je voorzichtig af op een papieren zakdoek. Nu breng je indien nodig de glans aan. Nadat je lippenstift is aangebracht, kun je het beste door een rietje drinken om te voorkomen dat het allemaal opnieuw aangebracht moet worden.

16 Kies altijd heel geraffineerd je nagellak en lippenstift in dezelfde kleur.

17 Gebruik onder je nagellak een basislak, vooral als je nagels wat langer zijn.

18 Als je met een wit potlood onder je nagels gaat, lijken ze eens zo mooi.

19 Producten om nagellak te verwijderen maken de nagels broos doordat ze vet aan de nagels onttrekken. Probeer daarom eens het volgende:

Koop bij de apotheker een fles aceton en voeg daaraan een theelepeltje glycerine toe. Dit gaat het uitdrogende effect van de aceton enigszins tegen en is bovendien veel goedkoper dan een merkartikel.

20 Mooi, glanzend haar is steeds de wens van iedere vrouw geweest. Stimuleer de bloedsomloop van de hoofdhuid door massage. Bloed stimuleert de haargroei. Gebruik een shampoo die aangepast is aan je (normaal - droog - vet) haar. Spoel je haar overvloedig na met een andere vloeistof:

. voor donker haar: verdun een eetlepel azijn met wat water en gebruik dit als laatste spoeling;

. voor blond haar: verdun citroensap met water (een deel citroensap op acht delen water) en gebruik dit als laatste spoeling.

Je haar wordt in beide gevallen zacht, stralend en glanzend.

21 Van een model wordt verwacht, dat zij voldoende handigheid heeft om desgevallend het haar in velerlei variaties om te toveren. Waarom dragen beroepsfotomodellen meestal over de schouders hangend haar? Omdat zulk haar een oneindig aantal mogelijkheden biedt. Voor anderen kunnen aangepaste haarstukjes of pruiken wonderen doen.

22 Als je je haar kleurt, vergeet dan niet je wenkbrauwen in dezelfde kleur te laten bijwerken door bv. een schoonheidsspecialiste.

[Terug naar "Inhoud"](#)

## **D Tips om je kleding en accessoires te kiezen**

1 Gooi nooit kledingstukken of accessoires weg, verzamel ze integendeel. Hoe groter je collectie is, hoe meer mogelijkheden heb je te bieden.

2 Houd je kleding bij een opname (normaal) in een of twee kleurschakeringen. Soberheid is hier de regel; een bont allegaartje ontsiert elke foto.

3 Draag nooit storende onderkleding zoals onderhemdjies, T-shirts, e.d. Op foto schijnen ze sterk en lelijk door.

4 Draag nooit te knellende kledingstukken, en zeker niet voordat je glamour- of naaktopnamen maakt. Ofwel geven ze aftekeningen door de bovenkleding van het model ofwel laten ze lelijke lijnen op het lichaam na.

5 Weet hoe je je heupen moet kleden!

. smalle heupen: los slipje + nauwsluitende rok, broekrok, bermuda, smalle jeans, shorts e.d.

. ronde heupen: goed passend slipje + plooirok e.d.

. platte heupen: slipje dat je heupen boller doet lijken + wijd uitwaaiende rok met veel plooiën, brede broeken e.d.

6 Voor portretfotografie

Bovenkleding borst en accessoires hoofd moeten geassorteerd zijn.

7 Voor modelfotografie

De gehele kleding en accessoires moeten overeenstemmen met het genre van de opnamen. Houd je wel aan een juist gekozen en beperkte kleurschakering.

## 8 Voor glamourfotografie

Eerder te weinig dan te veel. De belangrijkste functie van de kleding is de meest intieme delen van het model zo geraffineerd mogelijk te verbergen of slechts gedeeltelijk te tonen. Daarom zijn enerzijds de snit en anderzijds de stof van de kleding van groot belang. Het gaat hier hoofdzakelijk om: bad- en standkleding, nachtkleding, sportkleding, lingerie, T-shirts, doorzichtige bloezen, hemdbloezen, jurken, korte broekjes, (net)panty's en attributen.

## 9 Voor naaktfotografie

Slechts de juist uitgekozen accessoires en attributen zijn hier bruikbaar.

[Terug naar "Inhoud"](#)

## E Algemene tips

1 Enkel en alleen in een sfeer van wederzijds vertrouwen kunnen model en fotograaf foto's vastleggen die inhoud en gevoel uitstralen. Als je overtuigd bent van je schoonheid en charme is alle preutsheid uit den boze. Schoonheid om de schoonheid!

2 Het fotograferen van het sex-appeal oftewel het sexy-zijn van een model heeft absoluut niets uit te staan met de alles verzwelgende, niets verhullende en mijns inziens mensonterende golven van seks- en pornofotografie waarmee men tegenwoordig ongewild wordt overspoeld en waarvan geen enkel sprankje glamour afstraalt. Modellen en fotografen die zichzelf respecteren zijn zich hiervan bewust en laten het "vuile werk" aan anderen over!

3 Let op met voorstellen en contracten die je misschien ooit aangeboden worden. Laat je niet strikken. Zorg ervoor, dat je eigen vrijheid steeds gewaarborgd is; bind je niet onvoorwaardelijk.

4 Leg een portfolio of fotomap met je eigen modelfoto's aan. Het erop na houden van zo'n verzameling foto's is een visitekaartje voor een ambitieus meisje dat lonkt naar de titel van "beroepsfotomodel". In ieder geval is het als een dagboek voor jezelf later. Voor meer "Tips voor je portfolio" [klik hier](#).

5 Vermijd alle jaloersheid tegenover andere modellen. Streef wel zelf naar een zo perfect mogelijke schoonheid en charme. Jaloersheid is een gevoel van minderwaardigheid; voel je echter overtuigd van jezelf.

6 Met modellen "met haast" ontstaat een gespannen klimaat. Tracht dus voldoende tijd te hebben voor de opnamen. Maak geen andere, dringende afspraken die de opnamen in de war kunnen sturen.

7 Indien je een fotosessie op lokatie hebt en de zon schijnt; neem zonnebrandcrème mee! Ook is het slim om dan geen parfum of deodorant op te doen, want dat trekt vliegen, muggen, enz. aan.

8 Scheer alle delen die eventueel te zien kunnen zijn, d.w.z. oksels, benen en eventueel bikinilijn. Niet waxen of harsen op de dag voor je shoot. Zorg er ook voor dat je de dag ervoor en de dag zelf genoeg water drinkt. Anders kun je er misschien op de foto uitgedroogd uitzien.

9 Neem een variatie aan kleding mee: stoere kleding, casual kleding, nette en galakleding en eventueel sexy kleding. Neem gerust te veel mee! Neem ook verschillende soorten sieraden mee. Zorg voor bijkleurende en bijpassende lingerie, zoals bijvoorbeeld witte lingerie voor onder witte kleding of een strapless bh voor onder een jurk zonder schouders. Zorg ook voor verschillende kleuren en modellen schoenen.

10 Als je zont, doe dit dan niet de dag voor een fotoshoot. Een rode huid ziet er niet goed uit op de foto. Zorg ook dat je geen strepen krijgt van het zonnen. Deze strepen zijn erg zichtbaar op foto's en ze geven je de stempel van een onervaren model. Gebruik ook geen zelfbruiner. Zelfs met zorg aangebracht ziet het er niet goed uit.

[Terug naar "Inhoud"](#)

## **F Tips voor je portfolio**

Je portfolio is een map met foto's van jezelf als fotomodel. Dit portfolio is een belangrijk presentatiemiddel naar ernstige amateur- en professionele fotografen, naar modellenbureaus en vervolgens naar opdrachtgevers. Houd er rekening mee dat het erg kostbaar kan zijn om een portfolio te maken. Zorg ervoor dat je al een aantal professionele foto's hebt voordat je naar een bureau of opdrachtgever gaat. Het verdient aanbeveling om zowel zwart-wit- als kleurenfoto's in je portfolio te hebben. De foto's zullen meestal gemaakt zijn door verschillende fotografen en moeten laten zien dat je meerdere "gezichten" hebt. Hoe "kneedbaarder" je bent, hoe breder inzetbaar als model.

Je portfolio moet een goede mix zijn van close-ups, portretten en totaalopnamen in een studio en op locatie. Ongeveer een derde van je portfolio moet zwart-wit zijn. Streef er ook naar dat je ieder jaar met minstens drie verschillende fotografen werkt om creatieve variatie te bereiken.

1 Zorg voor een geweldige "headshot". Niet gewoon een goede, maar een echt heel goede. Dit is de belangrijkste foto die zal bepalen of je ergens binnengeraakt en gevraagd wordt. Besteed dus liever iets meer tijd en middelen aan deze foto. Zo'n headshot is best in kleur, scherp, egaal verlicht, met een vriendelijke gezichtsuitdrukking, ja, misschien zelfs met een glimlach.

2 Je portfolio moet voornamelijk kleurenfoto's bevatten. Bedoeling van je portfolio is, dat deze toont hoe je eruit ziet. Kleuren en tinten zijn van groot belang: toon ze dus. Heb je een goede zwart-witfoto, dan kan je deze uiteraard ook in je portfolio steken, maar de overgrote meerderheid moet dus in kleur zijn.

3 Achtergronden, accessoires en houdingen moeten goed gekozen worden om een zekere geloofwaardigheid aan de opname te geven. Het is prima om enkele opnamen te maken tegen een egale, papieren achtergrond, maar sommige beelden moeten het gevoel geven op

locatie te zijn opgenomen, ook al zijn ze in de studio gefotografeerd. Echte locatiefoto's zijn natuurlijk onontbeerlijk.

4 Maak best niet te veel foto's met als achtergrond een doek, beschilderd of niet. Zulke foto's lijken al snel goedkoop en je vindt ze zelden terug in een professionele portfolio of setcard.

5 De meest gemaakte fout is de volgende: de eerste foto toont Eva met kleding x. De tweede toont Eva in dezelfde kleding en op dezelfde locatie, maar anders geposeerd. De derde foto toont Eva in dezelfde kleding op een iets andere locatie en anders geposeerd. De vierde foto ... Heb je hem?

6 De tweede grote fout: op de eerste foto zie je Eva in outfit x. Op de tweede foto zie je Eva in een andere outfit en met een andere houding. Op de derde foto zie je Eva met nog een ander pakje aan op een andere locatie en iets anders geposeerd. Enzovoort. Je snapt het al. Of misschien ook niet? Op je foto's moet je er eigenlijk alles behalve als een model uitzien. Bij mode-opdrachten is de modellen-look van belang, bij artistiek en commercieel fotografisch werk niet.

7 De foto's moeten Eva tonen die een bepaalde rol speelt, niet Eva die een bepaalde "look" heeft. Met enkel van kleding wisselen mist je portfolio zijn doel. Je moet jezelf verkopen als iemand die een andere rol kan spelen, niet als iemand die andere kleding kan aantrekken. De kijker moet als eerste impressie van je foto hebben, dat deze foto over een studente gaat of over een jonge moeder, of over een verpleegster of ..., welke rol je ook speelt op die foto. Bijzaak is dat het een foto is waar Eva op staat.

8 Laat foto's maken die laten zien wat je te bieden hebt. Als je geweldige benen hebt, zie dan dat je minstens één foto hebt waar je benen er effectief opstaan. Zijn je ogen je sterkste punt, geef dit dan weer.

9 Is je gezicht, lengte of figuur niet geschikt voor juist dat professioneel modellenwerk? Er is ook behoefte aan modellen met alleen maar prachtige handen of voeten.

[Terug naar "Inhoud"](#)

### **Slot- en dankwoord**

Ik hoop, dat dit bundeltje tips voor jou een stimulans is om je fijne hobby of beroep uit te bouwen. Voordeel zul je er zeker uit halen, al is het alleen al maar: bewust worden van jezelf en van je eigen schoonheid en charme.

De mensen die mij geholpen en gestimuleerd hebben bij het ontwerpen en verbeteren van deze uitgave wens ik oprecht te danken: in de eerste plaats mijn vrouw die mij van massa's weetjes voorzien heeft, maar ook alle (ex-)modellen die me hun ervaringen vertelden of schreven.

Ons rest nog het belangrijkste: alles in de praktijk omzetten en daaraan plezier beleven.

Een blij en gelukkig mens straalt schoonheid uit.

[Terug naar "Inhoud"](#)

## **Valeer Vanhentenrijk**

eerste uitgave als brochure: december 1981 (voor de amateur-fotomodellen “Dochters van Eva”)

tweede verbeterde uitgave: augustus 1994

derde uitgebreide en gedigitaliseerde uitgave: juli 2004

© Valeer