

Как создать своего AI- аватара в HeyGen

Пошаговая инструкция: от регистрации и записи исходника до первого готового ролика.

Что вам понадобится

Это пошаговая инструкция для тех, кто раньше не работал с HeyGen:
от регистрации и записи исходного видео до первого готового ролика.

Вам понадобится:

01

телефон или компьютер с камерой;

02

20–30 минут свободного времени;

03

зона сьемки с фоном и светом;

04

ваша готовность записать видео



Совет:

продумайте заранее в каком образе вы хотите появляться перед вашей аудиторией и в каком образе. Записать видео вам нужно только один раз, сделайте видео, на котором вы себе нравитесь.

Шаг 1. Подготовьтесь к записи видео

Прежде всего нам нужно подготовить видео. Перед записью не спешите. Сначала подготовьте кадр.

01

Поставьте телефон вертикально, если собираетесь делать Reels, Shorts и TikTok.

Для обычных горизонтальных видео выберите формат 16:9.

02

Закрепите телефон на штативе или устойчивой поверхности. Не держите его в руке.

03

Установите камеру примерно на уровне глаз.

04

Сядьте или встаньте лицом к окну либо поставьте мягкий источник света перед собой.

05

Проверьте, чтобы одна половина лица не находилась в глубокой тени.

06

Выберите спокойный фон без движущихся людей, телевизора и ярких мигающих объектов.

07

Уберите музыку и закройте окна, если с улицы слышен шум.

HeyGen рекомендует **не ниже 1080p и 30 кадров в секунду**.
Подойдут телефон, веб-камера или профессиональная камера.
В видео **обязательно должен быть слышен ваш голос** — даже если позже вы планируете использовать другой голос.

Шаг 2. Запишите 30-60 секунд видео

Прежде всего нам нужно подготовить видео. Перед записью не спешите.
Сначала подготовьте кадр.

1. Смотрите прямо в объектив, а не на своё изображение на экране.
2. Говорите в обычном темпе, не торопитесь.
3. Делайте естественные паузы между предложениями.
4. Несколько раз улыбнитесь и покажите зубы во время речи.
5. Немного меняйте выражение лица: заинтересованность, спокойствие, лёгкая улыбка, удивление и т. д..
5. Используйте привычные жесты, но не закрывайте руками лицо.
6. Старайтесь не крутить сильно головой, не поворачивайтесь полностью боком и не выходите из кадра.
7. Резкие движения в самом начале и конце записи нужно подрезать в видеоредакторе.

Текст для пробной записи

Текст можно говорить любой - его никто и никогда не услышит, главное говорите естественно. Можете рассказать что вы планируете делать сегодня или что вы уже успели сделать.

Сделайте два или три дубля и выберите тот, где:

- лицо хорошо освещено;
- голос слышен без эха;
- взгляд направлен в объектив;
- движения выглядят естественно;
- нет кашля, оговорок и посторонних звуков.

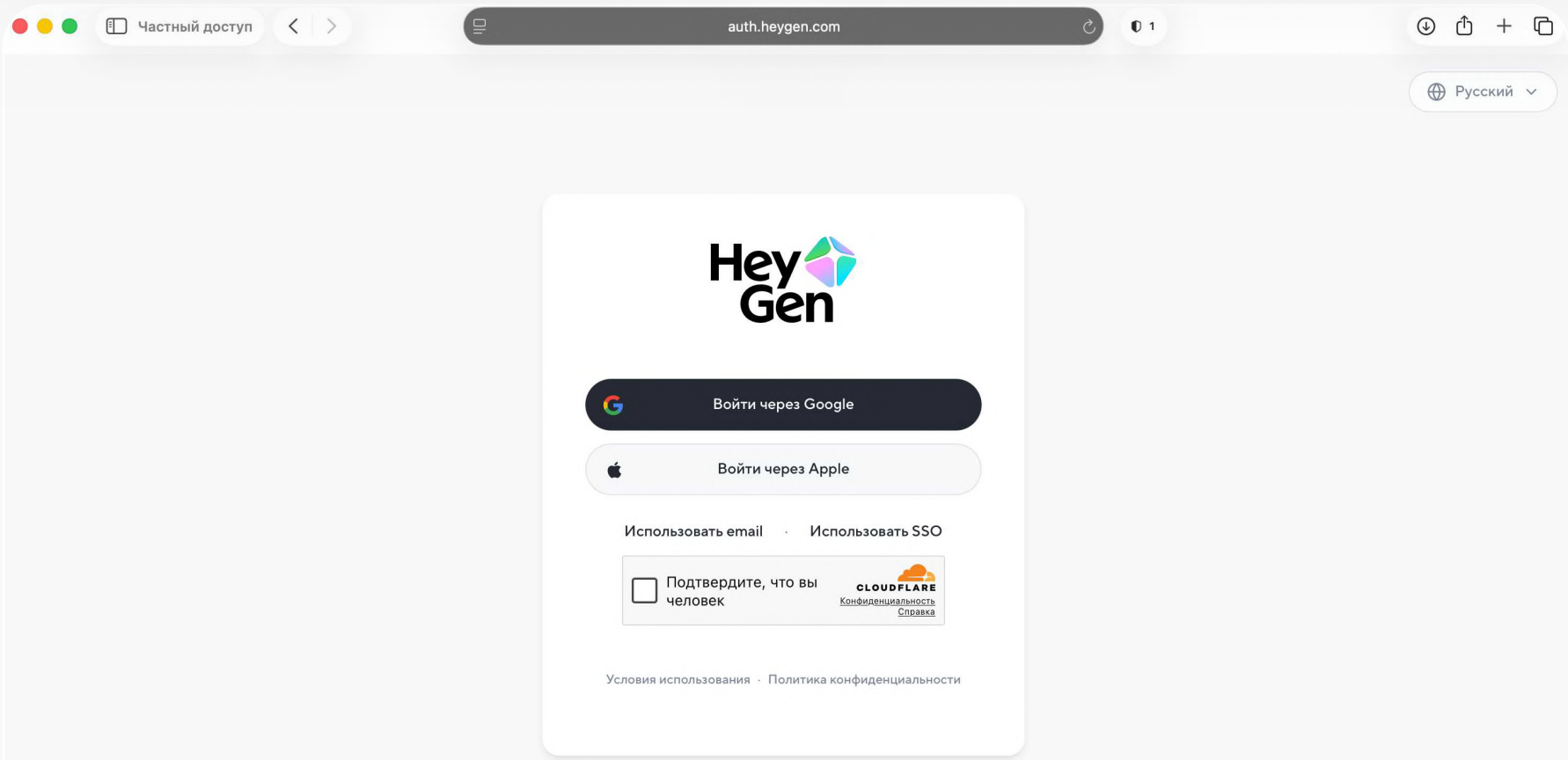
HeyGen предупреждает, что необычные движения, кашель, эхо неестественная речь из исходника могут повторяться в работе аватара.

Шаг 3. Создайте аккаунт

1. Откройте в браузере сайт **heygen.com**.
2. Нажмите **Get Started for Free** или **Sign up**.
3. Выберите удобный способ регистрации: Google, Apple или электронная почта.
4. Если регистрируетесь по почте, введите адрес, придумайте пароль и подтвердите почту через письмо от HeyGen.
5. После входа вы окажетесь на главной странице сервиса.

Для первого знакомства достаточно бесплатного аккаунта.

По актуальной документации HeyGen, бесплатному пользователю доступен один слот Digital Twin; условия могут меняться, поэтому перед началом проверьте ограничения своего тарифа.

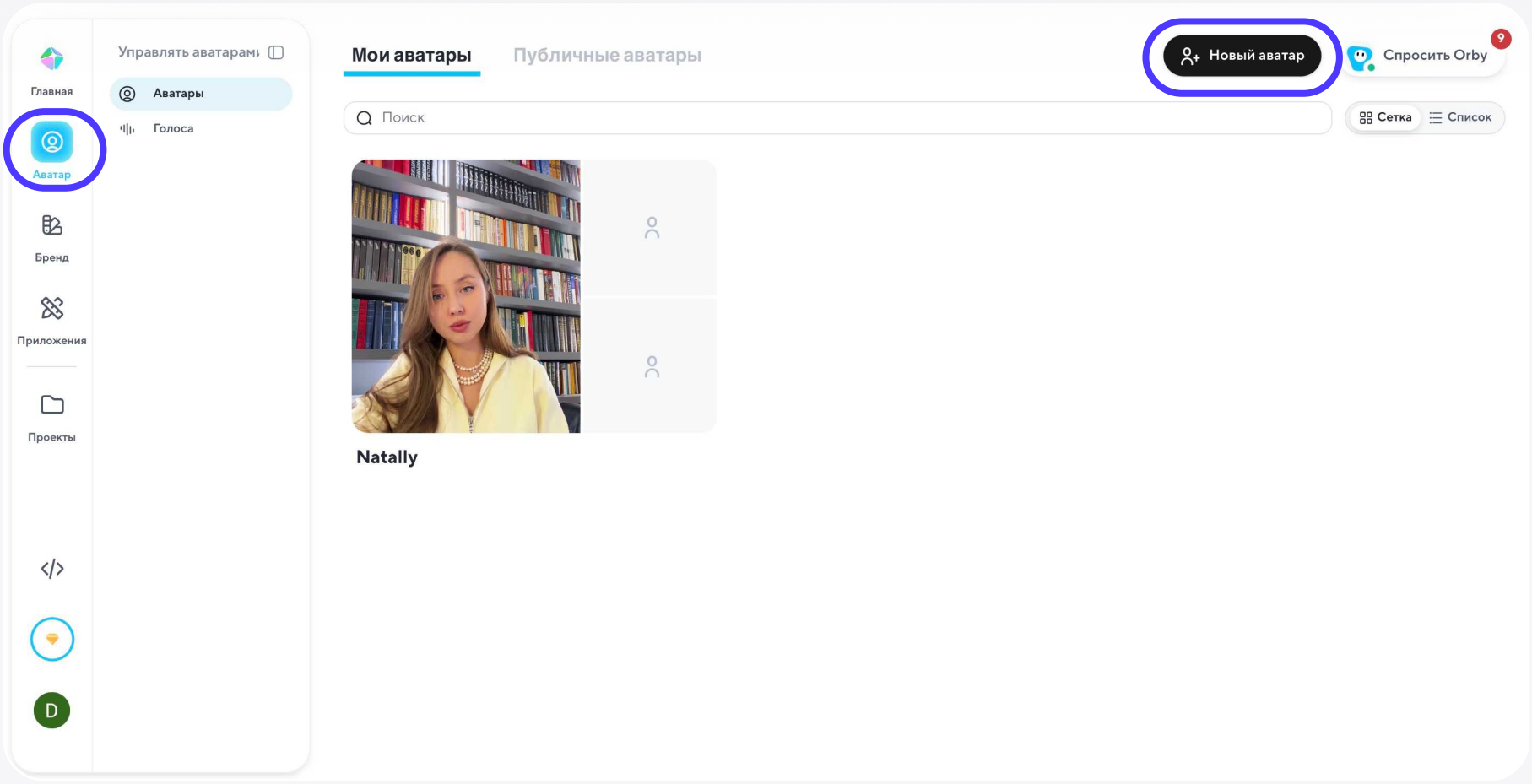


Что должно получиться

Вы видите главную страницу HeyGen и меню с разделами создания видео и аватаров.

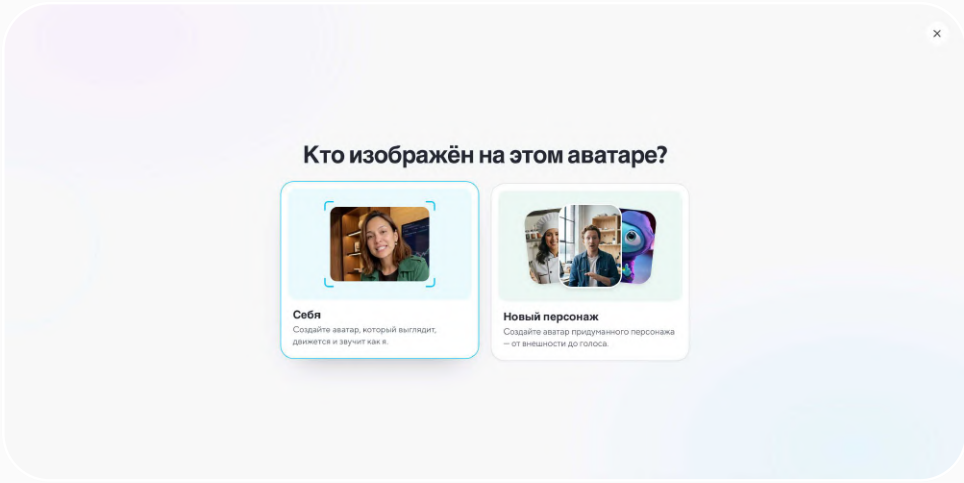
Шаг 4. Откройте Аватар

1. Посмотрите на меню в левой части экрана.
2. Нажмите **Аватар**.
3. На открывшейся странице найдите вкладку **Аватары** или раздел с вашими аватарами.
4. Нажмите **Новый аватар**.

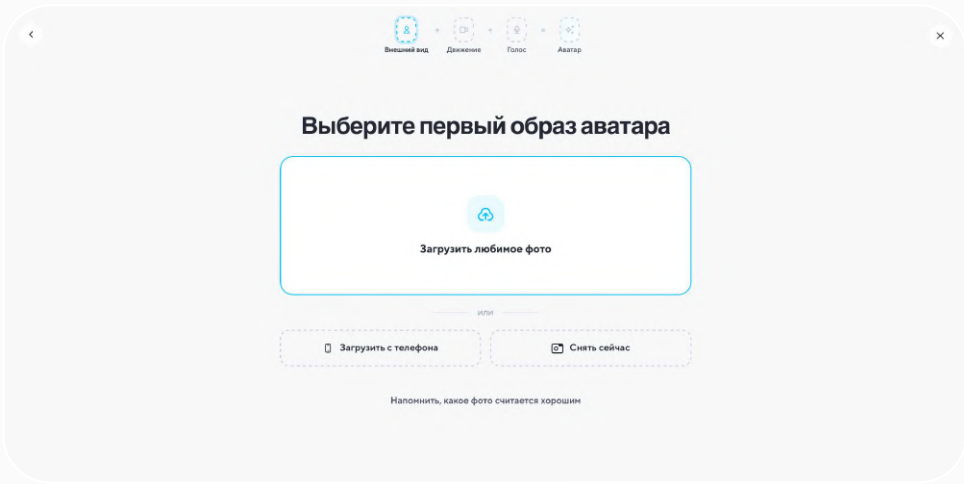


Шаг 5. Выберите способ записи

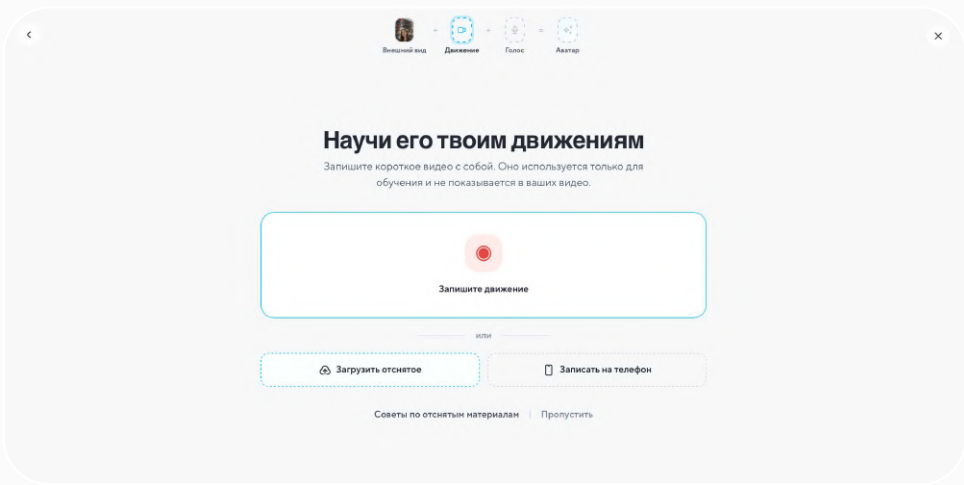
1. HeyGen спросит: **Кто изображен на этом аватаре?** Нужно выбрать вариант: **Себя**



2. Сделайте скриншот где вы себе нравитесь из записанного ранее видео и загрузите в окно **Выберете первый образ аватара**.



3. Загрузите ранее записанное видео в окно **Научи его твоим движениям**.

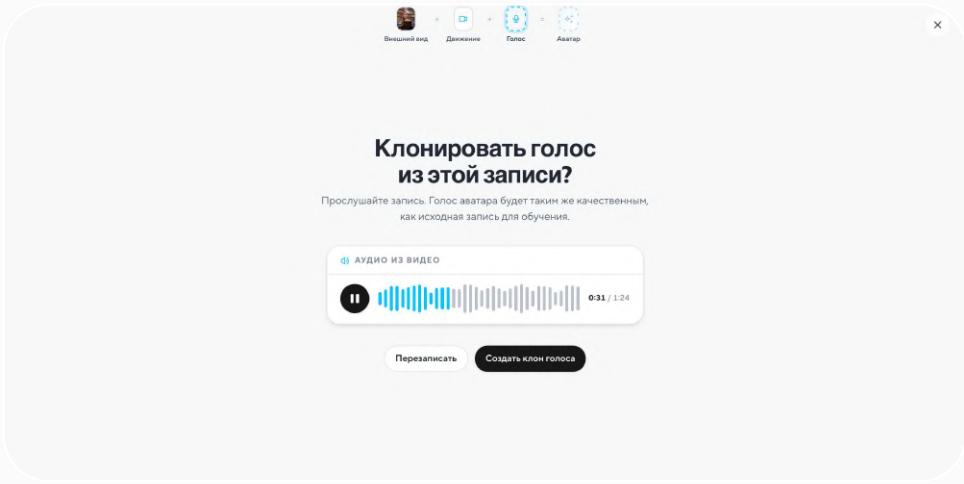


Если вы все сделали правильно, начнется обработка загруженного вами исходного видео.

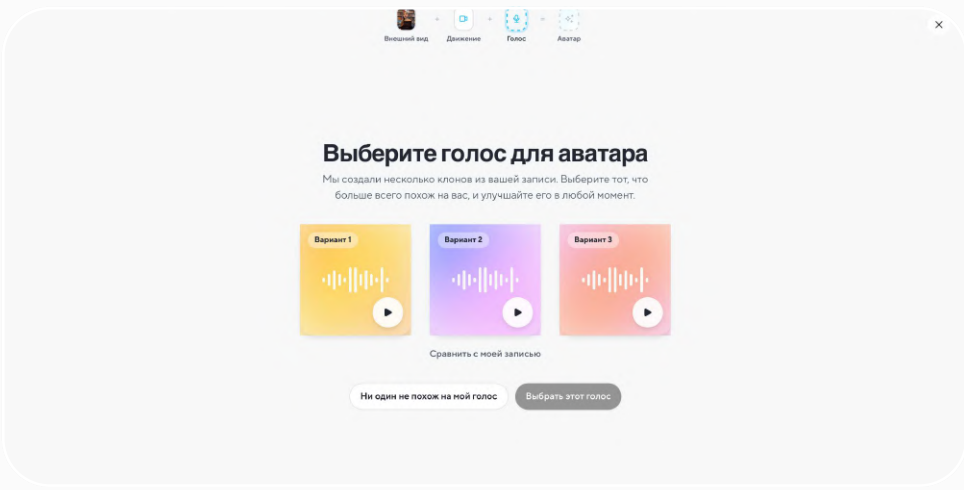
Шаг 6. Выберете голос

HeyGen может создать несколько вариантов голоса, чтобы вы могли выбрать максимально похожий. Голос можно продолжить редактировать после создания двойника.

1. При загрузке видео сервис вам предложит создать голос. Выберете **Создать клон голоса**.



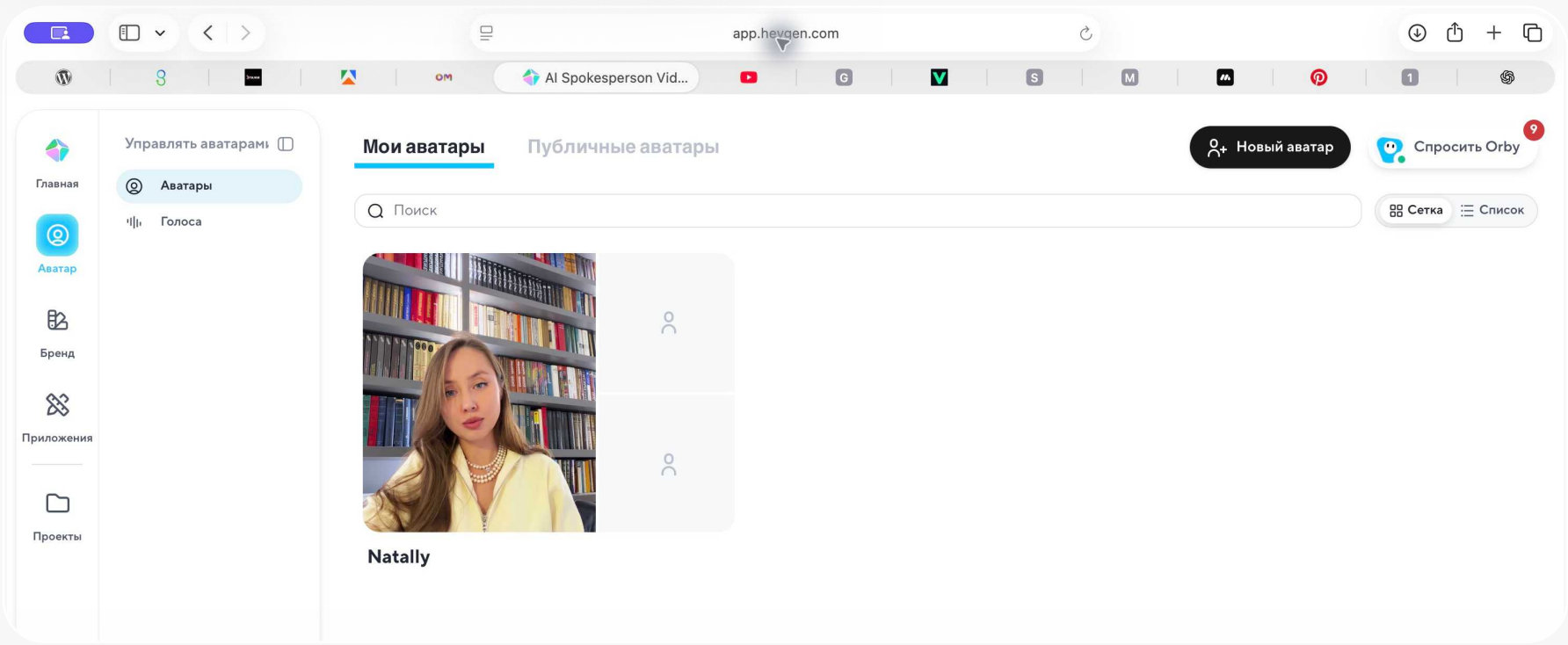
2. Прослушайте получившиеся варианты и выберете максимально похожий, чтобы создать больше вариантов выберете **Ни один не похож на мой голос**. Либо вы можете вернуться к редактированию голоса позже.



Шаг 7. Дождитесь завершения обработки

1. После отправки исходника HeyGen начнёт обработку.
2. Назовите аватара так, чтобы потом легко его найти. Например: «Natalia — основной образ».
3. Если сервис предлагает создать или привязать голос, следуйте подсказкам. **Голос можно настроить отдельно.**
4. Дождитесь сообщения о завершении обработки.
5. Откройте **Аватары → Мои аватары**.
6. Найдите новую карточку с вашим именем или названием.
7. Откройте её и просмотрите доступный образ.

Не создавайте несколько копий, если карточка появилась не сразу. Сначала обновите страницу и проверьте Мои аватары.



Что должно получиться

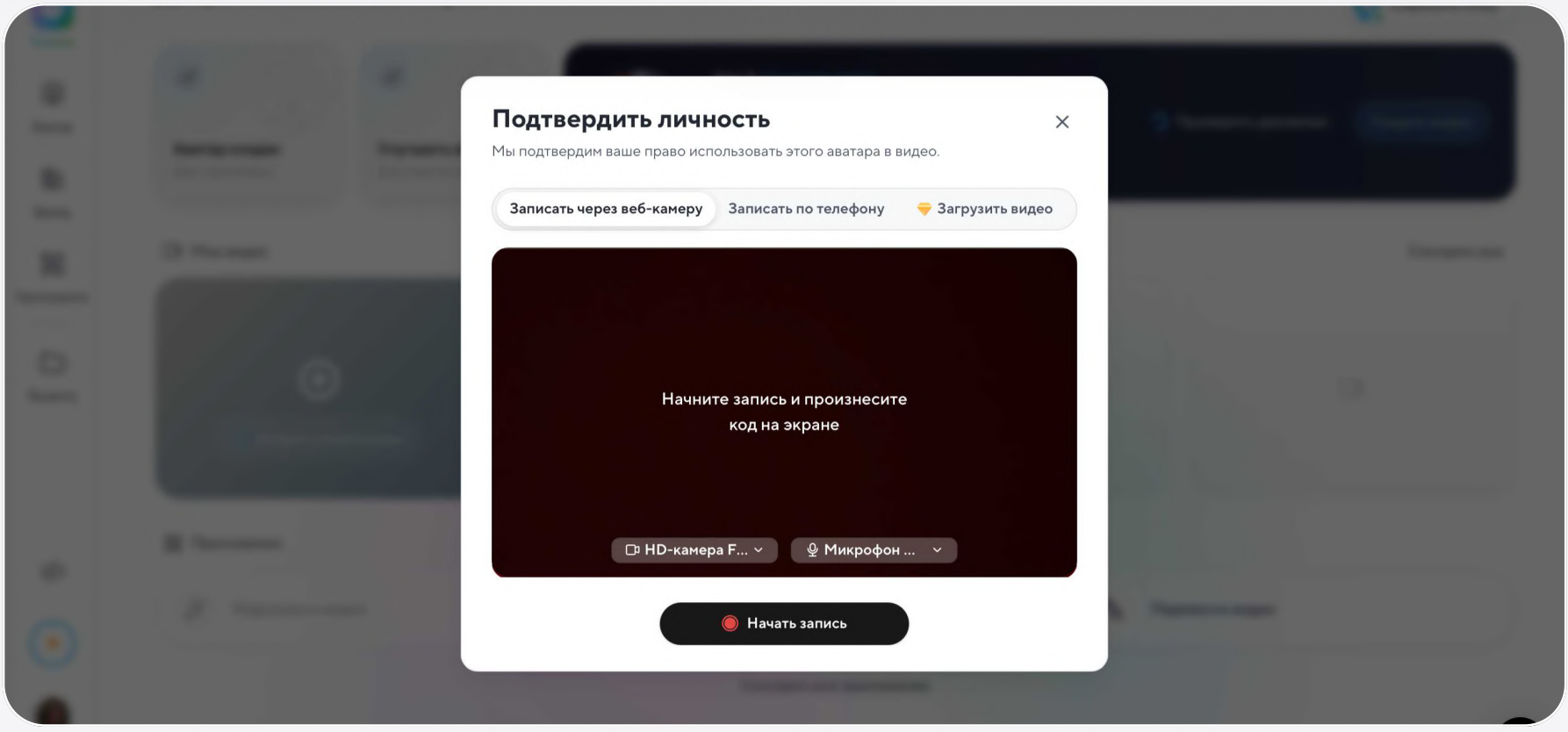
В Мои аватары появилась карточка вашего цифрового двойника.

Шаг 8. Подтвердите, что это вы

1. Разрешите браузеру использовать камеру и микрофон. Или наведите камеру смартфона на QR код
2. Прочитайте текст согласия, который покажет HeyGen.
3. Нажмите кнопку начала записи.
4. Смотрите в камеру и произнесите текст полностью. Не заменяйте предложенные слова своими.
5. Нажмите **Подтвердить / Продолжить**.

HeyGen не может создать цифрового двойника без разрешения человека. Поэтому после загрузки исходника сервис попросит записать короткое видео-согласие.

Создавайте аватара только для себя или человека, который явно разрешил использовать его лицо и голос.



Что должно получиться:

Сервис принял согласие и начал обработку аватара.

Шаг 9. Начните с короткого видео

Генерация видео построена как короткий маршрут:
добавить текст → выбрать формат и модель → проверить голосовую дорожку → сгенерировать видео.

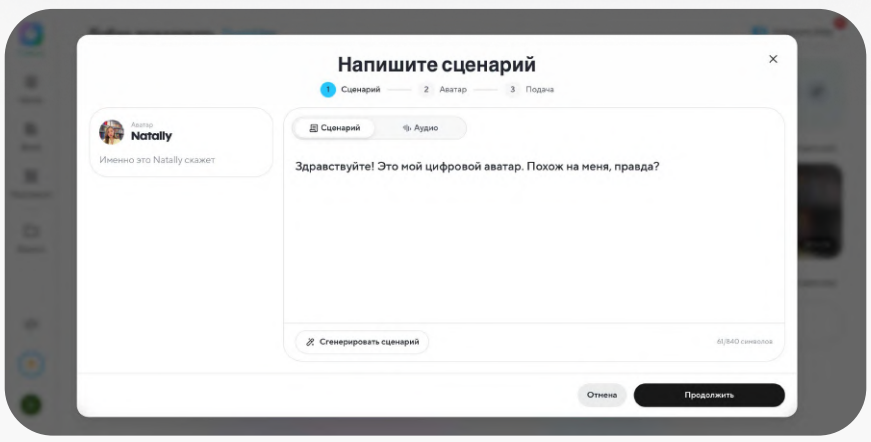
Не создавайте сразу минутный ролик. Сначала сделайте тест длиной 15–30 секунд.

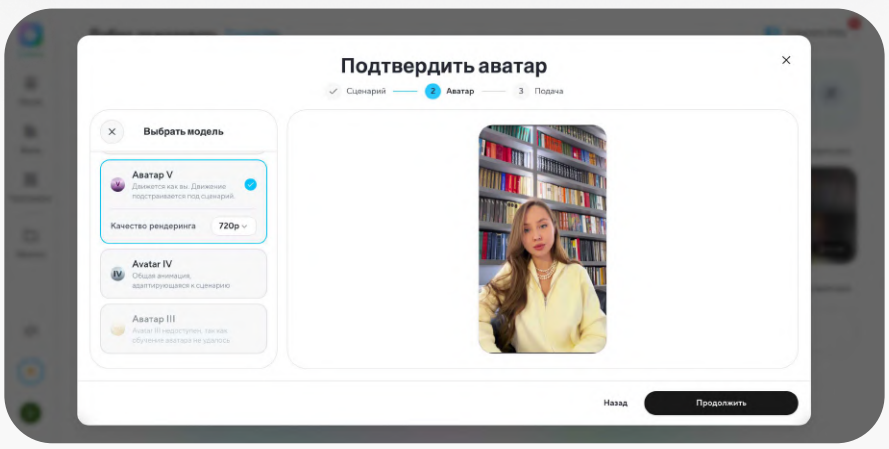
1. Откройте **Автар → Мои автары** и выберете своего аватара.
2. На странице аватара под круглым значком аватара выберите **Использовать в видео**.
3. В открывшемся интерфейсе введите короткий текст.
4. Во вкладке **Аватар** выберете вертикальный или горизонтальный формат в боковом меню
5. Во вкладке **Аватар** выберете модель в боковом меню, HeyGen Avatar VI или HeyGen Avatar V
6. Во вкладке **Подача** проверьте звучание голоса.
7. После того как вы все проверили, запустите генерацию

Пример текста для первого теста:

«Здравствуйте! Это мой цифровой аватар. Похож на меня, правда?».

Обратите внимание:
Названия и стоимость моделей меняются. В актуальной версии HeyGen Avatar V предназначен для видеообразов реальных людей, а Avatar IV также используется для фотообразов и виртуальных персонажей.



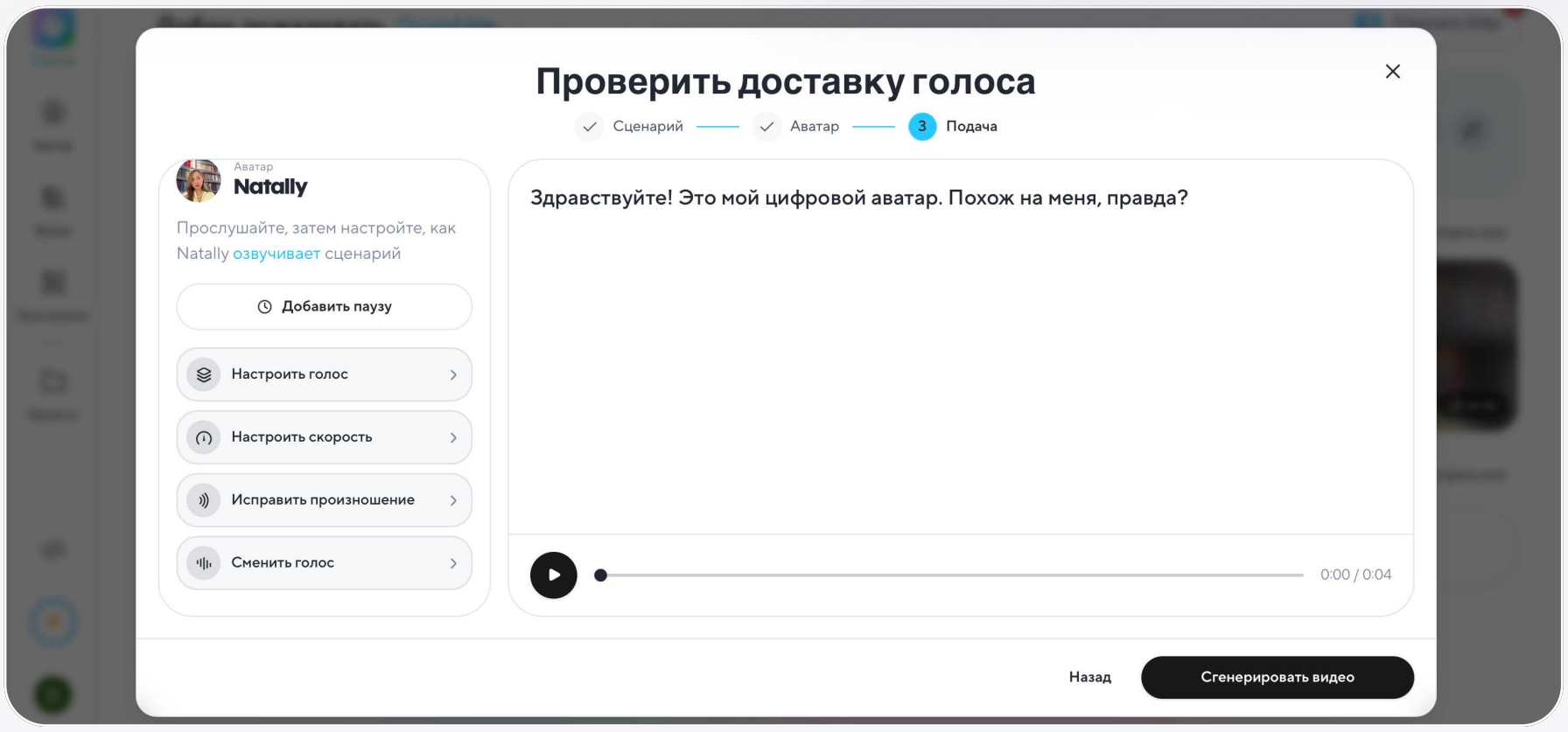


Шаг 10. Запустите генерацию

1. Нажмите **Сгенерировать видео**.
2. Подтвердите расход кредитов, если HeyGen показывает предупреждение.
3. Не запускайте повторную генерацию, пока первая не завершилась.
4. Дождитесь появления ролика в разделе **Проекты** в боковом меню.
5. Посмотрите его полностью со звуком. Если всё в порядке, нажмите **Загрузить**.
6. Если всё в порядке, нажмите **Download**.

Что должно получиться:

На компьютере сохранён первый тестовый ролик с вашим аватаром.



Что делать, если получилось плохо

Если мимика слишком плоская

Перезапишите исходник и добавьте больше естественных эмоций.

Если голос монотонный

Используйте собственную аудиодорожку или Voice Mirroring.

Если аватар смотрит в сторону

Проверьте, смотрели ли вы в объектив в исходном видео.

Если он неправильно произносит слово

Разбейте фразу на части, измените написание сложного слова или загрузите готовую аудиодорожку.

Если ошибка повторяется

Не тратьте кредиты на одинаковые перегенерации. Исправьте источник проблемы: исходное видео или голос.

Аватар готов.
Но контент не создается сам собой. И не продает.

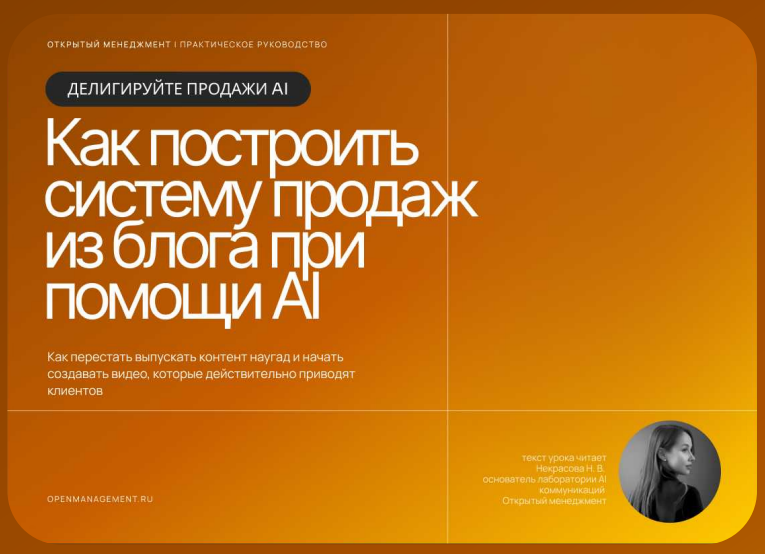
Можно потратить несколько часов на создание цифрового двойника — и всё равно продолжать откладывать публикации.

Тянуть время и так и не наладить продажи из блога.

Потому что **главная сложность начинается после:**

— непонятно, о чём регулярно снимать;
— идеи быстро заканчиваются;
— сценарии звучат неестественно;
— ролики создаются долго и бессистемно;
— контент выходит редко и не приводит клиентов.

Для экспертов и владельцев бизнеса, которые продвигают услуги или продукты через личный блог.



Система построена по Стэнфордской методике тестирования гипотез, испытанной на сотнях компаний

За 40-45 минут вы научитесь **при помощи AI:**

01 — находить гипотезы на основе проблем клиентов;
02 — превращать их в короткие сценарии;
03 — быстро выпускать ролики с ИИ-аватаром и экономить бюджет на генерациях;
04 — тестировать темы и форматы;
05 — анализировать реакцию аудитории;
06 — находить форматы и темы, которые стабильно приносят заказы именно для вашего бизнеса

ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К УРОКУ

Запись видеоурока
+ презентация с шаблонами и промптами