

*Идеально*

сидящее нижнее  
белье с учетом  
особенностей  
фигуры

КЛЕМЕНТИН КАСС

*Французское  
нижнее белье*

по индивидуальным  
меркам

ВЫКРОЙКИ И ТЕХНИКА ШИТЬЯ

## *Идеально*

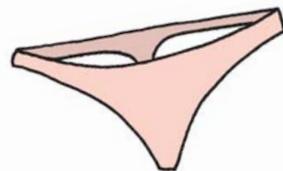
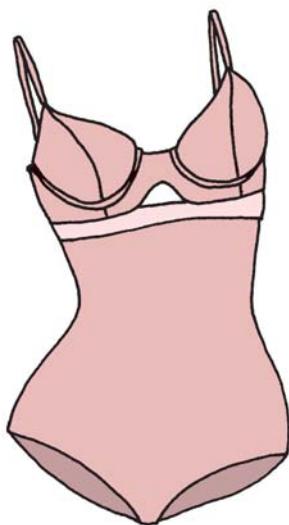
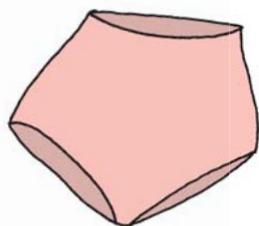
сидящее нижнее  
белье с учетом  
особенностей  
фигуры



КЛЕМЕНТИН КАСС

# Французское нижнее белье

по индивидуальным меркам



Москва  
2020

# Содержание

Предисловие ..... 7

## 1 ВСЕ О НИЖНЕМ БЕЛЬЕ ..... 9

Виды бюстгалтеров ..... 11  
Виды трусов ..... 11  
Анатомия бюстгалтера ..... 13  
Как правильно снять мерки? ..... 14  
Что такое  
парный размер бюстгалтера? ..... 17  
Какой материал выбрать? ..... 18

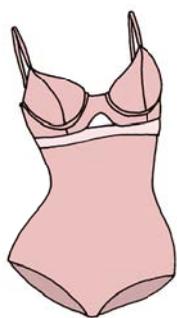
## 2 ТЕХНОЛОГИЯ ПОШИВА НИЖНЕГО БЕЛЬЯ ..... 23

Добавление припусков на швы ..... 25  
Выполнение бельевого шва ..... 25  
Соединение чашечки с пояском  
и перемычкой ..... 26  
Как сшить чашечку ..... 27  
Как добавить косточки  
и чехлы для косточек ..... 29  
Как вшить китовый ус ..... 30  
Как пришить резинку ..... 31  
Как добавить бретели ..... 33  
Как пришить застежку на спине ..... 34  
Как вшить застежку боди ..... 34  
Как сделать невидимую ластовицу ..... 36

## 3 ПОДГОНКА ВЫКРОЙКИ ПОД СВОИ ОСОБЕННОСТИ .... 39

Моделирование  
перемычки бюстгалтера ..... 41  
Подгонка пояса спинки  
с учетом эластичности ткани ..... 41  
Моделирование выкройки  
в зависимости от формы косточек ..... 43  
Моделирование чашечки  
с помощью припусков на швы ..... 44  
Подгонка выкройки трусов  
под свои размеры ..... 45

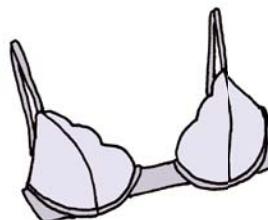
4 1 ВЫКРОЙКА = 9 МОДЕЛЕЙ ... 51



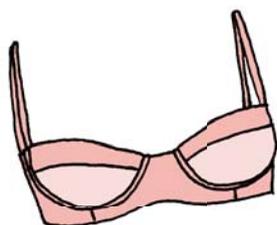
БОДИ «ПАЛЕРМО»  
53



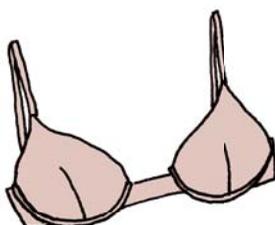
БЮСТГАЛЬТЕР «ТРАПАНИ»  
57



БЮСТГАЛЬТЕР «СИРАКУЗЫ»  
63



БЮСТГАЛЬТЕР «ТАОРМИНА»  
67



БЮСТГАЛЬТЕР «ЧЕФАЛУ»  
70



ТРУСЫ «ФАВИНЬЯНА»  
75



СЛИПЫ «КАТАНИЯ»  
78



ШОРТИКИ «МАРСАЛА»  
83



ТАНГА «МЕССИНА»  
87



## Предисловие

Что может быть женственнее нижнего белья? Удобное или чувственное, выставленное напоказ или скрытое, оно является частью жизни женщины. Оно может воплощать наши желания или стеснять нас, и все же мы надеваем его каждый день.

Однако неподходящее нижнее белье быстро превращается в орудие пытки: неверно подобранная форма, неподходящая ткань, усредненные размеры... Не говоря уже о довольно высокой цене. Пора попроситься с подобными проблемами! И наша книга даст вам возможность это сделать.

Шить нижнее белье для самой себя — отличная возможность встретиться со своей творческой стороной и уникальный шанс принять свое тело и его особенности. Это также великолепный способ испытать себя и обрести уверенность: как вы будете гордиться собой, если сможете создать вещь, полностью придуманную вами и единственную в своем роде!

Если шитье нижнего белья вас пугает и кажется вам сложной и хитрой наукой, то эта книга поможет вам сделать первые шаги. Я задумывала ее для мастеров и мастериц любого уровня. Вы узнаете все секреты нижнего белья, а также хитрости выполнения мелких деталей, но главное — научитесь адаптировать выкройку к любым особенностям своего тела.

Предлагая полноразмерную выкройку, я даю вам возможность преобразовать ее в четыре разных бюстгальтера и четыре вида трусов. Также вы можете поэкспериментировать с формами и кроить изделия любого размера (от 38-го до 50-го, с чашкой от А до F). Так что не стесняйтесь пробовать, изменять, играть с кроем, чтобы создать нужную вам модель!

Надеюсь, что изготовление красивого белья принесет вам столько же удовольствия, сколько мне.

Гордитесь собой — я вами уже очень горжусь!

**Клементин Касс**





1

ВСЕ  
О НИЖНЕМ  
БЕЛЬЕ

Мы ежедневно надеваем нижнее белье, и это та деталь одежды, которая ближе всего к телу. Для многих здесь важна только практичность, но белье также может источать подлинный шарм. Прежде чем с головой погружаться в изготовление нижнего белья, необходимо изучить основы женского гардероба.



## Виды бюстгалтеров

Так как грудная клетка может иметь разное строение, а у каждой женщины свои потребности, то и формы бюстгалтеров бывают самыми разнообразными.

Прежде всего встает вопрос декольте. Поддержка груди, а значит и то, как будет выглядеть ее открытая часть, зависит от двух факторов: формы косточек и положения вытачек. И то и другое легко видоизменить, чтобы выполнить подгонку моделей под разные формы груди.



### Классический

Классический бюстгалтер почти полностью закрывает грудь. Верхняя сторона чашечки практически равна нижней, и чашечка максимально охватывает молочную железу. Бретельки выровнены по центру и начинаются достаточно высоко, обеспечивая хорошую поддержку.



### Корбей

Эта модель с заниженным краем особенно подходит для квадратного декольте. Часто пояс этой модели имеет одинаковую ширину спереди и по бокам. Швы, как правило, выбираются вертикальные, чтобы опустить линию декольте.



### Балконет

Эта форма бюстгалтера образует декольте в форме сердечка. Перемычка находится ниже, чем боковые планки. Чашечки чаще всего состоят из трех-четырех деталей, а швы прокладываются в противоположных направлениях.

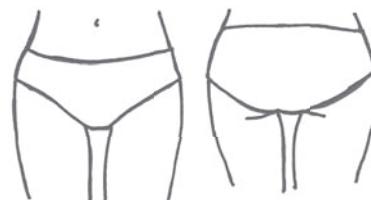


### Пуш-ап

Эта форма бюстгалтера образует декольте в форме буквы V с углом посередине. Вставки спереди намного меньше, чем по бокам. Перемычка очень узкая и не проходит под чашечками.

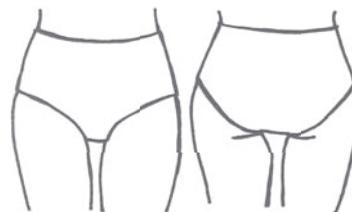
## Виды трусов

Подобно бюстгалтерам, трусы могут иметь самые разные формы. Главное для трусов, чтобы они были более или менее удобными и красиво сидели под одеждой.



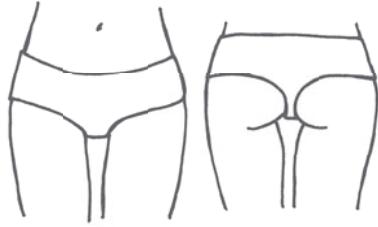
### Слипы

Удобные трусы, полностью закрывающие ягодицы. У них обычно заниженная талия, и чаще всего они непрозрачные, за исключением итальянских слипов, прозрачных (чаще кружевных) сзади.



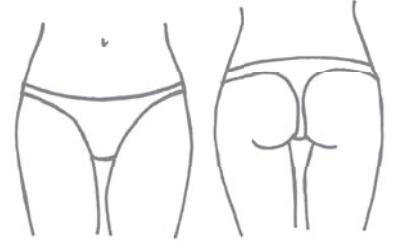
### С завышенной талией

Такие трусы тоже закрывают ягодицы полностью, их талия выше, чем у слипов. Если они являются моделирующими, их называют «пояс-трусы».



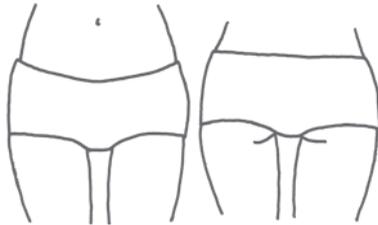
### Шорты-стринги

Отличаются горизонтальным краем как спереди, так и сзади. На бедрах они широкие, но открывают значительную часть ягодиц.



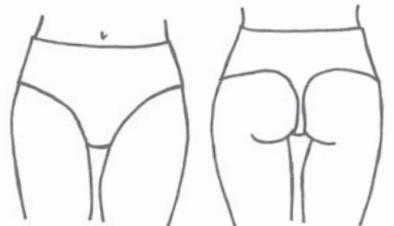
### Танга

По крою такие трусы очень похожи на стринги, но спереди и на бедрах они более закрыты.



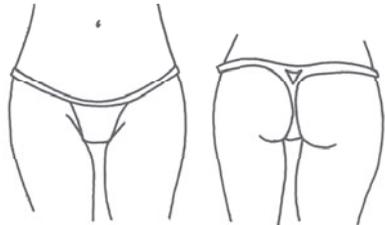
### Шорты

Трусы-шорты скрывают бедра и ягодицы. Имеют удобный крой, идеальный для занятий спортом.



### Бразильяна

Эта модель похожа на танга, она открывает ягодицы, но имеет более высокую талию, похожую на пояс.

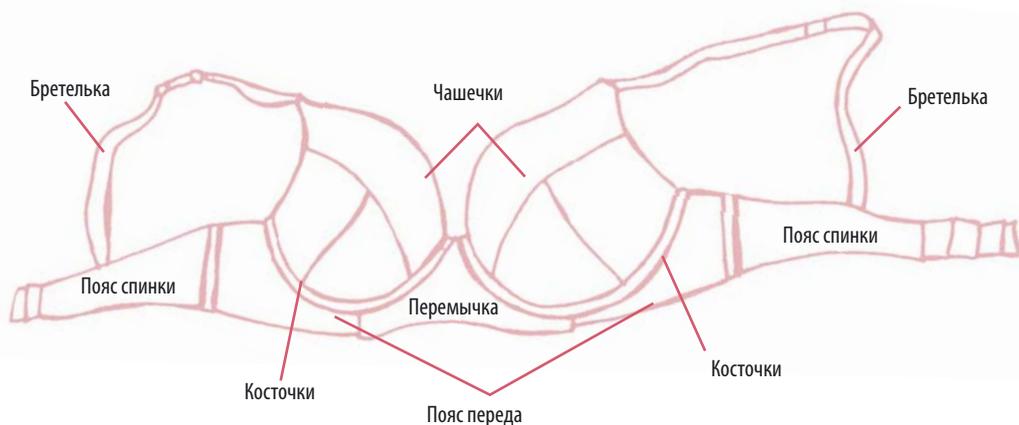


### Стринги

Стринги оставляют большую часть ягодиц неприкрытой. Чаще всего они состоят из треугольника спереди и маленького треугольника сзади, которые соединяются тесемочками. Если тесемочка одна, то крой напоминает трусики танга.

## Анатомия бюстгалтера

Анатомия и суть бюстгалтера почти не изменились за последние шестьдесят лет. Силуэты приходят и уходят, материалы становятся все более сложными, но детали и методы конструирования остались практически неизменными.



### Чашечки

Чашечки состоят из двух, трех или четырех деталей. Задача чашечек — прикрывать и поддерживать грудь, а также корректировать ее форму. Они могут быть изготовлены из эластичной или плотной ткани, продублированы поролоном или иметь готовые вставки.

### Пояс спинки

Это самая важная часть бюстгалтера: она держит на себе весь вес. Обычно она шьется из эластичного материала, а при необходимости, для груди большого размера, дублируется прочной сеткой. Чем тоньше пояс, тем хуже он поддерживает грудь.

### Поясок переда

Так называют часть бюстгалтера под чашечками, расположенную между перемычкой и поясом спинки. Пояс переда является как раз тем самым «пояском» в модели классического бюстгалтера и модели корбей.

### Бретели

Бретели нужны прежде всего для того, чтобы не сползали чашечки, а верхняя часть бюстгалтера держала форму. Они бывают разного размера и способны выдержать вес даже тяжелой груди, не травмируя плеч.

### Перемычка

Эта деталь расположена между молочными железами и соединяет чашечки. Она может быть ярко выраженной (как в модели пуш-ап), а может быть просто полоской на поясе переда. В любом случае она всегда должна иметь подкладку, чтобы выдержать вес груди.

### Застежка на спине

Застежка на спине состоит из частей «мама» с петельками и «папа» с крючками. На ней имеется от одного до пяти рядов крючков, обычно по три в ряду.

Правильно скроенный бюстгалтер должен застегиваться на самый последний ряд.

## Косточки

Благодаря своей прочности косточки поддерживают грудь и могут моделировать ее вид и форму бюстгалтера. Обычно они сделаны из металла и вставлены в изогнутые и мягкие трубочки ткани, иначе говоря — чехлы, см. с. 20.

### Внимание

Не путайте косточки с китовым усом. Китовый ус — это небольшая полоска пластика, более или менее гибкая, которую вшивают в боковую часть бюстгалтера, там, где соединяется пояс под грудью и пояс спинки.

## Как правильно снять мерки?

Чаще всего снятие мерок не доставляет удовольствия, но это необходимый процесс, если вы хотите наилучшим образом подогнать выкройку нижнего белья к своим размерам. Цифры на сантиметровой ленте не должны вас волновать! Главное — чтобы вам было полностью удобно в том, что под одеждой.

### Мои советы

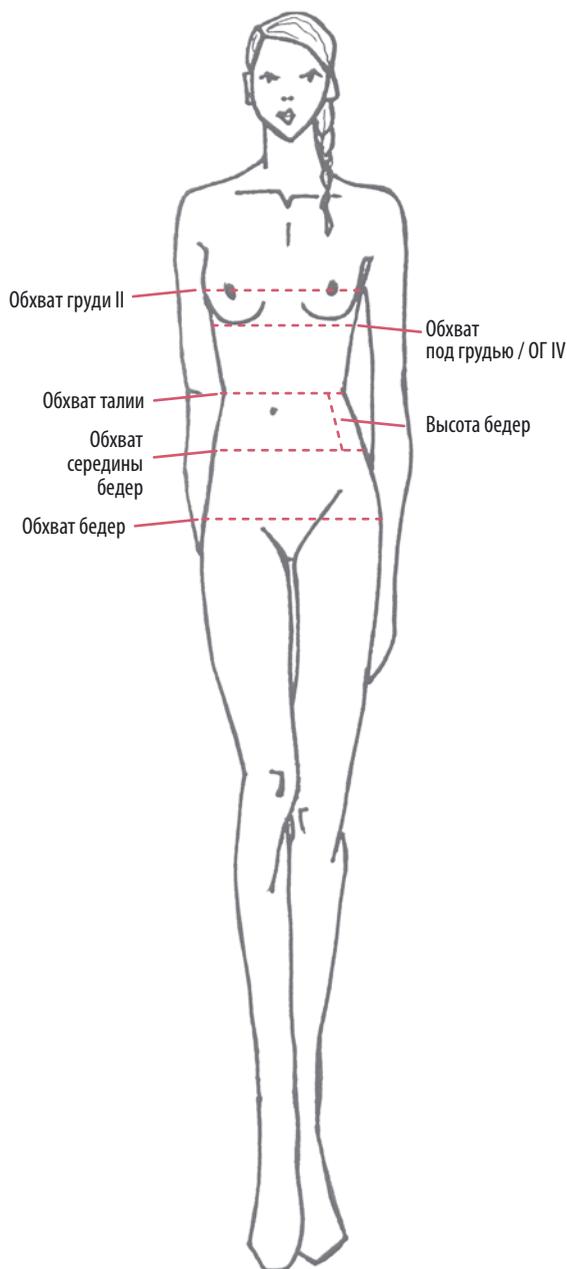
Дам вам несколько советов по правильному снятию мерок:

- снимите бюстгалтер;
- стойте прямо;
- не выпячивайте грудь и живот;
- не натягивайте сантиметровую ленту, пусть она лежит свободно;
- прокладывайте сантиметровую ленту максимально прямо (горизонтально), чтобы не исказить мерки.

И самое важное: не забывайте, что мерки лишь сообщают нам о размерах вашего тела. Неважно, какие там цифры, важно удобство!

## Для пошива бюстгалтера необходимы две мерки:

- **обхват под грудью**, соответствующий размеру бюстгалтера (цифре размера);
- **обхват груди**, соответствующий размеру чашечек (букве размера).



## ВСЕ О НИЖНЕМ БЕЛЬЕ

**1.** Начните с **обхвата под грудью IV (см)**. Измерьте обхват груди сантиметровой лентой. Проложите ее точно под грудью и через нижние края лопаток. Не натягивайте ленту и убедитесь, что можете свободно дышать. Тогда мерка снята правильно.

**2.** Теперь снимите мерку **обхвата груди II**. Эта мерка снимается по груди, лента должна проходить по выступающим точкам. Постарайтесь не сдавливать грудь, но и не оставлять слишком много свободы, иначе посадка чашечки будет неправильной, и ваша грудь утонет в вашем же бюстгальтере!

**3.** Затем посчитайте разность двух мерок и найдите свой размер в таблице ниже.

Полученная величина соответствует вашему размеру чашечки:

- разница 13 см = A
- разница 15 см = B
- разница 17 см = C
- разница 19 см = D
- разница 21 см = E
- разница 23 см = F

**ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ БЮСТГАЛТЕРА**

Обхват под грудью IV (см)	Размер бюстгальтера	Обхват груди II (см)					
		A	B	C	D	E	F
63/67	<b>80</b>	77/79	79/81	81/83	83/85		
68/72	<b>85</b>	82/84	84/86	86/88	88/90	95/97	92/94
73/77	<b>90</b>	87/89	89/91	91/93	93/95	100/102	97/99
78/82	<b>95</b>	92/94	94/96	96/98	98/100	105/107	102/104
83/87	<b>100</b>	97/99	99/101	101/103	103/105	110/112	107/109
88/92	<b>105</b>	102/104	104/106	106/108	108/110	115/117	112/114
93/97	<b>110</b>	107/109	109/111	111/113	113/115	120/122	117/119
98/102	<b>115</b>	112/114	114/116	116/118	118/120	125/127	122/124
103/107	<b>120</b>	117/119	119/121	121/123	123/125	130/132	127/129

## Для трусов

Обхват середины бедер измеряется по верхнему краю подвздошного гребня (большой кости в основании таза), и это самая важная мерка. Чтобы ее узнать, воспользуйтесь таблицей ниже и рассчитайте высоту бедра от талии. С помощью этой величины вы сможете точно найти и измерить обхват середины бедер.

Чтобы узнать, как правильно все сделать и не ошибиться, откройте схему на с. 14.

- **Обхват талии:** по самому узкому месту талии, не захватывая живот, сантиметровая лента должна располагаться горизонтально.
- **Высота бедер:** от талии вертикально опустить сантиметровую ленту до выступа подвздошной кости и измерить высоту, чтобы найти линию середины бедер.
- **Обхват середины бедер:** сантиметровая лента лежит горизонтально без натяжения.
- **Обхват бедер:** по выступающим точкам ягодиц и бедрам, держа ленту горизонтально.

**ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ ТРУСОВ**

Размер трусов	Обхват талии (см)	Высота бедер (см)	Обхват середины бедер (см)	Обхват бедер (см)
<b>38</b>	58	8,4	73	84
<b>40</b>	62	8,6	77	88
<b>42</b>	66	8,8	81	92
<b>44</b>	70	9	85	96
<b>46</b>	74	9,2	89	100
<b>48</b>	78	9,4	93	104
<b>50</b>	82	9,6	97	108



## Что такое парный размер бюстгалтера?

Что такое парный размер? Этот термин объясняет, как определяется размер бюстгалтера с учетом пояса и чашечки. Основная идея такова: по мере того как размер бюстгалтера становится меньше, объем чашки увеличивается и обозначается дальнейшей буквой, и наоборот.

Если вы не можете найти своего размера на выкройке, то ваш парный размер (или ваши парные размеры) можно использовать для того, чтобы легко адаптировать выкройку. Не забывайте, что буква, обозначающая размер чашки, не соответствует какой-либо мерке: у всех, кто носит размер А, разные объемы груди

и под грудью, тогда как разница между обхватом груди и под грудью у всех равна 13 см.

Следующая таблица будет вам очень полезна, если вы хотите делать выкройки бюстгалтеров, которые часто даются в расчете на один конкретный размер чашки. Исходя из своего размера, вы сможете подогнать детали выкройки под особенности своего тела. В таблице представлены эквивалентные размеры бюстгалтеров, которые даются в одной строке. Парные размеры находятся справа и слева от вашего привычного размера. Если вы носите 85С, но у вас достаточно большой обхват грудной клетки и небольшая грудь, то вашим парным размером будет 90В. Наоборот, если у вас узкий торс и большая грудь, то вашим парным размером будет 80D. В любом случае эти размеры взаимозаменяемы, и они позволят вам сделать более правильный выбор.

**ТАБЛИЦА СООТВЕТСТВИЯ РАЗМЕРОВ БЮСТГАЛТЕРОВ**

75A	70B					
80A	75B	70C				
85A	80B	75C	70D			
90A	85B	80C	75D	70E		
95A	90B	85C	80D	75E	70F	
100A	95B	90C	85D	80E	75F	70G
105A	100B	95C	90D	85E	80F	75G
110A	105B	100C	95D	90E	85F	80G
115A	110B	105C	100D	95E	90F	85G
120A	115B	110C	105D	100E	95F	90G

## Какое оборудование и ткани выбрать?

Чтобы сшить нижнее белье по всем правилам, нужно начать с качественных инструментов.

### Базовые инструменты

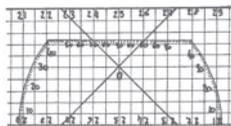
Предлагаю полный список предметов, которые помогут вам создать красивые изделия и работать эффективно. Он довольно длинный, но некоторые инструменты не строго обязательны, и вы можете обойтись и без них.

#### Для раскроя

- Карандаш для бумаги со вставным грифелем.



- Японская линейка. Она прозрачная, и с ее помощью легко добавлять припуски на швы.



- Лекало для построения дуг.

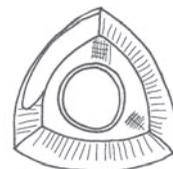


- Миллиметровка или калька.
- Сантиметровая лента.

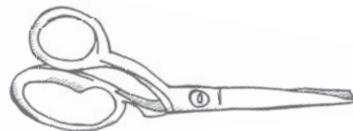


#### Для работы с тканью

- Стираемый карандаш или портновский мел, чтобы перенести выкройку и добавить припуски на швы.

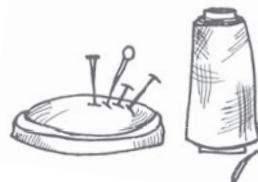


- Очень тонкие булавки.
- Груз, чтобы выкройка не смещалась на ткани.
- Портновские ножницы или режущий ролик — на ваш выбор.



#### Для шитья

- Домашняя швейная машина (с прямой строчкой и зигзагом).
- Игла № 70.
- Нить из полиэстера или комбинированная (эластичная текстурная нить для заправки в шпульку).



- Ножницы для обрезки нити, чтобы удалять ненужные швы, не повреждая ткань. Подойдут также узкие ножницы или распарыватель.
- Швейная игла.



## Ткани

Нижнее белье шьется с учетом анатомических особенностей, поэтому при его изготовлении необходимо использовать соответствующие материалы.

### Для отделки

- Кружево рулонное (для каймы) или полотно (для остальных деталей).
- Нерастягивающиеся ткани (хлопок, шелк, вискоза, сатин).
- Лайкра (спандекс), микрофибра.
- Трикотаж из хлопка.
- Тонкая сетка — она очень эластичная и мягкая.

### Для поддержки

- **маркизет** — жесткая нейлоновая сетка;
- **ткань Powernet** — у нее эластичные ячейки, не склонные к растягиванию.

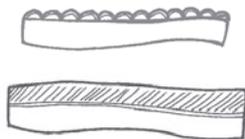
### Дополнительно

- **Кружевная кайма** для оформления.
- **Поролонные чашечки или вставки**, чтобы создать выпуклую и красивую форму бюстгалтера.

## Резинки

Вы быстро разберетесь в разных видах резинок:

- **отделочная резинка**, нужна, чтобы оформить края изделия, обычно это резинка с фестонами или косая бейка;



- **резинка для бретелей**, бывает более широкой и узкой в зависимости от веса груди (10 мм для средней груди и до 30 мм для более тяжелой, начиная с размера D);



- **широкая резинка** (30 мм и шире) для пояска под грудью;



- **силиконовая резинка**, которая используется для изготовления купальников. Она не деформируется при взаимодействии с солью, водой и солнцем;



- **плоская резинка** — имеется в виду обычная резинка шириной примерно 0,5 см с прямыми, ничем не украшенными краями.

### Степень эластичности

Чтобы знать, куда вставить резинку, для начала нужно измерить и рассчитать ее эластичность. По сути, у каждой резинки есть своя функция, зависящая от ее эластичности. Чтобы ее узнать, отрежьте кусочек длиной примерно 10 см и растяните его, насколько это возможно.

- **Растягивается до 13 см** — для бретелей.
- **Растягивается до 14–15 см** — для пояса трусов и отделки бюстгалтера.
- **Растягивается более чем до 15 см** — для резинки трусов на уровне бедер.

### Ширина

Второй параметр, который нужно учитывать, чтобы определить место для резинки, — ее ширина.

- **5–8 мм** — отделка, кайма на бедрах или бюстгалтере.
- **Более 10 мм** — бретели.
- **Более 20 мм** — бретели для чашечек большого размера или для моделей повышенного комфорта.

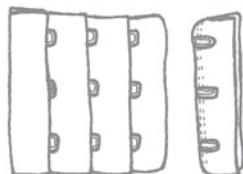
## Мелкая галантерейная фурнитура

Обязательно нужно использовать мелкую фурнитуру, предназначенную для нижнего белья, если вы хотите, чтобы белье в точности село по вашему телу и было удобным.

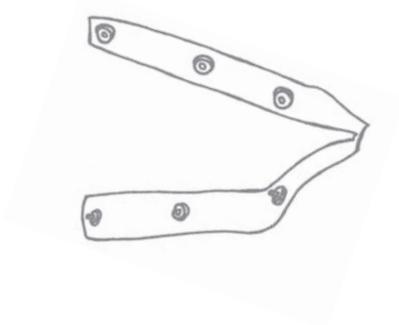
- **Регуляторы длины прямоугольной или круглой формы** — небольшие пластиковые или металлические рамки, используемые при изготовлении бретелей и позволяющие регулировать их длину. Их диаметр должен в точности совпадать с шириной бретели.



- **Застежки** — они состоят из двух частей (одна с петельками и одна с крючками) и позволяют застегнуть бюстгалтер на спине. В зависимости от ширины пояса они могут иметь разное количество рядов крючков и петелек.



- **Кнопки для боди** — кнопки с деталью «папа» и деталью «мама», позволяющие быстро застегивать и расстегивать боди в промежности.



- **Косточки** — металлические полукруги разных размеров.



- **Чехол для косточек** — трубочки из ткани, имеющие ворсистую поверхность, в которые вставляются косточки или китовый ус. Обычно ткань имеет начес для большей плотности.
- **Китовый ус** — пластиковые спицы с большей или меньшей жесткостью, которые вставляются в бока бюстгалтера или корсета.

### *Где это купить?*

Вы легко найдете все необходимое для изготовления нижнего белья в магазинах товаров для шитья или на специализированных сайтах.





# 2

## ТЕХНОЛОГИЯ ПОШИВА НИЖНЕГО БЕЛЬЯ

Здесь вы найдете все объяснения по изготовлению каждой детали нижнего белья, а также разные хитрости и советы.



Перед тем как строчить, помните, что нужно хорошо скрепить детали, которые вы собираетесь стачивать, чтобы они не двигались. Некоторые ткани (относительно скользящие) лучше даже сметать.

## Добавление припусков на швы

Как правило, на выкройках нижнего белья не учтены припуски на швы. Вот несколько советов относительно того, как их сделать.

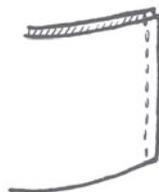
- На уровне вытачек чашечек и готового пояса просто добавьте 0,7 см, чтобы выполнить соединительный шов. Обратите внимание, что эта величина может быть иной, если вы шьете парный размер. Вы найдете указания по выполнению всех изменений припуска на шов на самой выкройке.
- При работе с пояском бюстгалтера нужно учесть все пришиваемые кружева — припуски на швы зависят от выбранной отделки:
  - **если добавляете обычную резинку**, измерьте ее ширину без пико (маленьких петелек) и добавьте припуск такой ширины по всем краям, где вы будете нашивать эту ленту;
  - **если добавляете косую бейку**, прибавьте половину ее ширины;
  - **если добавляете кружевную ленту** с фестонами, не добавляйте припуск там, где будут фестоны.

## Выполнение бельевого шва

Белье с таким швом высоко ценится. Эта техника помогает очень аккуратно и красиво соединить детали из прозрачных тканей. К тому же такой шов не натирает кожу.

### Внимание

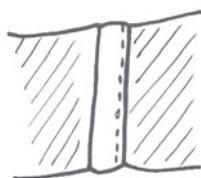
На иллюстрациях заштрихованные части соответствуют изнаночной стороне ткани.



**1.** Сложите детали изнаночная к изнаночной и выполните первую прямую строчку, отступив 0,2 см от края.



**2.** Выверните работу, совместив лицевую сторону с лицевой, и проложите новую прямую строчку, отступив 0,5 см от края.



**3.** Выполните закрепляющую строчку, которая будет удерживать складку шва. Для этого на изнаночной стороне отогните складку вниз либо в обратную сторону от строчки и проложите закрепляющую строчку.

### Что такое закрепляющая строчка?

Речь идет о видимой декоративной строчке, которая нужна, чтобы удержать на месте скрытый шов. Она выполняется на лицевой стороне по краю складки, и ее можно там увидеть. При выполнении бельевого шва закрепляющая строчка прокладывается с изнаночной стороны.



## Соединение чашечки с пояском спинки и перемычкой

**1.** Сложите детали чашечки вместе и соедините бельевым швом. Отогните складку на наружную сторону и закрепите декоративной строчкой.



**2.** Стачайте перемычку и поясик спинки бельевым швом на уровне вытачек. Всегда отгибайте складку шва наружу.

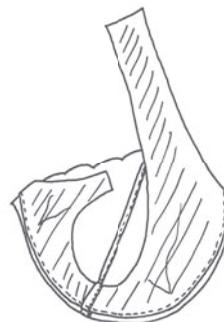


### *Мой совет*

Чтобы стабилизировать ткань (избежать ее деформации) и усилить поддержку, продублируйте перемычку маркизетом.

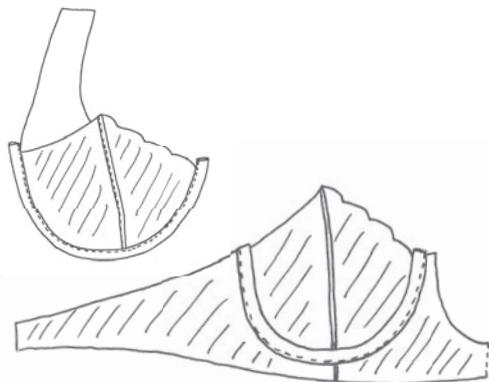
**3.** Стачайте чашечки и готовый поясик переда. Расположите чашечку по краю пояса лицевая сторона к лицевой. Приколите все по линии нижней части чашечки, распределив излишек ткани (тот, который получается при совмещении прямой и кривой линии). Проложите прямую строчку в 0,7 см от края.

Будьте внимательны: швы между чашечками и перемычкой должны быть ровными и симметричными, чтобы бюстгальтер хорошо смотрелся и был удобен.



**4.** Отрежьте излишки припуска на шов предыдущего этапа, оставив примерно 0,5 см.

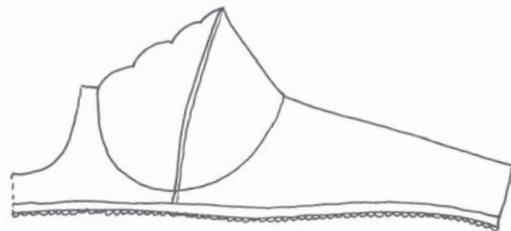
**5.** Поместите вниз чехол для косточек. Так как речь идет о бюстгальтере с готовым пояском, чехол разместите на изнаночной стороне. Шов чехла должен располагаться на шве, соединяющем чашечки и пояс. Проложите закрепляющую строчку. Разверните бюстгальтер изнаночной стороной к себе и расправьте чехол косточки книзу, чтобы спрятать припуски на швы чашечки. Проложите вторую декоративную строчку со второй стороны чехла.



**6.** Вставьте косточку в чехол, цветной кончик косточки должен находиться в центре бюстгальтера.

**7.** Сделайте подгиб (подверните ткань один раз на изнаночную сторону) шириной примерно 5 мм по низу перемычки, чтобы прикрыть чехол косточки.

**8.** Проложите два слоя каймы по низу бюстгальтера (см. «Втачивание резинок», с. 31) — кайма с зубчиками или косая бейка.



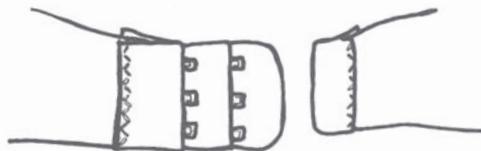
**9.** Работайте дальше по низу пояса под мышками, по спинке и, если вы решили не использовать кружево с фестонами, по линии декольте.

### Примечание

При притачивании каймы под мышкой вы также прикроете второй кончик чехла косточки.

**10.** Сделайте бретели и надежно притачайте их, проложив несколько строчек, чтобы шов был крепким, к нужным точкам чашечек и отметкам на пояске спинки в соответствии с выкройкой.

**11.** Пришейте застежку к спинке бюстгальтера. Для этого положите спинку бюстгальтера перед собой лицевой стороной к себе. Петельки всегда находятся слева, а крючки — справа.



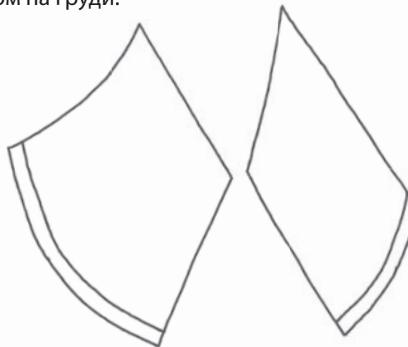
**12.** Выполните отделку: подгоните бретельки, добавьте вышивку, пришейте бантик или этикетку «ручная работа».

## Вставка поролоновой чашечки

Чтобы бюстгальтер держал форму, можно вшить в него поролоновую чашечку.

### Подготовка вытачки

**1.** Чтобы изменить выкройку чашечек с учетом поролоновой вставки, просто увеличьте ширину шва по низу чашечки, по той линии, где она будет соединяться с пояском на груди.

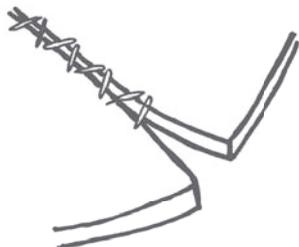


**2.** На ткани добавьте обычный припуск на шов — 0,7 см по каждой детали.

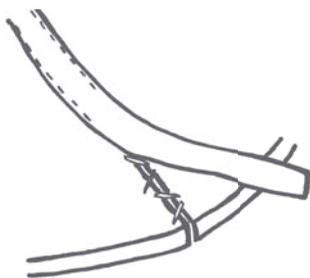
**3.** Обведите детали портновским карандашом и вырежьте чашечки из поролона ножницами.

## Как сшить чашечку

**1.** Чтобы соединить детали, сложите их края вместе и выполните шов «зигзаг». Убедитесь, что ширины зигзага достаточно, чтобы удерживать детали вместе.

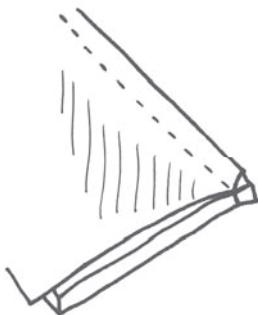


**2.** Чтобы чашечка выглядела элегантнее, а шов не натирал кожу, можно прикрыть его сатиновой лентой или тонкой саржей. Если какая-то часть чашечки будет соприкасаться с кожей, положите ленту так, чтобы она была поверх шва «зигзаг», и проложите две прямые закрепляющие строчки, которые удержат ее на месте.

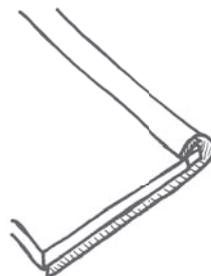


## Как пришить поролон под ткань

**1.** Сложите ткань и поролон лицевая к лицевой (самой мягкой частью наружу) по линии декольте. Проложите прямую строчку в 0,7 см от края декольте.

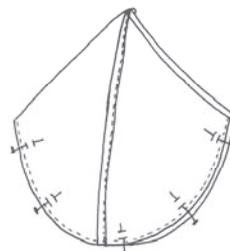


**2.** Выверните деталь на лицевую сторону — теперь детали скреплены по линии декольте.



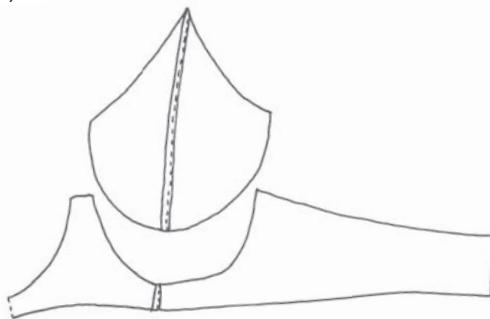
**3.** Зафиксируйте материал чашечки на поролоне с лицевой стороны. Для этого натяните ткань на поролон, пока она не разгладится и на ней не останется складок, затем прострочите края (смотрите схему ниже).

**4.** Прострочите прямой строчкой вдоль изгиба под грудью, отступив на 0,7 см, чтобы закрепить ткань. Не сшивайте часть под мышкой.



**5.** Отрежьте излишек ткани и поролона на пояске под грудью, оставив примерно 0,5 см.

**6.** Вставьте косточки и чехлы для косточек (см. «Соединение чашечки с пояском спинки и перемычкой» на с. 26).



**7.** Чтобы вшить резинку на участке под мышкой, сначала пришейте резинку к ткани, не затрагивая поролон. Затем отверните ее на изнаночную сторону и проложите вторую строчку «зигзаг», на этот раз поверх поролона.



## Как добавить косточки и чехлы для косточек

Как мы уже поняли, чехол для косточки защищает кожу от металлической косточки, которая находится внутри него, и помогает замаскировать припуск на шов, соединяющий чашечки с пояском под грудью. Чехол пришивается вдоль изогнутой части чашечки.

Он может занимать разное положение в зависимости от формы бюстгалтера:

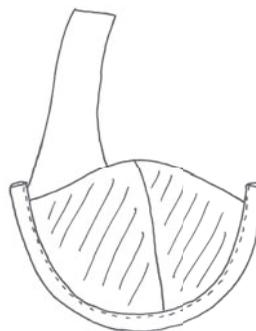
- направлен книзу у бюстгалтеров с полным пояском — закрытого типа и корбей;
- направлен вверх у бюстгалтеров с перемычкой и пояском спинки — например, у модели пуш-ап.

### Внимание

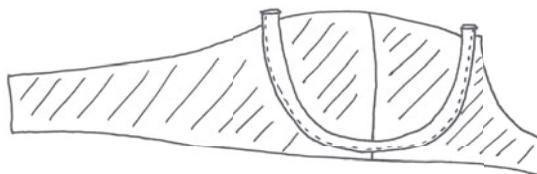
В большинстве случаев чехол косточки нужно пришивать до того, как вы приступите к добавлению тесьмы.

## Направленный книзу

1. Когда вы сшили чашечку с пояском, уменьшите припуск на шов до ширины примерно 0,5 см.
2. На изнаночной стороне проложите чехол для косточки по внутренней линии чашечки ворсистой стороной к себе.
3. Проложите поверх этого шва закрепляющую строчку у самого чехла косточки. Не забудьте оставить небольшие хвостики чехла с обеих сторон чашечки, чтобы позже их зашить.



4. Отверните чехол для косточки книзу, чтобы закрыть припуск на шов, и выполните вторую закрепляющую строчку, чтобы удержать чехол в этом положении.



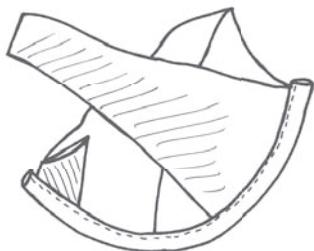
### Мой совет

Шов должен быть очень аккуратным, потому что его будет видно с лицевой стороны бюстгалтера.

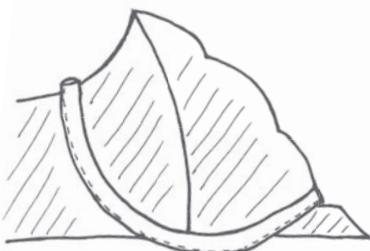
5. Вставьте косточки. Будьте внимательны: окрашенный кончик косточки должен быть ближе к центру.
6. Зашейте кончики чехла для косточки надежным швом, затем отрежьте излишек ткани у самого шва.

## Направленный кверху

1. На изнаночной стороне расположите чехол для косточки снаружи от чашечки в направлении пояска спинки.
2. Выполните этот шов по чехлу чашечки, соединяя поясок спинки с чашечкой закрепляющей строчкой.



3. Отогните чехол кверху, то есть в сторону чашечки, затем очень аккуратно проложите вторую закрепляющую строчку, чтобы закрепить чехол для косточки на чашечке.



4. Вставьте косточки — окрашенная сторона всегда должна быть в центре.
5. Зашейте хвостики чехла для косточки надежным швом, затем отрежьте излишек ткани у самого шва.

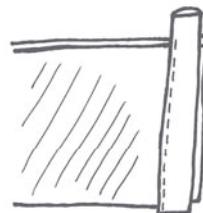
## Как вшить китовый ус

Нужен чехол для защиты кожи от китового уса внутри.

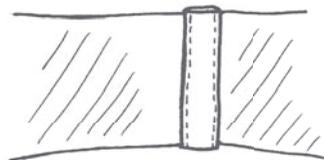
### Внимание

Чехол должен быть достаточного размера, чтобы вместить в себя китовый ус, а его ширина должна быть на 0,5 см меньше ширины пояска.

1. Положите чехол для китового уса на шов пояска спинки под грудью. Обычно припуски на швы отгибаются назад, но в этом случае лучше отогнуть их вперед. Прострочите кулиску по этому шву, сделав закрепляющую строчку.



2. Отогните кулиску вперед и выполните вторую аккуратную закрепляющую строчку.



3. Вставьте китовый ус и зашейте края кулиски надежным швом.

## Как пришить резинку

Чтобы пришить любой тип резинки, нужно выбрать шов с пометкой «стретч». Это может быть обычная строчка «зигзаг» разных размеров в зависимости от ширины резинки или тройной зигзаг, чтобы отделка получилась красивее.

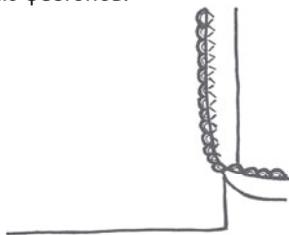
### Резинка с фестонами

1. Сначала положите резинку на лицевую сторону ткани, петельками направив к центру изделия, ворсистой стороной к себе — это мягкая и немного пушистая сторона, которая будет контактировать с кожей.

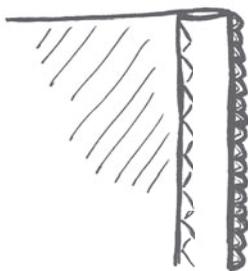
#### Мой совет

В процессе шитья не забывайте немного натягивать резинку, но не тянуть при этом ткань. Старайтесь не натягивать резинку слишком сильно, она должна не создавать складки, а только держать форму.

2. На лицевой стороне выполните узкую строчку «зигзаг» по краю фестонов.



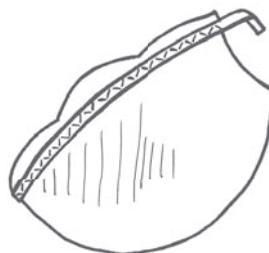
3. Отогните резинку по шву на изнаночную сторону работы и проложите вторую узкую строчку «зигзаг», на этот раз с противоположной стороны, чтобы зафиксировать резинку на ткани.



## Оформление декольте фестонами

Если декольте бюстгалтера украшено фестонами, необязательно добавлять резинку. В любом случае, если кружево не лежит на груди идеально, вы можете зафиксировать его, пришив дополнительно резинку шириной 0,5 см.

1. Положите резинку на изнаночную сторону ткани и проведите прямую линию по краю фестонов.
2. Зафиксируйте резинку на ткани строчкой «зигзаг», совсем немного натянув резинку.



#### Мой совет

Если ваше кружево прозрачное, проще проложить шов на лицевой стороне ткани. Не забудьте, что шов всегда смотрится лучше с лицевой стороны, чем с изнаночной.

### Гладкая резинка с изнаночной стороны с эффектом оборки

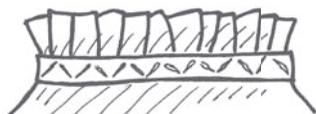
Вам нужна резинка шириной 0,5 см с ровными краями, то есть без фестонов.

Чтобы изделие было удобнее в носке, выбирайте резинку с ворсистой стороной, которая будет контактировать с кожей.

1. Для трусов определите длину резинки своего размера в соответствии с таблицей:

Размер	Обхват талии (см)	Обхват бедер (× 2, см)
38	60	37
40	64	40
42	68	43
44	72	46
46	76	49
48	80	52
50	84	55

2. Положите резинку на изнаночной стороне ткани примерно в 1,5 см от края.



3. Прострочите ее швом «зигзаг» с маленькой длиной стежка и шириной, равной ширине резинки. Натягивайте резинку, чтобы ее хватило на всю ткань. Чем больше у вас ткани, тем сильнее нужно натягивать резинку и тем крупнее будут оборки.

## Косая бейка

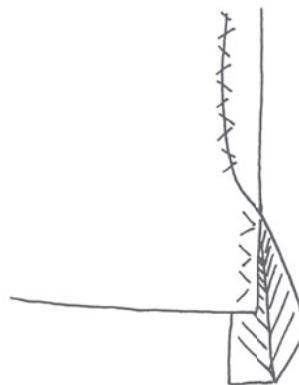
Эластичная бейка как будто разделена бороздой на две половины, она часто используется для отделки нижнего белья в спортивном стиле. Ее лицевая сторона является матовой, а изнаночная — похожа на сатин.

1. Расположите сатиновую сторону косой бейки на изнаночной стороне ткани. Край ткани нужно совместить со складкой косой бейки, то есть линией ее сгиба.

2. Проложите строчку «зигзаг» по краю ткани по лицевой стороне вдоль средней линии косой бейки. Будьте внимательны и шейте у самого края, чтобы строчку потом не было видно.



3. Отогните бейку на лицевую сторону ткани, чтобы проложить второй шов «зигзаг» по краю сложенной косой бейки.



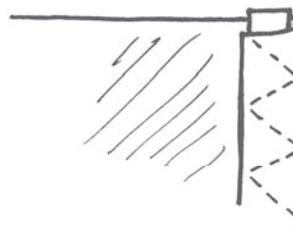
## Силиконовая лента

Положите силиконовую ленту с изнаночной стороны ткани вдоль края изделия, зафиксируйте ее в два этапа подобно резинке с фестонами.

1. Проложите первый шов «зигзаг» на всю ширину ленты (примерно 8 мм).



2. Отогните силиконовую ленту на изнаночную сторону и проложите еще одну строчку, чтобы закрепить ленту в этом положении между двумя слоями ткани. Эту строчку можно выполнить тройным зигзагом, чтобы получилось красивее.



## Как соединить резинки

Резинка, особенно резинка пояса, должна начинаться и заканчиваться на уровне бокового шва. Следите за тем, чтобы не начинать работу с резинкой по линии середины переда или спинки, тогда вы избежите появления неэстетичных утолщений ткани.

Независимо от того, выбрали вы резинку с фестонами или ровными краями, нужно наложить начало и конец резинки друг на друга на 0,7 см. В противном случае соединение будет непрочным, резинка разойдется и не будет держать белье.

Если резинка с фестонами, постарайтесь красиво наложить друг на друга петельки, чтобы все выглядело безупречно.



Если вы взяли косую бейку, подрежьте ее кончики, чтобы не создавать неприятных утолщений.



## Как добавить бретели

Для изготовления бретели вам понадобятся:

- 45–50 см резинки;
- 5 см той же резинки, чтобы соединить поясок на спинке;
- 1 петля и один регулятор.

### *Другой вариант*

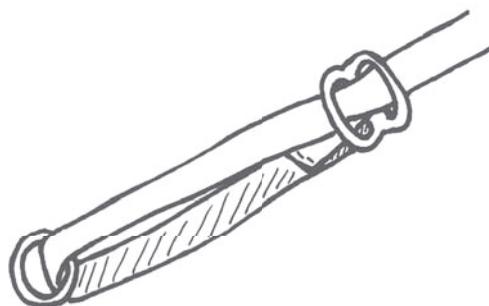
Переднюю часть бретели можно сделать из плотной ткани, но на спинке обязательно должна быть эластичная лента.

1. Возьмите один конец эластичной ленты и проденьте в регулятор над центральной планкой. Ленту нужно подогнуть изнаночную к изнаночной. Проложите прямую и крепкую строчку примерно в 0,5 см от края.



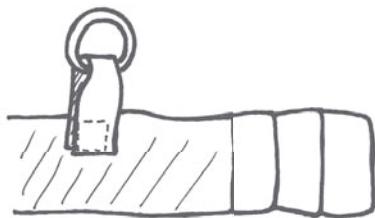
2. Возьмите свободный край резинки и наденьте на него кольцо.

3. Совместите свободную часть с регулятором и повторите шаг 1: протяните ленту над центральной планкой.



**4.** Положите резинку на чашечку в желаемом месте прикрепления и выполните шов в виде квадрата, чтобы зафиксировать бретель на чашечке. Это очень прочный шов. Он образует квадрат со стороной 0,5–1 см в зависимости от ширины бретели.

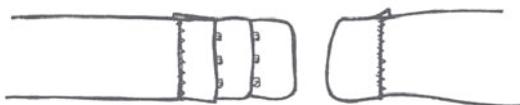
**5.** Чтобы оформить бретель на спинке, возьмите кусочек резинки длиной примерно 5 см, вставьте кольцо и сложите вдвое. Расположите эту деталь, как обозначено на выкройке, и выполните второй надежный шов в форме квадрата.



## Как пришить застёжку на спине

Застежка на спинке выдерживает большую нагрузку при движении тела. Поэтому шов должен быть прочным. Больше всего для этой цели подходит очень узкий шов «зигзаг» или надежная прямая строчка, проложенная несколько раз.

**1.** Расположите часть «мама» с левой стороны бюстгалтера, петельки должны смотреть наружу, а часть «папа» должна быть на правой стороне крючками внутрь.



**2.** Сложите части пояса с предназначенными для этого частями на застёжке и проложите крепкий шов «зигзаг» небольшой ширины.

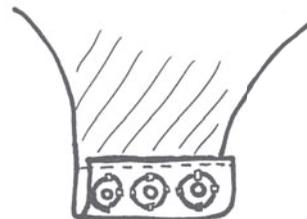
## Как вшить застёжку боди

Застежка для боди представляет собой полоску кнопок (часть «папа» крепится на детали спинки, а часть «мама» — на детали переда). Чаще всего она продается метрами, и вы можете купить ровно столько, сколько вам нужно для модели на свой размер.

**1.** Чтобы пришить застёжку спереди, расположите деталь «мама» на лицевой стороне и проложите прямую строчку по всему периметру ленты.



**2.** Отогните эту деталь на изнаночную сторону и проложите вторую строчку поверх первой.



**3.** Чтобы пришить застёжку на спинке, расположите деталь «папа» в 4 см от ластовицы на лицевой стороне ткани. Проложите прямую строчку по периметру ленты.



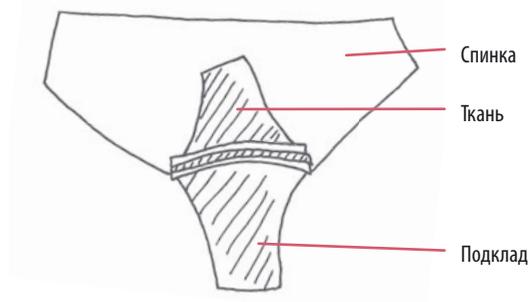


## Как сделать невидимую ластовицу

Для изготовления ластовицы, то есть детали трусов, расположенной между ног, нужно обязательно использовать чистый хлопок, так как она должна быть гипоаллергенной.

К тому же эта часть нашего тела очень чувствительна, так что в данном случае главное — удобство. В идеале швы ластовицы должны быть незаметными.

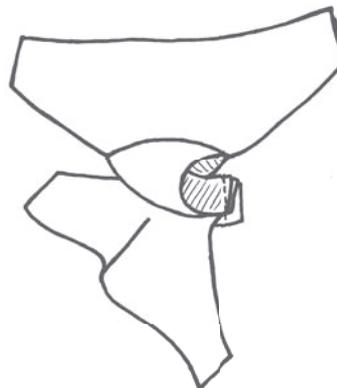
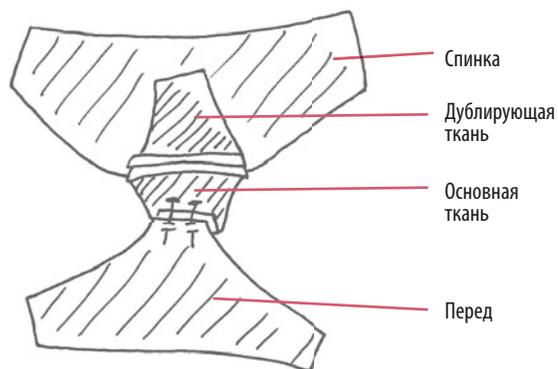
**1.** На спинке: сложите детали ластовицы и спинки трусов лицевая к лицевой и сколите. Сложите подклад ластовицы с деталью спинки трусов (которая должна находиться между двумя деталями ластовицы) лицевая к изнаночной. Прострочите эти три слоя прямой строчкой в 0,7 см от края.



### *Маленький секрет*

На выкройке ластовицы более широкая часть соответствует детали спинки, а более узкая — детали переда. Для стрингов и трусиков танга — наоборот.

**2.** На перед: положите дублирующий материал ластовицы на деталь переда трусов лицевой стороной к изнаночной и сколите. Отогните ткань ластовицы и сделайте складку на ткани, а затем совместите лицевую сторону ластовицы с лицевой стороной детали переда. Будьте внимательны, следите, чтобы правая сторона была совмещена с правой, а левая — с левой. Проложите прямую строчку в 0,7 см от края.







# 3

## ПОДГОНКА ВЫКРОЙКИ ПОД СВОИ ОСОБЕННОСТИ

Какое у нас тело? Несимметричное, непостоянное, уникальное. В наше время производители нижнего белья вынуждены использовать размерные сетки для создания своих моделей. Но на практике трудно вписать свое тело в какие-то стандарты.

В этой книге речь идет о швейном ремесле, а оно подразумевает, что из ваших рук выйдут изделия класса люкс по индивидуальным меркам. Так давайте же вместе узнаем, как подогнать выкройку под ваши размеры.

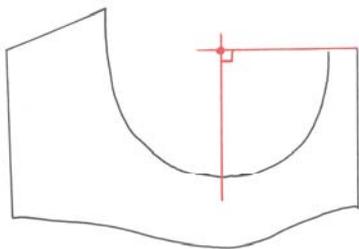
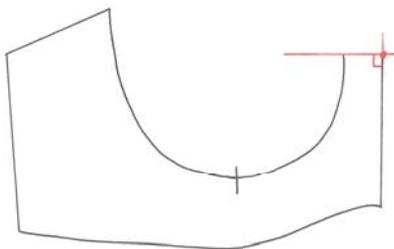


Важно понимать, что у любой выкройки есть свои ограничения. По сути, если вы вносите значительные изменения, нужно делать пробные бюстгалтеры. Старайтесь работать поэтапно.

## Моделирование перемычки бюстгалтера

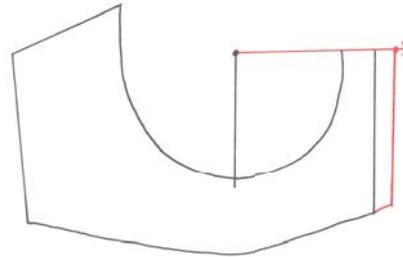
Особенности вашей анатомии могут требовать изменения перемычки между двумя чашечками. Возможно, ее стоит сделать более узкой или широкой — все зависит от расстояния между вашими грудями. Сейчас я покажу, как внести изменения в выкройку бюстгалтера до ее переноса на ткань.

1. Измерьте заранее расстояние между вашими сосками. Эта мерка называется «центр груди».
2. На выкройке отложите перпендикуляр к середине низа переда. Затем проведите другой перпендикуляр, чтобы узнать местоположение вытачки на груди.

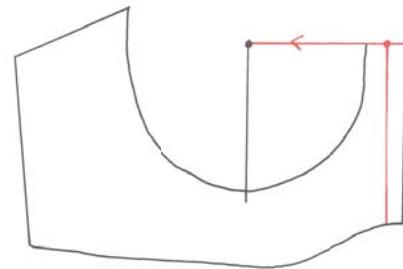


3. Затем поделите мерку «центр груди» пополам, дальше нам понадобится эта величина.
4. Измерьте красную линию — она должна быть равна половине мерки «центр груди».

- Если ваша линия больше, увеличьте перемычку на нужное количество сантиметров.



- Если линия меньше, укоротите перемычку на нужное количество сантиметров.



## Подгонка пояска спинки с учетом эластичности ткани

Как мы уже знаем, поясок спинки нужно делать из эластичного материала. В зависимости от веса вашей груди степень растяжимости будет различаться.

Ниже даны расчеты, которые помогут вам менять выкройку пояска спинки.

1. Выполните выкройку из эластичной ткани. Приложите ее к себе и измерьте расстояние по спине от одного бокового шва до второго. Если на вашей выкройке отсутствует боковой шов, измерьте расстояние между нагрудными вытачками.
2. Положите сантиметровую ленту вдоль нижнего края пояска спинки на уровне резинки. Держите ее плотно, ваша цель — получить максимально точное значение.
3. Измерьте ширину застежки на спинке — она должна застегиваться на самый дальний ряд. Отнимите это значение от длины пояска на спинке, которую вы получили на этапе 1. Приведу пример.

Ширина спины = 60 см, ширина застежки = 6 см.

$$60 - 6 = 54 \text{ см.}$$



4. Разделите полученное значение на 2, чтобы вычислить длину пояска спинки. В нашем примере:  $54 / 2 = 27$  см.

5. Теперь нужно соотнести это значение с коэффициентом растяжимости резинки. Для этого определите значение, дальше которого она не растягивается: возьмите отрезок длиной 10 см и максимально растяните его вдоль линейки. Чем сильнее растягивается резинка, тем короче будет поясок.

Расчет выполняется следующим образом: (длина резинки в растянутом виде / длина резинки в нерастянутом виде) — 1. Например, если Powernet растягивается с 10 до 14 см:  $(14 / 10) - 1 = 0,4$ , значит, коэффициент растяжимости резинки равен 40%.

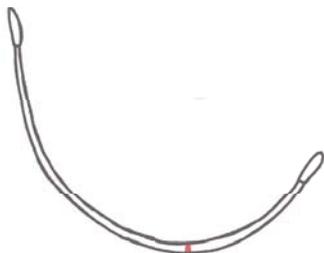
6. В случае с пояском спинки полезно уменьшить длину на 3% на каждые 10%. Если коэффициент растяжимости вашей резинки равен 40%, считайте так:  $3\% \times 4\% = 12$ . Вам нужно уменьшить длину на 12%.

7. Вернитесь к значению, полученному в пункте 4, и умножьте на 88% (чтобы сократить на 12%). В нашем примере:  $27 \times 0,88 = 23,76$  см. Полученное значение является длиной пояска спинки из выбранной вами резинки.

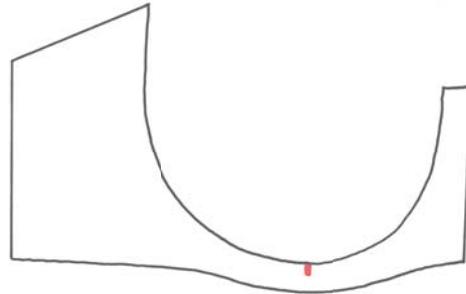
## Моделирование выкройки в зависимости от формы косточек

Вы сшили бюстгалтер, и он вам нравится, но он рассчитан на косточки определенной формы, а вы хотите вставить другие. Возьмем пример с косточками для модели корбей (почти одинаковой высоты в центре и по бокам), которые нам нужно заменить на косточки, высокие по бокам, но низкие в центре.

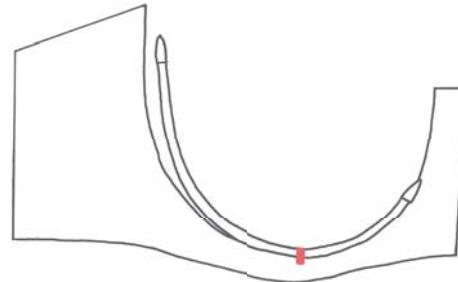
1. Отметьте черточкой центр косточки, то есть самую нижнюю ее точку.



2. Теперь найдите эту часть на выкройке. Обычно на этом месте находится нагрудная вытачка, если это не так, поставьте отметку.

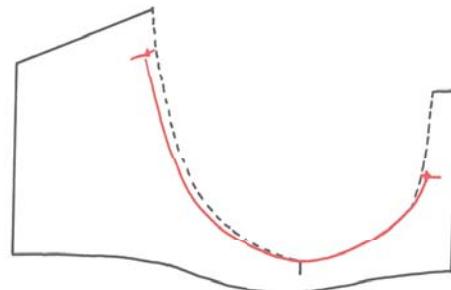


3. Наложите косточку на выкройку, совместив эти две отметки.



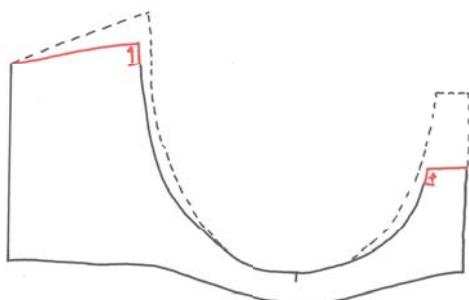
4. Цель в том, чтобы избавиться от излишка длины с каждой половинки косточки. Прежде чем наносить новые начало и конец косточки, проследите, что вы расположили ее верно и не отклонили от линии, образовав ненужный угол.

5. Перед тем как вы измените кривую линию косточки на выкройке, добавьте 5 мм к внутреннему краю и 15 мм к наружному краю вытачки, чтобы получить прибавку на свободу облегания.

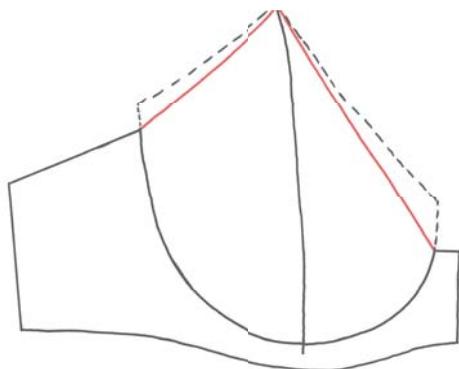


6. Постройте новый поясок спинки, не доходя до косточки 2 см.

7. Постройте новую перемычку, не доходя 1,5 см до косточки.



8. Для построения выкройки чашечек положите новую выкройку пояса (см. предыдущий пункт) на чашечки, чтобы рассчитать размеры чашечки по центру и бокам. Для этого измерьте расстояние до центра пояса под грудью по низу декольте, затем — расстояние от нового центра до подмышек. Перенесите эти значения на чашечку.



## Моделирование чашечки с помощью припусков на швы

Довольно часто на выкройке бюстгалтера представлена только одна чашечка, но ничто не мешает вам сделать разные чашечки. Так как наше тело несимметрично, также может быть интересно поиграть с припусками на швы, чтобы лучше посадить свое белье (то есть максимально точно подогнать его). Как объясняется на с. 17, существуют парные размеры белья. В целом, поделив размеры на две группы, можно подогнать друг под друга стандартные и большие размеры: А, В, С и D, Е, F.

Возьмем выкройку бюстгалтера с чашечкой размера В и рассмотрим изменения, которые нужны, чтобы увеличить или уменьшить чашечку. Для этого на половине выкройки нужно добавить припуск на шов шириной 0,7 см:

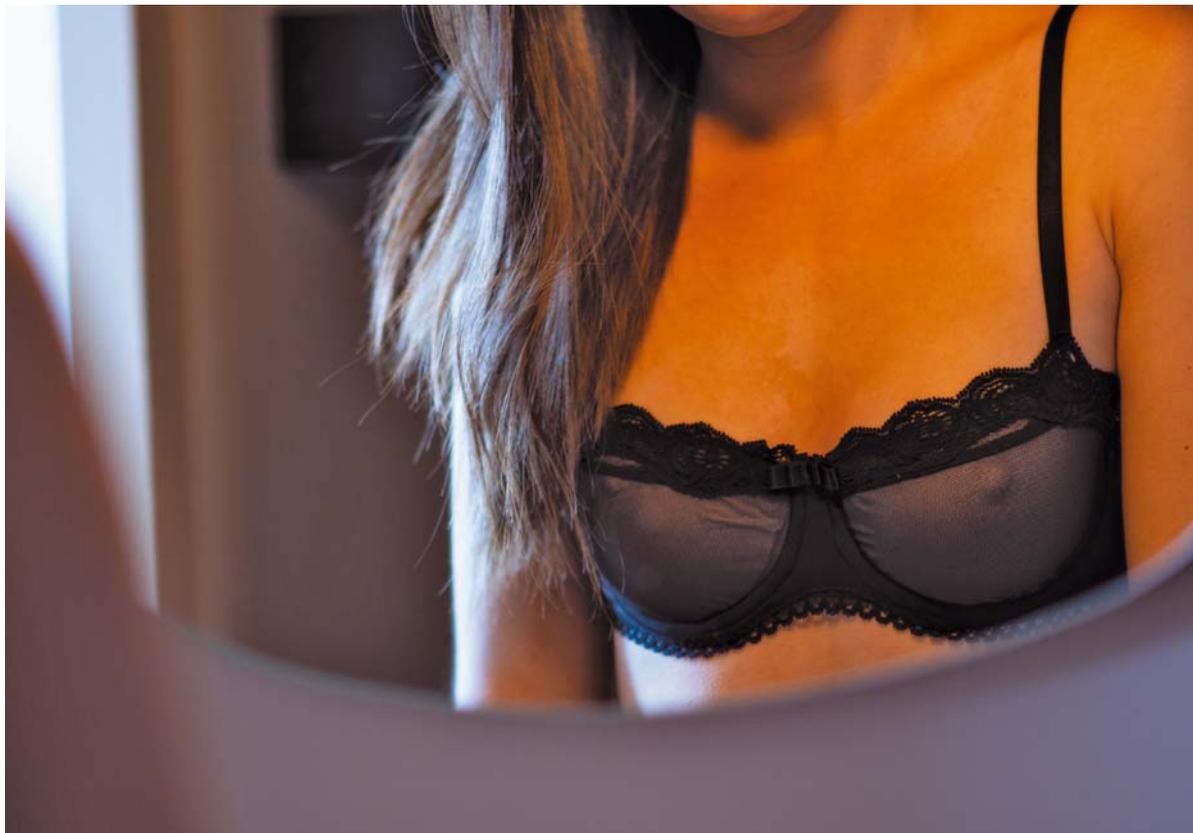
- по линиям нагрудной вытачки (проведите линию припуска параллельно сторонам вытачки снаружи от нее);
- по линии вытачки, соединяющей перемычку с пояском спинки;
- на уровне застежки на спинке.

## Уменьшение чашечки В до чашечки А

На половине выкройки вам не нужно менять ни вытачку чашечки, ни перемычку, ни пояска спинки. Однако вам предстоит уменьшить обхват (цифру). Как вы помните, парный размер для 90А — 85В. Достаточно добавить 1,5 см по линии застежки спинки.

### Примечание

Таким же образом можно сделать из чашечки Е чашечку D.



## Увеличение чашечки В до чашечки С

На половине выкройки вам нужно увеличить глубину чашечки, добавив 1,5 см по линиям вытачки и 1,5 см на линии соединения перемычки и пояска спинки.

При подобных преобразованиях важно равномерно уменьшить обхват (цифру), потому что, например, размеру 85В соответствует 80С. Не выполняйте прибавлений по линии застежки на спинке.

### *Примечание*

Таким же образом вы можете увеличить чашечку Е до чашечки F.

## Подгонка выкройки трусов под свои размеры

Прежде всего помните, что очень важно сделать пробные трусы (речь идет о выкройке из эластичной ткани) на основе базовой выкройки боди и посмотреть, какие изменения нужно будет внести с учетом вашей анатомии. В момент, когда вы будете снимать мерки, на вас должны быть эти трусы.

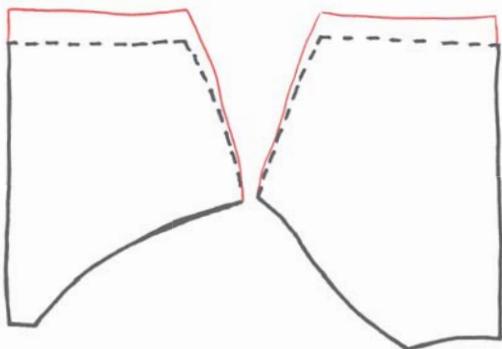
Обратите внимание: чтобы подогнать выкройку трусов под свои размеры, вам обязательно нужно следовать трем следующим принципам.

- Никогда не шейте пробную модель из основной ткани. В ходе примерок и внесения изменений она может потерять эластичность, и тогда ваши изменения будут неправильными. Лучше всего каждую модификацию делать с новыми пробными трусами.
- Отмечайте каждое сделанное изменение на выкройке. Нет ничего более обидного, чем строить выкройку заново, потому что вы забыли, какие внесли изменения.
- Продолжайте вносить изменения в пробное изделие до тех пор, пока не будете полностью им довольны.

### Слишком низкая талия

**Проблема:** трусы сидят слишком низко, и вы хотите перенести линию талии.

**Решение:** увеличить высоту талии.

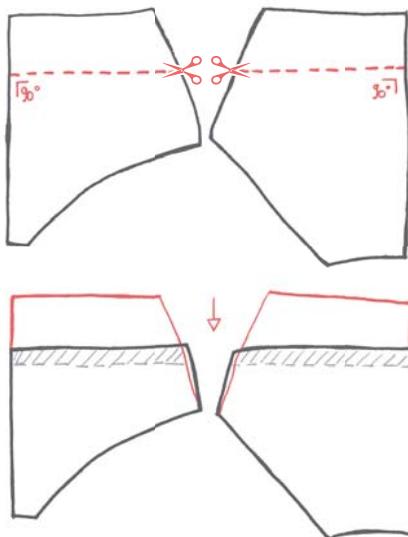


1. Измерьте на пробном изделии, сколько сантиметров вам не хватает, чтобы талия находилась на нужной высоте.
2. Найдите линии середины переда и середины спинки и продлите их вверх, чтобы построить новую линию талии. Постройте от новой линии талии боковые швы и убедитесь, что они одинаковы по высоте на передае и на спинке.

### Слишком высокая талия

**Проблема:** талия трусов слишком высоко.

**Решение:** опустить линию талии.

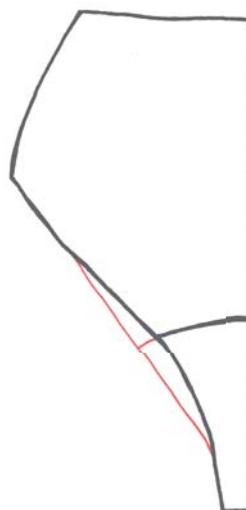


1. Измерьте высоту ткани, которую вы хотите уменьшить.
2. Проведите прямую линию под линией талии под прямым углом с линиями середины переда и спинки.
3. Отрежьте ткань по этой линии и передвиньте верхнюю часть вниз, чтобы обвести изогнутую линию и получить красивый крой.

### У вас слишком низкие ягодицы

**Проблема:** трусы не все прикрывают со спины.

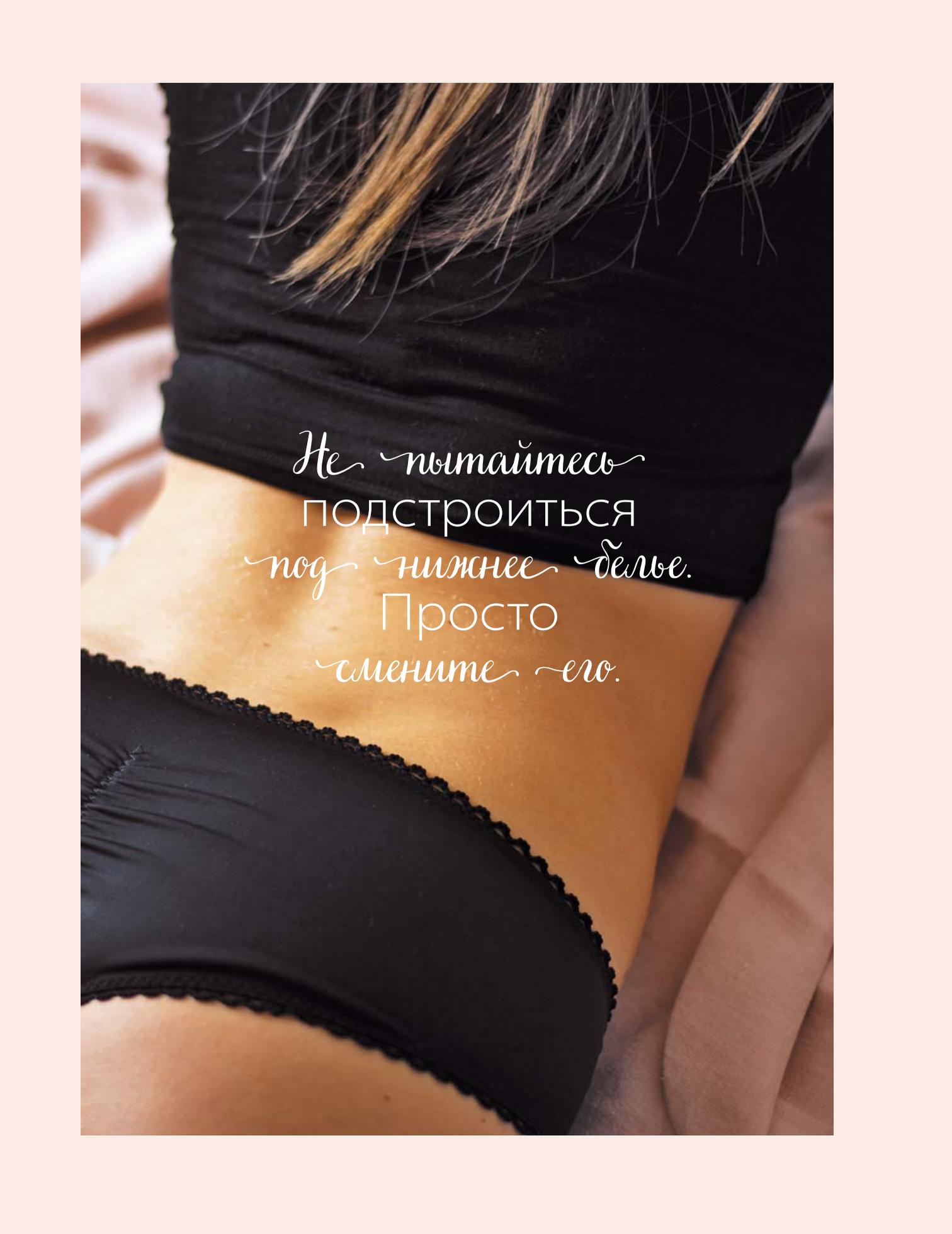
**Решение:** поднять деталь за счет спинки и ластовицы.



1. На пробной модели измерьте, сколько сантиметров не хватает вам на уровне ластовицы, чтобы трусы полностью закрывали ягодицы.
2. Начертите прямую линию — продолжение линии ластовицы и измените крой спинки трусов.

#### Примечание

Линия выреза может быть и прямой.

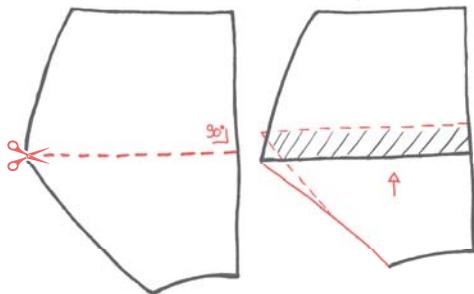


*Не пытайтесь  
подстроиться  
под нижнее белье.  
Просто  
смените его.*

### У вас плоские ягодицы

**Проблема:** на спинке образуется излишек ткани, особенно по высоте.

**Решение:** сократить высоту спинки.

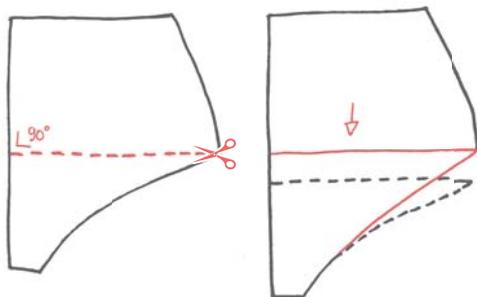


1. На пробном изделии отмерьте, сколько сантиметров нужно убрать, сделав складку на уровне середины ягодиц.
2. Начертите прямую линию в середине выкройки, начиная от нижней точки бокового шва и перпендикулярно к линии середины спинки.
3. Разрежьте выкройку по этой линии и сдвиньте нижнюю часть вверх на то количество сантиметров, которое нужно убрать.
4. Постройте новую линию выреза на спинке.

### У вас выпуклый живот

**Проблема:** переда трусов недостаточно, чтобы охватить весь живот до талии, и трусы скатываются на животе.

**Решение:** увеличить размер переда трусов.

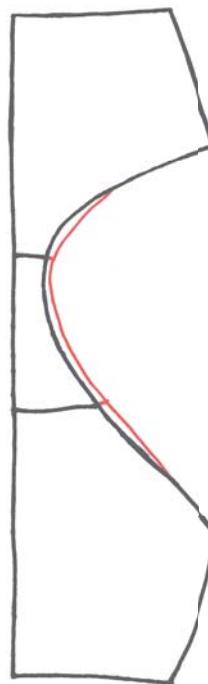


1. На пробном изделии отмерьте, сколько сантиметров не хватает, чтобы талия оказалась на нужной высоте.
2. Постройте прямую линию в середине выкройки, начиная с нижней точки бокового шва, под прямым углом к линии середины переда.
3. Разрежьте по этой линии и сдвиньте нижнюю часть вниз на необходимое количество сантиметров.
4. Постройте новую линию выреза максимально близко к изначальной линии.

### У вас широкий таз

**Проблема:** если у вас широкий таз, то пространство между ногами больше обычного, и ластовица не покрывает все полностью.

**Решение:** расширить выкройку в районе ластовицы по спинке и переду.



1. На вашей выкройке соедините перед и спинку ластовицы, склеив их скотчем.
2. На пробном изделии измерьте, на сколько сантиметров нужно расширить ластовицу.
3. На половине выкройки добавьте нужное количество сантиметров по шаговому шву.

**4.** Постройте новую кривую линию ластовицы, повторяя форму изначальной. На детали переда линия должна иметь соответствующую плавную форму, но на спинке она может быть прямой.

### У вас узкий таз

**Проблема:** если у вас узкий таз, то пространство между бедрами небольшое, и ластовица слишком широкая.

**Решение:** перестроить выкройку ластовицы переда и спинки.

1. На выкройке соедините детали переда и спинки ластовицы.
2. На пробном изделии отмерьте, сколько сантиметров ластовицы нужно убрать.
3. Работайте так же, как при увеличении детали (см. предыдущий раздел), только наоборот.

### Шов промежности слишком низко

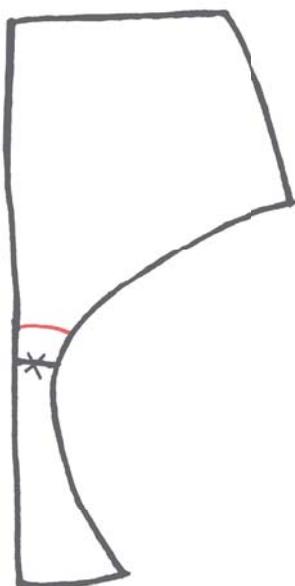
**Проблема:** обычно шов ластовицы находится визуально как можно ниже, то есть его практически не видно спереди, но может быть такое, что он расположен чересчур низко и оказывается у вас между ног.

**Решение:** переместить шов ластовицы и удлинить его.

**1.** На вашей выкройке соедините перед и спинку ластовицы.

**2.** На пробном изделии измерьте, на сколько сантиметров нужно сдвинуть шов.

**3.** На детали переда нанесите новую линию шва, она должна быть слегка изогнутой, чтобы на ткани между ног не было утолщения. При выполнении этой линии вы можете ориентироваться на форму линии ластовицы на спинке.





4

## 1 ВЫКРОЙКА = 9 МОДЕЛЕЙ

Скачайте выкройку **в натуральную величину** или **фрагментами**, распечатайте ее и склейте по необходимости. На основе этой выкройки можно построить, по сути, уникальный предмет гардероба, начав с обычных линий на бумаге. Мы увидим, как создать четыре бюстгальтера и четверо трусов по своим меркам на базе единственной выкройки боди. Не сдерживайте себя и экспериментируйте с тканями и цветами, чтобы создать уникальные творения!



в натуральную  
величину



фрагментами

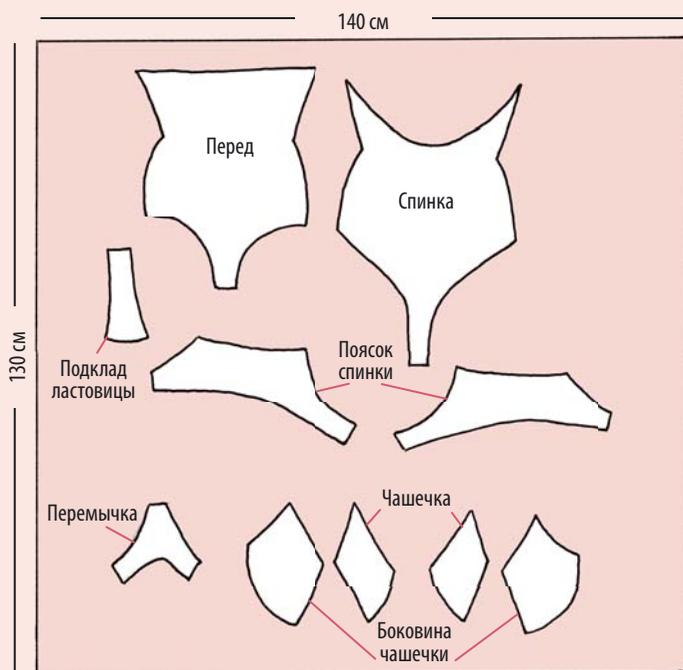


# Боди «ПАЛЕРМО»



Боди «Палермо» состоит из настоящего бюстгалтера, дающего максимальную поддержку груди. Бюст и спереди, и на спине имеет большие вырезы, делающие модель более сексуальной. Попробуйте использовать разные ткани и играть с прозрачностью кружева.

## План раскроя



## Выкройка

- Части бюстгалтера: чашечки, боковины чашечек, перемычка, поясок спинки
- Части боди: перед и спинка
- Подклад ластовицы

## Материалы и фурнитура

- Ткань: лайкра — 2,45 м, кружево или сетка — 140 см
- Для подкладки ластовицы: 100% хлопковый трикотаж шириной 20 см — 20 см
- Резинка с кружевом — 4,5 м, резинка шириной 10 мм для отделки и 30 мм для пояса под грудью
- Резинка для бретелей шириной 10 мм — 1,1 м
- Чехол для косточек — 1 м
- Косточки — 1 пара
- Регуляторы и кольца — 2 пары
- Застежка — 2 петельки в 3 ряда
- Кнопки для боди — 3 шт.

## Техники

- Бельевой шов
- Соединение чашечки с пояском спинки и перемычкой
- Вшивание чехлов для косточек
- Пришивание резинки
- Добавление бретелей
- Пришивание застежки
- Пришивание кнопок для боди



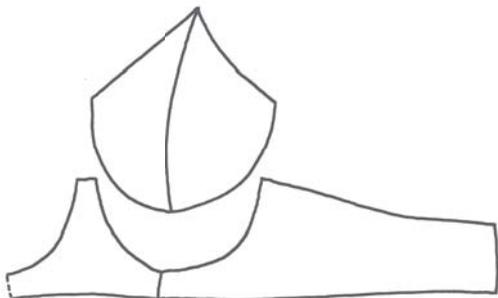
## Подготовка

1. Перенесите на кальку разные детали бюстгалтера (чашечку, боковину чашечки, перемычку и поясок спинки), а также детали боди и ластовицы.
2. Определите свой размер чашечки. Для этого выберите выкройку чашечки размера В или Е. Если вам нужен другой размер, то определитесь с парным размером, который вам подходит (см. с. 17), а затем внесите необходимые изменения в соответствии с разделом «Моделирование чашечки с помощью припусков на швы» на с. 44.
3. Добавьте припуск на шов 0,7 см вокруг каждой детали, кроме линий сгиба.

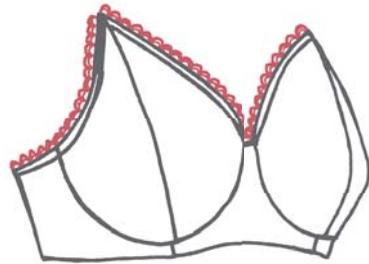
## Пошив



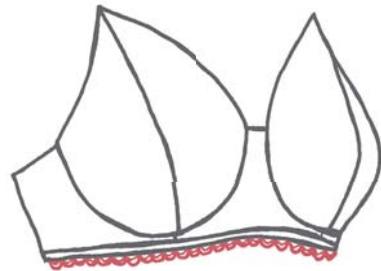
1. Сострочите детали чашечек и боковин чашечек по линии нагрудной вытачки бельевым швом.
2. Также бельевым швом соедините перемычку и детали пояска спинки.
3. Соедините чашечки с выполненным пояском под грудью лицевая к лицевой в 0,7 см от края, затем укоротите припуски до 0,5 см.



4. Пришейте первые детали чехлов для косточек поверх только что выполненных швов, затем отверните их вниз. Нужно держать работу чашечкой к себе.
5. Чтобы вставить чехлы для косточек, отогните их вниз (см. «Как добавить косточки и чехлы для косточек», с. 29).
6. Вставьте косточки в чехлы. Короткие стороны должны быть закрыты, когда вы будете выполнять отделку резинкой.
7. Нашейте резинку на верхнюю часть бюстгалтера. Вы можете сделать это в несколько этапов: по верху пояска до верхней точки чашечки, затем по линии декольте, по перемычке и далее по линии декольте, а затем по последнему участку пояска.



8. Пришейте резинку к нижней части бюстгалтера одной строчкой по всей ширине резинки.



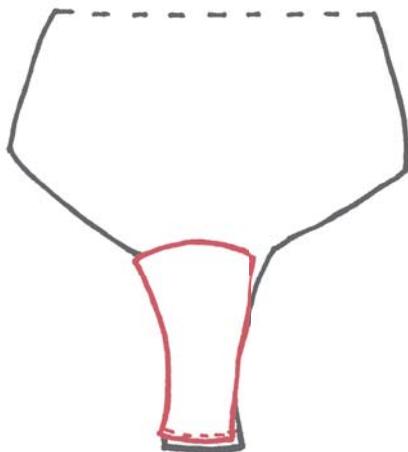
9. Добавьте бретели и застежку на спине.

### Выполнение боди и трусов

1. Наложите подклад ластовицы на деталь спинки трусов лицевая к лицевой и проложите прямую строчку в 0,7 см от края.



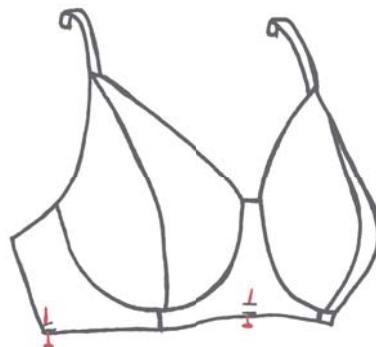
**2.** Отогните подклад на изнаночную сторону и проложите закрепляющую строчку в 0,3 см от края.



- 3.** Пришейте на боди кнопки.
- 4.** Соедините детали переда и спинки бельевым швом.
- 5.** Пришейте резинку к вырезам для ног и линии декольте по спинке.

### Соединение бюстгалтера и деталей боди

**1.** Скрепите бока бюстгалтера. Для этого застегните его, совместите середину переда с серединой спинки и проколите двумя булавками, как на рисунке.



**2.** Примерьте боди и бюстгалтер на себя, чтобы убедиться, что они правильной высоты, затем приколите боди к пояску под бюстгалтером, совместив точки середины переда бюстгалтера с серединой переда боди, а боковые швы бюстгалтера с боковыми швами боди.

**3.** Хорошо распределите ткань, чтобы избежать появления излишков материала, которые могут возникнуть при работе с эластичной тканью.

**4.** Прострочите швом «зигзаг» по всей линии между боди и бюстгалтером, чтобы соединить их

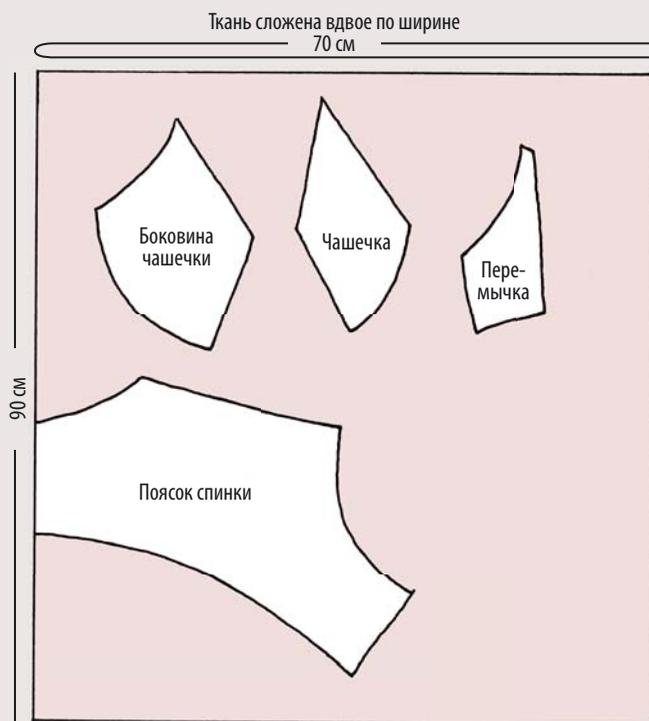


# Бюстгальтер «ТРАПАНИ»



Это бюстгальтер фасона «балконет», удлиненный наподобие бюстье. Широкий пояснок обеспечивает максимальную поддержку груди, а шнуровка добавляет в образ гламура.

## План раскроя



## Выкройка

- Чашечки и боковины чашечек, пере-мычка, пояснок спинки

## Материалы и фурнитура

- Ткань: лайкра — 90 см, эластичное кружево или сетка — 140 см
- Для подкладки перемычки: маркиzet шириной 30 см — 20 см
- Чехол для косточек — 1 м
- Резинка с фестонами шириной 8 мм — 2,5 м
- Резинка для бретелей шириной 10 мм — 1,1 м
- Косточки — 1 пара
- Кольца и регуляторы — 2 пары
- Лента для шнуровки шириной  $\leq 4$  мм — 2 м
- Колечки диаметром 4 мм — 20 шт.

## Приемы

- Выполнение бельевого шва
- Вшивание чехлов для косточек
- Вшивание резинки
- Пришивание бретелей



## Подготовка

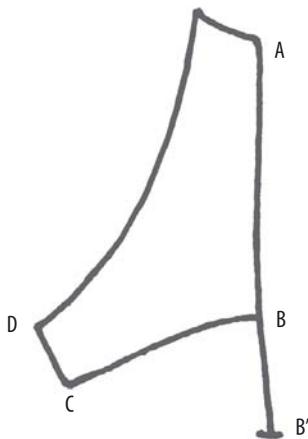
1. Перенесите следующие детали выкройки бюстгальтера на кальку: чашечки и боковины чашечек, перемычку и поясok спинки.
2. Определите свой размер чашечки. Для этого выберите выкройку чашечки размера В или Е. Если вам нужен другой размер, то определитесь с парным размером, который вам подходит (см. с. 17), а затем внесите необходимые изменения в соответствии с разделом «Моделирование чашечки с помощью припусков на швы» на с. 44.
3. Добавьте припуск на шов 0,7 см к деталям чашечек и перемычки. Совместите линию середины спинки со сгибом и добавьте припуск 0,7 см по всем остальным срезам детали.

## Моделирование

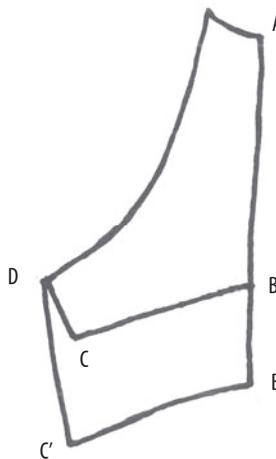
Вам нужно будет изменить форму пояса под грудью, чтобы получить форму корсета со шнуровкой.

### Перемычка

1. Нанесите на выкройку буквы А, В, С и D, как на рисунке.
2. Бюстье продолжается под грудью еще на 8 см. На уровне перемычки нужно продлить линию из точки В на 5 см и поставить точку В'.



3. Из этой точки отложите линию, равную ширине перемычки, на одном уровне с точкой В' — отрезок В'С'.



4. Соедините точки D и C'.
5. Чтобы сделать шнуровку на груди, отнимите ширину шнуровки. Не забудьте оставить достаточную ширину, как минимум 1 см, между точками А и А' для косточек и для колечек шнуровки. Проведите прямую линию от А' к В'.

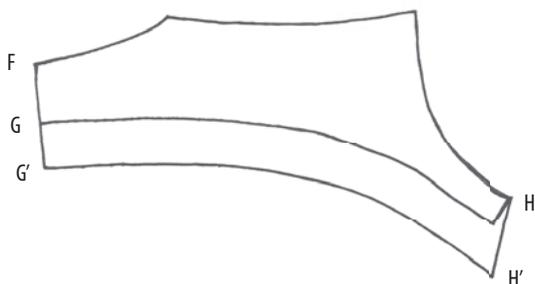


### Внимание

Не забудьте, что вы работаете на сгибе. Если вы отнимаете 0,5 см, то на самом деле вы уменьшаете ширину изделия на 1 см.

### Поясок спинки

1. Отметьте на выкройке детали точки F, G и H, как на рисунке.
2. Поясок спинки должен иметь такую же ширину, как перемычка, то есть 5 см. Продлите линию FG на 5 см.
3. Отметьте новую крайнюю точку спинки как G' и проведите из этой точки линию, повторяющую предыдущую линию низа. Вы получите точку H'.



### Пошив

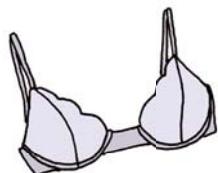
1. Выкроив из ткани все детали, сшейте половинки чашечек по линии нагрудной вытачки бельевым швом.
2. Возьмите правую деталь перемычки, сложите ее с правой деталью подкладки перемычки, а затем сложите их по линии середины переда лицевая к лицевой. Проложите прямую строчку в 0,7 см от края. Так же сделайте с левой стороны.

3. Отогните подкладку на изнаночную сторону и прострочите близко к краю, чтобы закрепить предыдущий шов.
4. Сложите перемычку с пояском спинки лицевая к лицевой — следите за тем, чтобы захватить также подкладку. Отогните припуск на шов на спинку и проложите дополнительную строчку (она закрепит припуск на спинке).
5. Пришейте чашечки к готовому пояску переда лицевая к лицевой, отступив 0,7 см от края. Затем укоротите припуски до 0,3 см.
6. В данной модели чехлы для косточек пришиваются снизу (см. «Как добавить косточки и чехлы для косточек»). После этого вставьте косточки в чехлы. Вы можете зашить короткие стороны чехлов надежными стежками.
7. Пришейте резинку по верхнему и нижнему краям бюстгалтера двумя строчками «зигзаг»: сначала прошейте резинку с лицевой стороны ткани, затем отогните ее наизнанку и проложите вторую строчку.
8. Оформите середину переда кольцами.
9. Вставьте бретели и зафиксируйте их на бюстгалтере.
10. Зашнуруйте.





# Бюстгальтер «СИРАКУЗЫ»



Это бюстгальтер модели пуш-ап с красивой линией декольте переда V-образной формы. Он идеально подчеркнет грудь, его можно носить и днем, и на вечерние мероприятия.

## Выкройка

- Чашечки и боковины чашечек, перемычка, поясок спинки

## Материалы и фурнитура

- Ткань: лайкра или эластичное кружево шириной 140 см — 30 см
- Для подкладки перемычки: маркизет шириной 14 см — 14 см
- Чехол для косточек — 1 м
- Резинка с фестонами шириной примерно 8 мм — 2,3 м

- Резинка для бретелей шириной 10 мм — 1,1 м
- Косточки — 1 пара
- Колечки и регуляторы — 2 пары
- Застежка — 2 петельки в 3 ряда

## Приемы

- Бельевой шов
- Пришивание чехла для косточек
- Оформление резинкой
- Вставка бретели

## План раскроя



## Подготовка

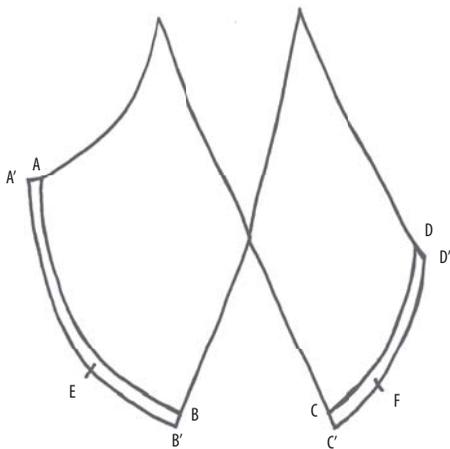
1. Перенесите следующие детали выкройки бюстгальтера на кальку: чашечки и боковины чашечек, перемычка и поясок спинки.
2. Определите свой размер чашечки. Для этого выберите выкройку чашечки размера В или Е. Если вам нужен другой размер, то определитесь с парным размером, который вам подходит (см. с. 17), а затем внесите необходимые изменения в соответствии с разделом «Моделирование чашечки с помощью припусков на швы» на с. 44.
3. Добавьте припуск на шов 0,7 см ко всем деталям, кроме местоположения косточек на чашечках и боковинах чашечек.

## Моделирование

Вам нужно полностью изменить поясок под грудью базового бюстгальтера, чтобы осталась только перемычка и поясок спинки.

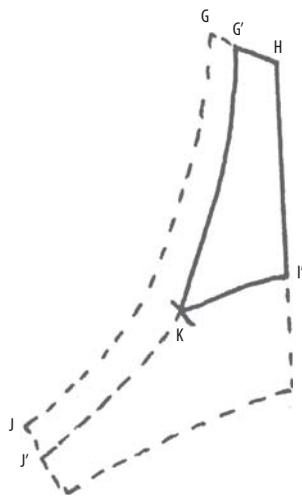
### Чашечки

1. Нанесите на выкройку буквы А, В, С и D в соответствии с рисунком.
2. Боковины чашечек: проведите изогнутую линию, отстоящую на 1 см от линии АВ, и отметьте ее как А'В'. Эта новая линия нужна вам для вставки косточек. Отметьте точку совмещения Е в 6 см от точки В'.
3. Чашечки: сделайте то же самое на выкройке чашечки относительно линии CD и получите новую линию C'D'. Отметьте точку совмещения F в 4 см от точки C'.



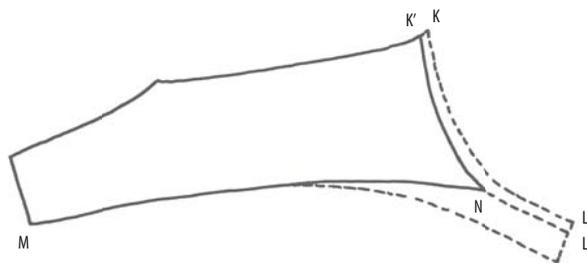
### Перемычка

1. Отметьте на выкройке точки G, H, I и J в соответствии с рисунком.
2. От линии GJ отступите 1 см и постройте новую линию G'J'.
3. От точки G' отложите отрезок, равный отрезку D'F на выкройке чашечки, и поставьте новую точку K (D'F = G'K).
4. Отложите перпендикуляр к линии HI из точки K и поставьте в этом месте точку I'.



### Поясок спинки

1. Отметьте на выкройке точки K, L и M в соответствии с рисунком.
2. От линии KL отступите 1 см и постройте новую линию K'L'.
3. Отложите отрезок, равный отрезку А'Е на выкройке боковины чашечки, и отметьте его конец буквой N (A'E = K'N).
4. По лекалу проведите плавную линию, соединив точки N и M.

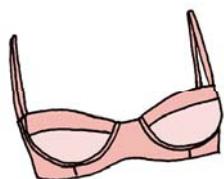




## Пошив

1. Выкроив все детали, положите деталь перемычки на подкладку перемычки лицевая к лицевой, отступив от нижнего и верхнего края на 0,7 см. Переверните работу и проложите закрепительную строчку.
2. Сшейте чашечки и боковины чашечек по линии нагрудной вытачки бельевым швом. Если на вашей ткани по краю чашечки нет фестонов, то оформите линию декольте резинкой.
3. Сшейте перемычку и чашечки, ориентируясь на точки совмещения (точка F), прямой строчкой в 0,7 см от края.
4. Оформите поясок спинки резинкой по нижнему краю.
5. Соедините поясок спинки с чашечками, ориентируясь на точки совмещения (точка E), и прострочите прямой строчкой в 0,7 см от края.
6. Пришейте чехлы для косточек методом «сверху» (см. «Как добавить косточки и чехлы для косточек», с. 29).
7. Вставьте косточки в чехлы и закрепите края надежными стежками.
8. Оформите верх пояска бюстгалтера резинкой до места соединения с боковиной чашечки.
9. Вставьте бретели и пришейте застежку на спинке.

# Бюстгальтер «ТАОРМИНА»



Это бюстгальтер корбей в чистом виде, квадратной формы. Он равномерно поднимает грудь и дает ей необходимую поддержку. Это базовый предмет гардероба, который обязательно нужно иметь.

## План раскроя



## Выкройка

- Верх и низ чашечки, перемычка, поясok спинки

## Материалы и фурнитура

- Ткань: лайкра или сетка-стрейч шириной 140 см — 40 см
- Для подкладки перемычки: маркизет шириной 20 см — 20 см
- Чехол для косточек — 1 м
- Резинка с фестонами шириной 8 мм — 2, 3 м
- Резинка для бретелей шириной 10 мм — 1,1 м
- Косточки — 1 пара
- Кольца и регуляторы — 2 пары
- Застежка — 2 петельки в 3 ряда

## Приемы

- Бельевой шов
- Соединение чашечки с пояском спинки и перемычкой
- Пришивание резинок
- Вставка бретелей
- Пришивание застежки

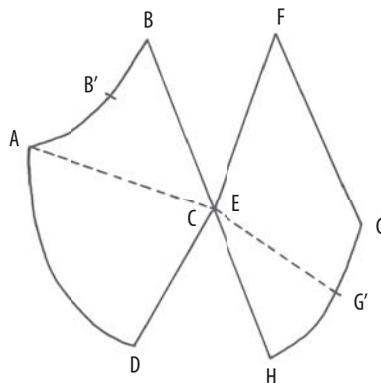
## Подготовка

1. Перенесите следующие детали выкройки бюстгальтера на кальку: верх и низ чашечек, перемычку и поясok спинки.
2. Определите свой размер чашечки. Для этого выберите выкройку чашечки размера В или Е. Если вам нужен другой размер, то определитесь с парным размером, который вам подходит (см. с. 17), а затем внесите необходимые изменения в соответствии с разделом «Моделирование чашечки с помощью припусков на швы» на с. 44.
3. Добавьте припуск на шов 0,7 см ко всем деталям, кроме линии декольте по верху чашечек, если у вас кружево с фестонами, а также деталей, которые выкраиваются со сгибом.

## Моделирование

Вам нужно будет изменить крой чашечек, чтобы превратить базовый бюстгальтер в бюстгальтер корбей.

1. Поставьте на выкройке буквы А, В, С, D, E, F, G и Н в соответствии с рисунком.
2. **Боковина чашечки:** для начала в 5 см от точки В поставьте точку В'.
3. **Чашечка:** поставьте точку G' в 5 см от точки G. Линия ACEG' — это новая линия нагрудной вытачки.

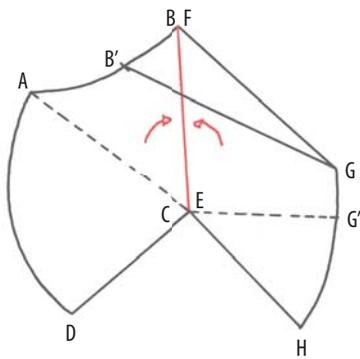


4. Постройте линию проймы AB'В до точки С, затем совместите линии ВС и EF чашечки (закройте нагрудную вытачку).

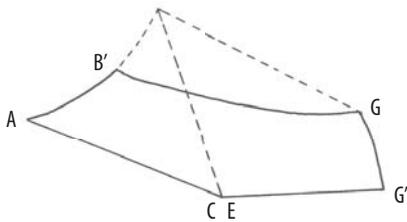




5. Соедините точки В' и G прямой или немного изогнутой линией, чтобы получить линию декольте.

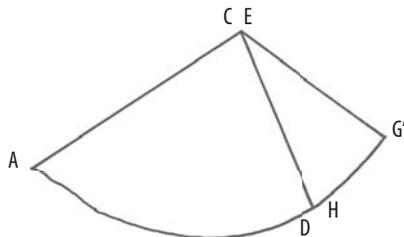


6. Соедините точки A и C и E и G', затем разрежьте по этой линии, чтобы получить верх чашечки AB'GG'EC.

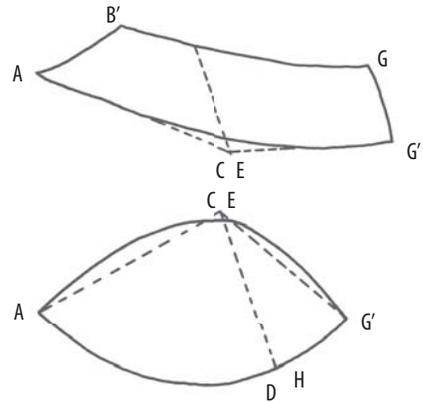


7. Соедините линию CD с линией EH, чтобы закрыть нижнюю вытачку.

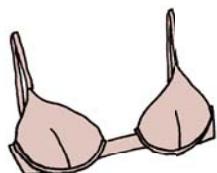
8. Скруглите линию ACEG' на верхе чашечки.



9. Проведите более оформленную изогнутую линию низа чашечки, опустив ее ниже угла CE как минимум на 1 см. Проследите, чтобы отрезок AG' на верхе чашечки по длине был равен отрезку AG' на низе чашечки.



# Бюстгальтер «ЧЕФАЛУ»



Это бюстгальтер модели пуш-ап. У него нет пояска переда, только поясок спинки и перемычка. Наличие единственной вытачки на чашечке приближает его к спортивным моделям белья.

## Выкройка

- Чашечки и боковины чашечек, перемычка, поясок спинки

## Материалы и фурнитура

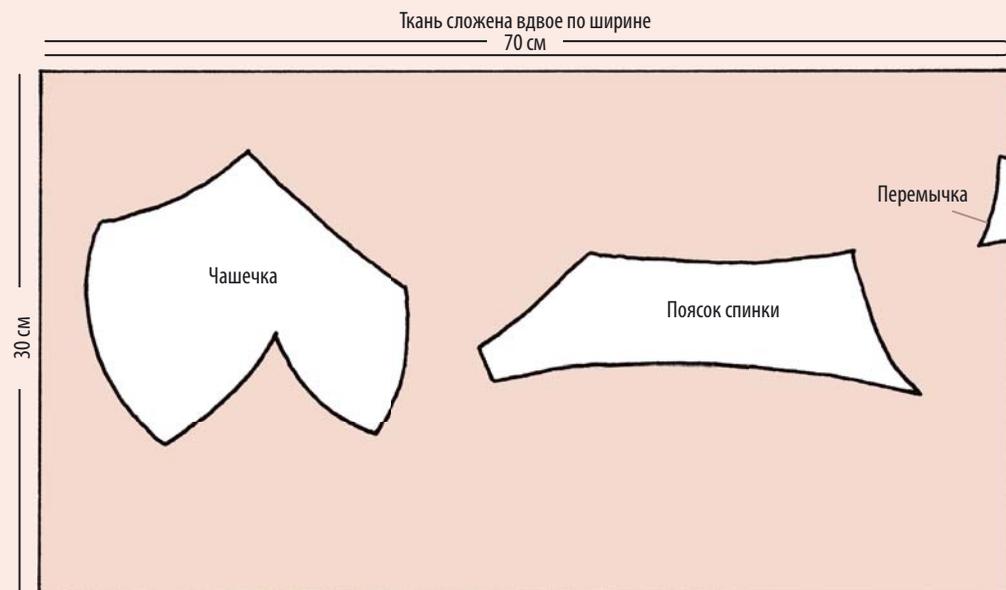
- Ткань: лайкра или кружево стретч шириной 140 см — 30 см
- Для подкладки перемычки: маркизет шириной 14 см — 14 см
- Чехол для косточек — 1 м
- Резинка с фестонами шириной 8 мм — 2,3 м

- Резинка для бретелей шириной 10 мм — 1,1 м
- Косточки — 1 пара
- Кольца и регуляторы — 2 пары
- Застежка — 2 петельки в 3 ряда

## Приемы

- Пришивание резинок
- Оформление чехлов для косточек
- Вставка бретелей
- Пришивание застежки на спинке

## План раскроя





## Подготовка

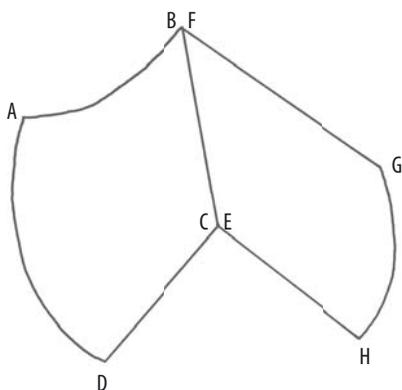
1. Перенесите следующие детали выкройки бюстгалтера на кальку: чашечки и боковины чашечек, перемычка и поясok спинки.
2. Определите свой размер чашечки. Для этого выберите выкройку чашечки размера В или Е. Если вам нужен другой размер, то определитесь с парным размером, который вам подходит (см. с. 17), а затем внесите необходимые изменения в соответствии с разделом «Моделирование чашечки с помощью припусков на швы» на с. 44.
3. Добавьте припуск на шов 0,7 см ко всем деталям, кроме средней линии перемычки.

## Моделирование

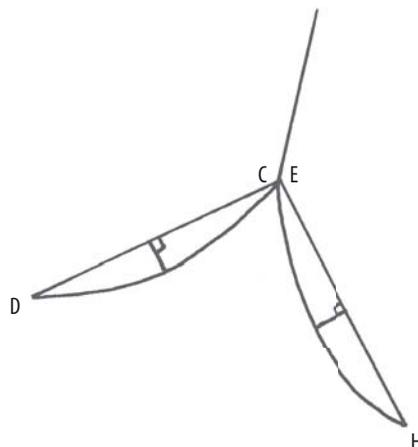
Вам предстоит изменить крой чашечек, оставив только нижнюю вытачку, а также пояса под грудью, чтобы осталась только перемычка.

### Чашечки

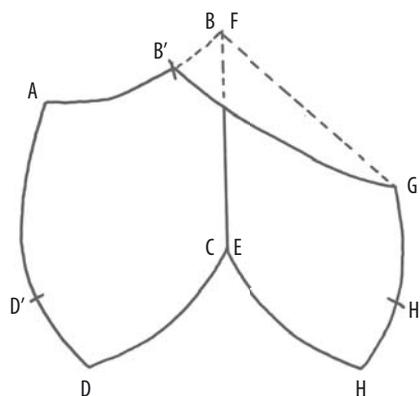
1. Поставьте на выкройке буквы А, В, С, D, E, F, G и H, как показано на рисунке.
2. Обведите контур боковины чашечки и соедините чашечку по линиям ВС и FE.



3. Найдите середины отрезков DC и EH, затем проведите из этих точек перпендикуляры высотой 1 см. Скруглите линии вытачек, проведя их через концы перпендикуляров.



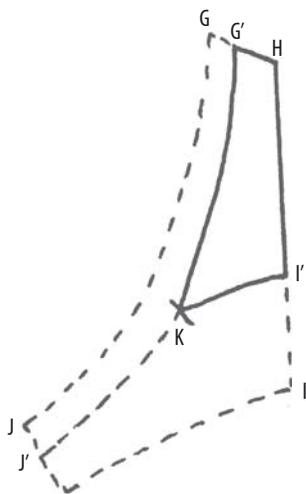
4. Отмерьте 3 см от точки В по линии АВ и поставьте в этом месте точку В'. Соедините плавной линией точки В' и G.
5. Отметьте точку совмещения D' в 6 см от точки D и точку совмещения H' в 4 см от точки H.



### Перемычка

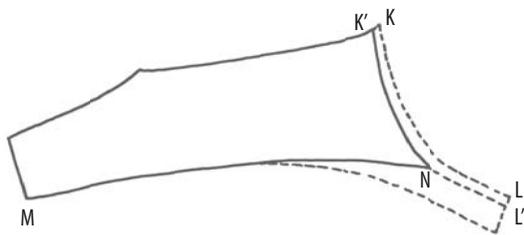
1. Отметьте на выкройке точки G, H, I, J согласно рисунку.
2. От линии GJ отступите 1 см и постройте новую линию G'J'.
3. Отложите отрезок, равный отрезку GH' на выкройке чашечки, и поставьте новую точку K (GH' = G'K).

4. Постройте перпендикуляр к линии HI из точки K и отметьте точку I'.



#### Поясок спинки

1. Отметьте на выкройке точки K, L, M в соответствии с рисунком.
2. От линии KL отступите 1 см и проведите новую линию K'L'.
3. Отложите отрезок, равный отрезку AD' на боковой чашечке, и поставьте точку N ( $AD' = K'N$ ).
4. Постройте плавную линию по лекалу, соединив точки N и M.



#### Пошив

1. Выкроив все детали, сострочите прямой строчкой нагрудную вытачку, сложив ткань лицевая к лицевой в 0,7 см от края, а затем укоротите припуски примерно до 2–3 мм. Если на вашей ткани нет фестонов, оформите линию декольте резинкой.



2. Соедините строчкой перемычку и подкладку перемычки лицевая к лицевой, отступив по верхнему и нижнему краю 0,7 см. Выверните и проложите закрепляющую строчку.
3. Сложите вместе перемычку и чашечки, ориентируясь на точки совмещения (точка F), и проложите прямую строчку в 0,7 см от края.
4. Оформите нижний край пояса спинки резинкой.
5. Сложите поясок спинки и чашечки лицевая к лицевой и проложите прямую строчку в 0,7 см от края.
6. Пришейте чехол для косточек методом «сверху» (см. «Как добавить косточки и чехлы для косточек» на с. 29)
7. Вставьте косточки и зашейте короткие стороны чехла надежными стежками.
8. Пришейте резинку по верхнему краю пояса спинки до места встречи с боковой чашечкой.
9. Вставьте бретели и пришейте застежку на спинке.



# Трусы «ФАВИНЬЯНА»



Это модель трусов с завышенной талией. Такой стиль ретро, безусловно, подойдет женщинам с любой фигурой. Трусы закрывают живот и ягодицы, их очень приятно носить. Под облегающей одеждой они выполняют роль чехла. Выкройка этих трусов станет основой для всех остальных моделей.

## Выкройка

- Детали трусов — перед и спинка
- Ластовица

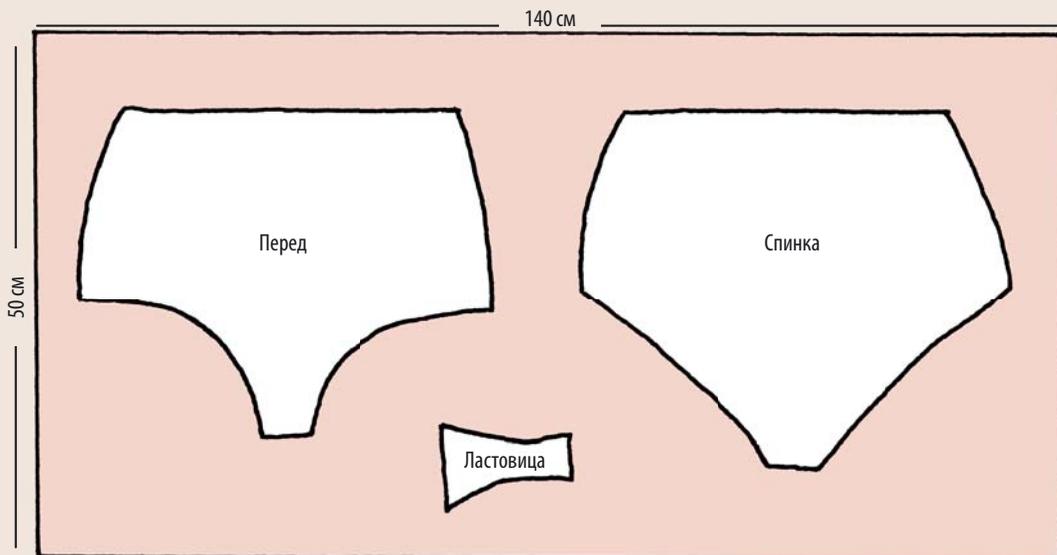
## Приемы

- Бельевой шов
- Невидимая ластовица
- Пришивание резинки

## Материалы и фурнитура

- Ткань: кружево стретч шириной 140 см — 50 см
- Для подкладки ластовицы: трикотаж из 100% хлопка шириной 20 см — 25 см
- Резинка с фестонами шириной примерно 8 мм — 2,4 м

## План раскроя



## Подготовка

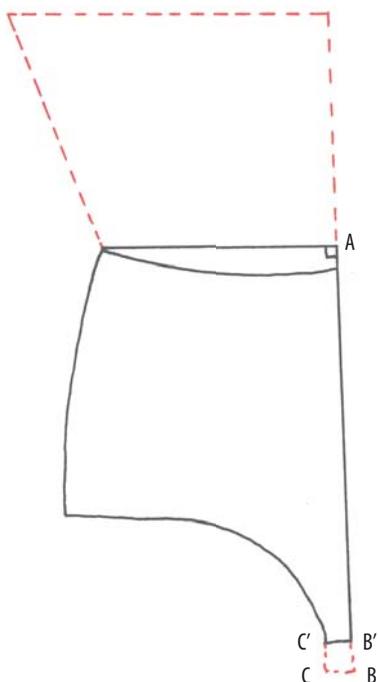
1. Перенесите на ткань детали выкройки: перед и спинку трусов и ластовицу.
2. Добавьте припуск 0,7 см ко всем деталям, кроме линий середины переда, спинки и ластовицы, потому что они кроются со сгибом.

## Моделирование

Вам нужно разделить детали трусов и изменить форму ластовицы.

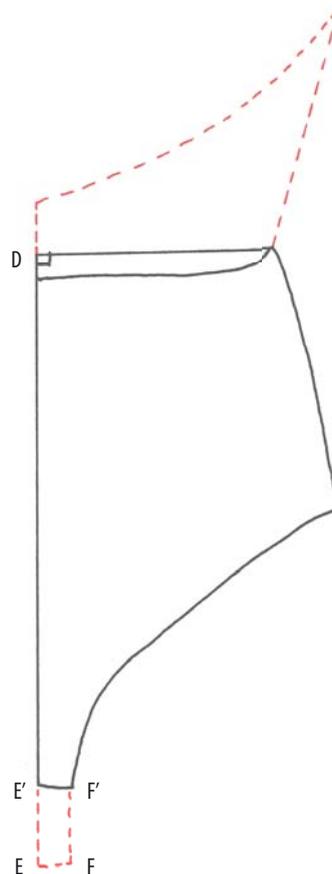
### Перед

1. Отметьте на выкройке точки А, В и С, как на рисунке.
2. Проведите прямую линию в самом узком месте талии и обозначьте ее конец точкой А.
3. На 0,5 см ниже этой линии постройте линию талии.
4. На уровне промежности на 2 см выше точки В поставьте точку В', а на 2 см выше точки С — точку С'. Восстановите линию промежности.



### Спинка

1. Отметьте на выкройке точки D, E и F, как указано на рисунке.
2. Проведите прямую линию в самом узком месте талии и обозначьте ее конец точкой D.
3. На 1 см ниже этой точки постройте новую линию талии.
4. На уровне промежности поставьте в 4 см от точки E точку E'. Измерьте длину отрезка В'С' на выкройке переда и постройте отрезок E'F'.

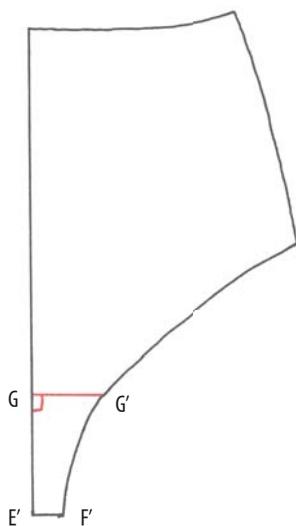


### Ластовица

1. Отметьте на выкройке точку G, как на рисунке.
2. Чтобы отделить выкройку ластовицы от выкройки спинки, отложите от точки E' нужное количество сантиметров в зависимости от своего размера (см. таблицу ниже) и поставьте точку G.



38	40	42	44	46	48	50
12,5 см	12,8 см	13,1 см	13,4 см	13,7 см	14 см	14,3 см



3. Начертите прямую линию и поставьте точку G'.
4. Вырежьте ластовицу.

## Пошив

1. Выкроив все детали, наложите детали ластовицы и подкладки ластовицы на спинку и перед «невидимым» способом (см. «Как сделать невидимую ластовицу» на с. 36).
2. Выполните боковые швы в технике бельевого шва.
3. Нашейте резинку на линии вырезов для ног двумя строчками «зигзаг»: сначала пристрочите резинку к лицевой стороне ткани, а потом отогните ее наизнанку и проложите вторую строчку.
4. Таким же образом пришейте резинку по линии талии.

# Слипы «КАТАНИЯ»



Эти слипы прикрывают большую часть ягодиц. Хотя их талия ниже, чем у классических трусов, они очень удобные. Можно поиграть с тканями и их прозрачностью, создавая соблазнительные, оригинальные и повседневные модели.

## Выкройка

Будьте внимательны: сначала обязательно нужно сделать трусы «Фавиньяна» (см. с. 75).

- Детали трусов — перед и спинка
- Ластовица

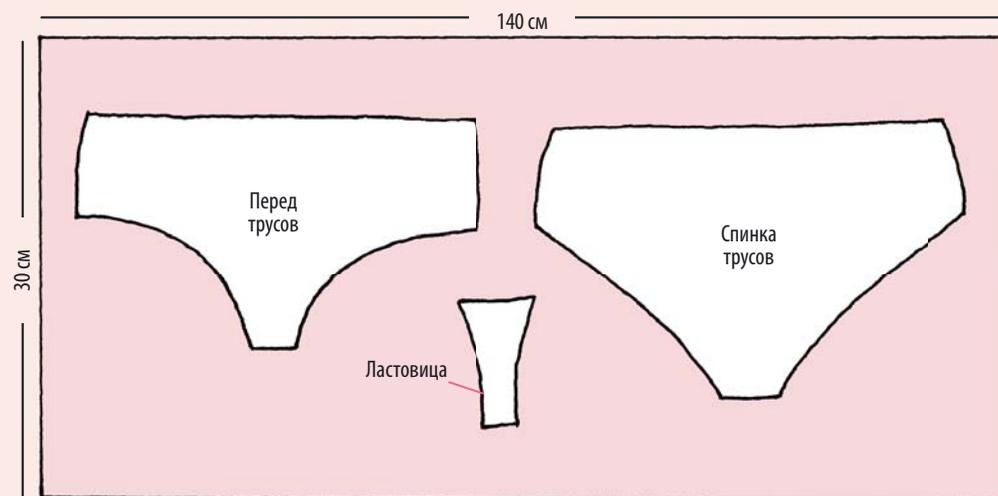
## Приемы

- Бельевой шов
- Невидимая ластовица
- Пришивание резинки

## Материалы и фурнитура

- Ткань: сетка стретч шириной 140 см — 30 см
- Для подкладки ластовицы: трикотаж из 100% хлопка шириной 20 см — 25 см
- Резинка с фестонами шириной 8 мм — 2,5 м

## План раскроя







## Подготовка

1. Вам понадобятся следующие детали выкройки трусов «Фавиньяна»: перед, спинка и ластовица.
2. Добавьте припуск на шов 0,7 см к каждой детали, кроме линий середины переда, середины спинки и середины ластовицы, которые приходятся на сгиб.

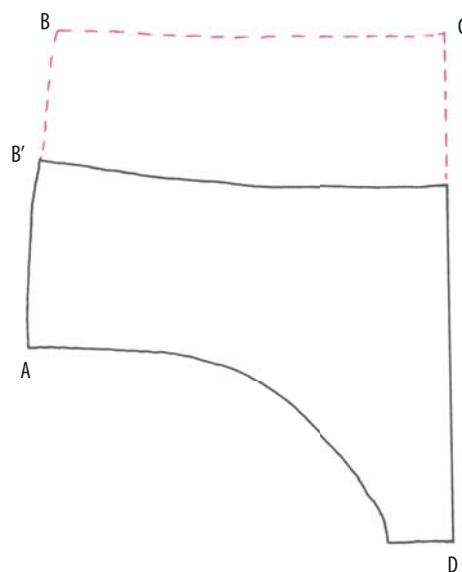
## Моделирование

Вам нужно будет изменить линию талии.

### Перед

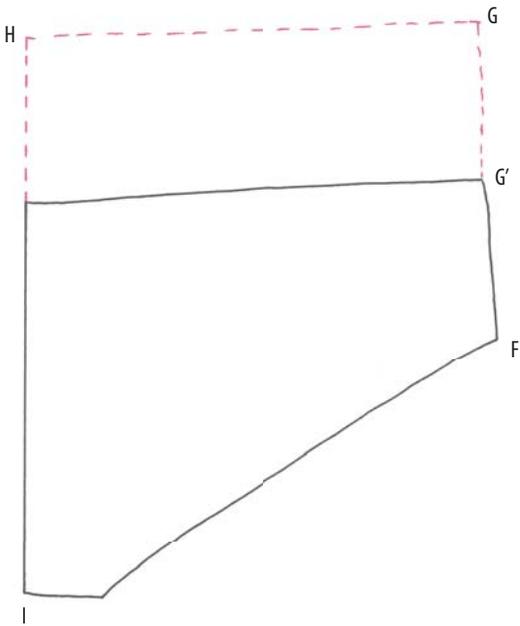
1. Отметьте на выкройке точки A, B, C и D, как на рисунке.
2. От начала бокового шва в точке A отложите 3 см и поставьте точку B'.

3. Восстановите линию талии до линии CD.



### Спинка

1. На выкройке отметьте точки F, G, H и I, как на рисунке.
2. От начала бокового шва в точке F отложите 3 см и поставьте точку G'.
3. Восстановите линию талии до линии HI.



### Пошив

1. Выкроив все детали, наложите детали ластовицы и подкладки ластовицы на спинку и перед «невидимым» способом (см. «Как сделать невидимую ластовицу» на с. 36).
2. Выполните боковые швы в технике бельевого шва.
3. Нашейте резинку на линии вырезов для ног двумя строчками «зигзаг»: сначала пристрочите резинку к лицевой стороне ткани, а потом отогните ее наизнанку и проложите вторую строчку.
4. Таким же образом пришейте резинку по линии талии.



*Smile*

# Трусы-шорты «МАРСАЛА»



Эти трусы отличает трапециевидная форма переда. Отсутствие боковых швов делает трусы более комфортными в носке. Заниженная талия на спинке придает им спортивный или гламурный вид в зависимости от выбранной ткани.

## Выкройка

Будьте внимательны: сначала обязательно нужно сделать трусы «Фавиньяна» (см. с. 75).

- Детали трусов — перед и спинка
- Ластовица

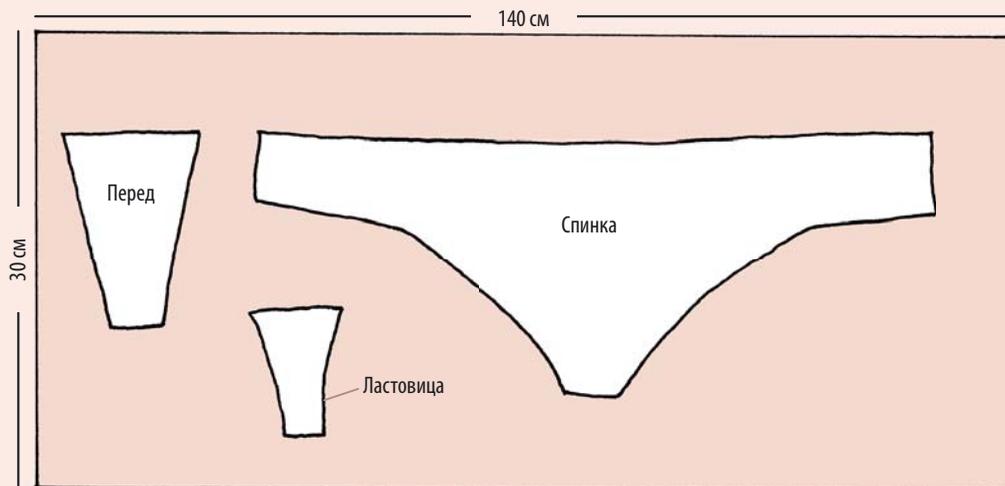
## Приемы

- Бельевой шов
- Невидимая ластовица
- Пришивание резинки

## Материалы и фурнитура

- Ткань: лайкра или кружево стретч шириной 140 см — 30 см
- Для подкладки ластовицы: трикотаж из 100% хлопка шириной 20 см — 25 см
- Резинка с фестонами шириной 8 мм — 2,3 м

## План раскроя



## Подготовка

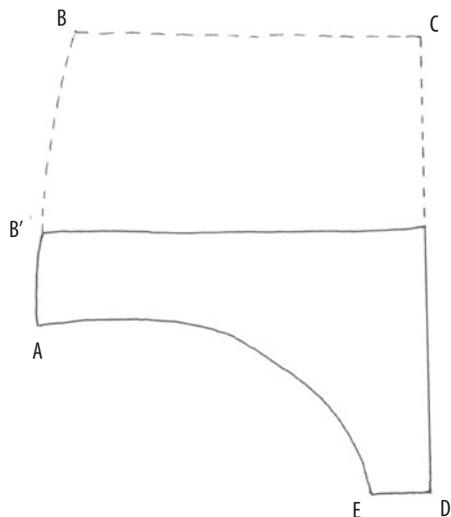
1. Вам понадобятся следующие детали выкройки трусов «Фавиньяна»: перед, спинка и ластовица.
2. Добавьте припуск на шов 0,7 см к вашей кружевной кокетке, по линии бедер, по линии талии и по сторонам ластовицы, кроме сгиба. По линии середины спинки прибавки не нужны.

## Моделирование

Вам предстоит изменить линию талии, посадку на ягодицах и избавиться от бокового шва.

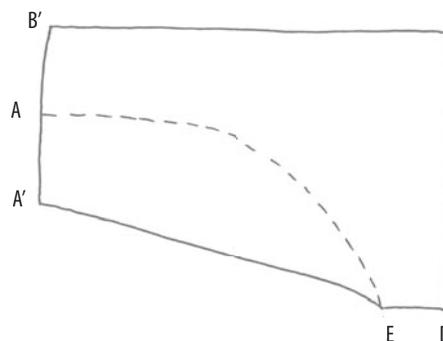
### Перед

1. Отметьте на выкройке точки A, B, C, D и E, как на рисунке.
2. От нижнего края бокового шва, от точки A, отмерьте 3 см и поставьте точку B'.
3. Постройте плавную линию талии до линии CD.



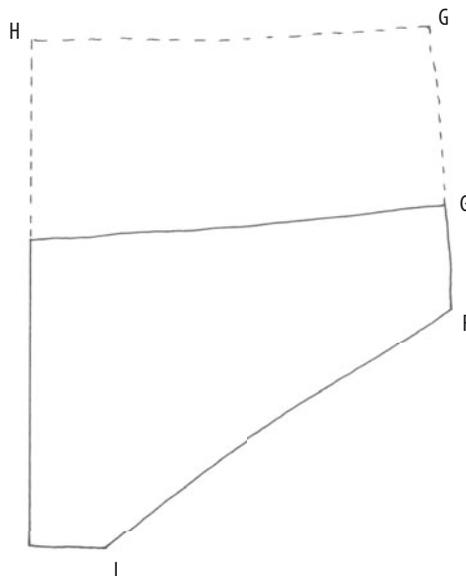
4. Удлините линию B'A на 5 см и поставьте точку A'.

5. Постройте плавную линию выреза для ног A'E.



### Спинка

1. Отметьте на выкройке точки F, G, H и I, как на рисунке.
2. От нижнего края бокового шва, от точки F, отмерьте 3 см, поставьте точку G' и постройте новую линию талии.

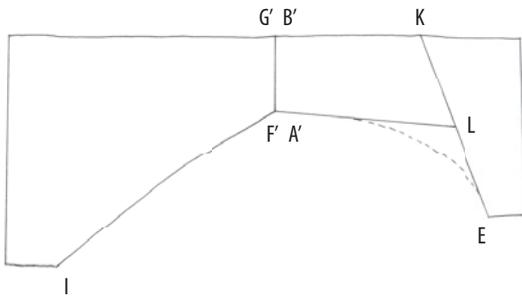


3. Удлините линию G'F на 5 см и поставьте точку F'.
4. Постройте новую линию выреза для ног.



### Новый крой боковин

1. Отметьте на выкройке точки  $G'$ ,  $B'$ ,  $E$ ,  $A'$ ,  $F'$  и  $I$ , как на рисунке.
2. Склейте скотчем перед и спинку по линии бокового шва.
3. На детали переда постройте прямую линию, выходящую из точки  $E$  и пересекающую линию талии, место пересечения отметьте как точку  $K$ .
4. Вместо выреза для ног проведите из точки  $A'$  прямую линию и отметьте точку  $L$ .



### Пошив

1. Выкроив все детали, соедините кружевную деталь переда с деталью спинки.
2. «Невидимым» способом пришейте детали ластовицы и подкладки ластовицы.
3. Нашейте резинку на линии вырезов для ног двумя строчками «зигзаг»: сначала пристрочите резинку к лицевой стороне ткани, а потом отогните ее наизнанку и проложите вторую строчку.
4. Таким же образом пришейте резинку по линии талии.

# Трусы танга «МЕССИНА»



Такие трусы должны быть у каждой женщины. Их крой открывает большую часть ягодиц, и они не выделяются под брюками или облегающей юбкой. Можно сделать их классическими из простой ткани или провокационными из прозрачной — они могут удовлетворить все ваши желания.

## Выкройка

Будьте внимательны: сначала обязательно нужно сделать трусы «Фавиньяна» (см. с. 75).

- Детали трусов — перед и спинка
- Ластовица

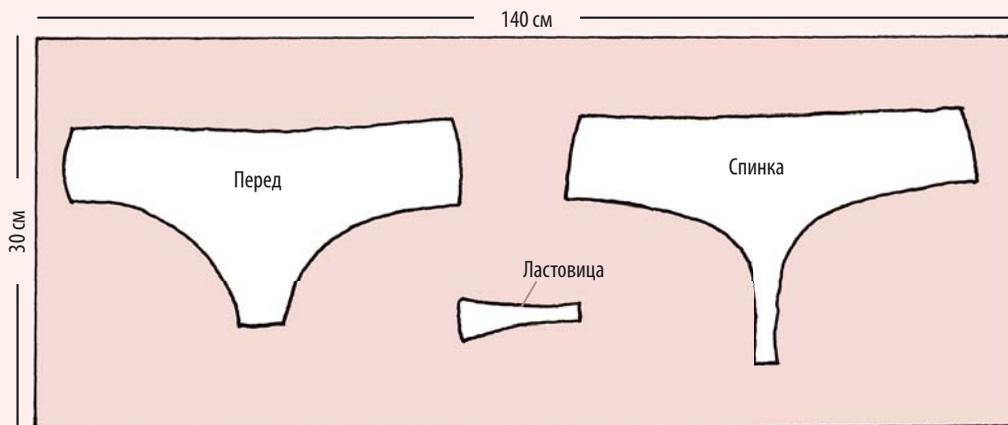
## Приемы

- Бельевой шов
- Невидимая ластовица
- Пришивание резинки

## Материалы и фурнитура

- Ткань: лайкра или кружево стретч шириной 140 см — 30 см
- Для подкладки ластовицы: трикотаж из 100% хлопка шириной 20 см — 10 см
- Резинка с фестонами шириной 8 мм — 2,7 м

## План раскроя





## Подготовка

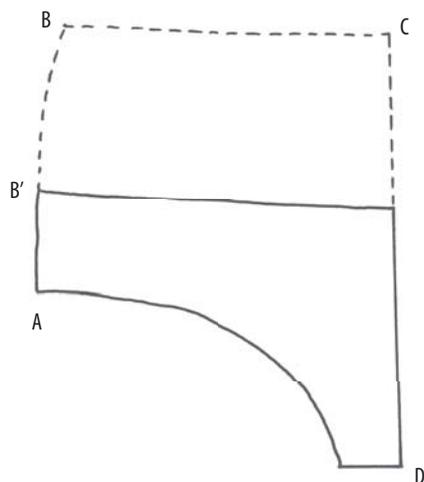
1. Вам понадобятся следующие детали выкройки трусов «Фавиньяна»: перед, спинка и ластовица.
2. Добавьте припуск на шов 0,7 см ко всем деталям, кроме линий середины переда, спинки и ластовицы, которые кроются со сгибом.

## Моделирование

Вам предстоит опустить линию талии и изменить посадку на ягодицах, чтобы сделать из базовых трусов стринги.

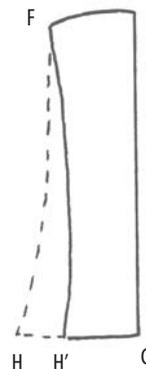
### Перед

1. Отметьте на выкройке точки A, B, C и D, как на рисунке.
2. От нижней линии бокового шва, от точки A, отступите 5 см и поставьте точку B'.
3. Оформите талию в виде плавной линии до пересечения с CD.



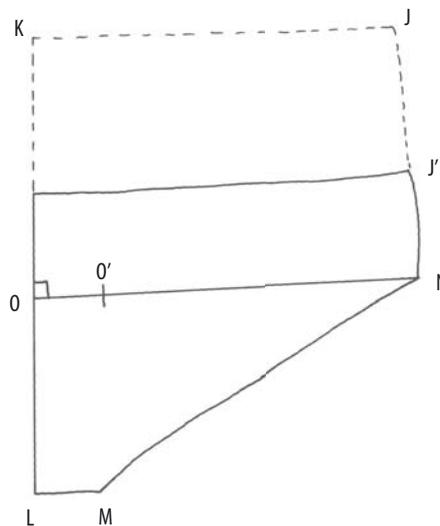
### Ластовица

1. Поставьте на выкройке буквы F, G и H, как на рисунке.
2. На ластовице спинки поставьте в 2 см от точки G точку H'. Обратите внимание, что на ластовице переда изменения не нужны.
3. Оформите срез FH'.



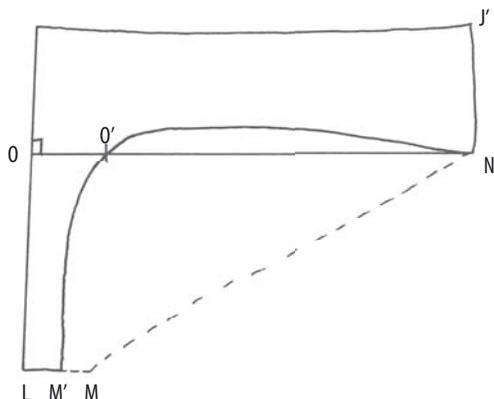
### Спинка

1. Поставьте на выкройке буквы J, K, L, M и N, как на рисунке.
2. От нижней точки бокового шва, точки N, отложите 5 см и поставьте точку J'. Постройте плавную линию до пересечения с KL.
3. Опустите перпендикуляр к линии KL из точки N и обозначьте пересечение точкой O.
4. На линии ON отметьте точку O' в 3 см от O.



5. Отложите отрезок, равный отрезку Н'G на ластовице, на линии ML и отметьте точку M'.

6. Постройте линию NO'M'. Вы можете построить ее в два этапа: сначала NO'; затем O'M', а потом вырез рядом с точкой O'.



## Пошив

1. Выкроив все детали, наложите детали ластовицы и подкладки ластовицы на спинку и перед «невидимым» способом (см. «Как сделать невидимую ластовицу» на с. 36).

2. Выполните боковые швы в технике бельевого шва.

3. Нашейте резинку на линии вырезов для ног двумя строчками «зигзаг»: сначала пристрочите резинку к лицевой стороне ткани, а потом отогните ее наизнанку и проложите вторую строчку.

4. Таким же образом пришейте резинку по линии талии.

## Благодарности

Прежде всего я от всего сердца благодарю нашего главного редактора Эрика Сьюльписа, который интуитивно поверил в мой проект, моего редактора Анну-Лизу Банеат. Она руководила написанием книги от начала до конца и помогала мне найти слова, если я сомневалась... Также я благодарю Софи Анселан, которая помогла сделать эту книгу как можно более полной, и Кароль Руссо за помощь в создании изделий.

Я благодарю свою подругу Аурелию Казале, ее талант и доброжелательность позволили ей сделать отличные фото, демонстрирующие мою работу. Благодаря ей я чувствовала себя раскованно во время откровенных фотосессий.

Наконец я хочу сказать спасибо своим близким за их поддержку всегда и во всем.

И спасибо вам, мои читатели, клиенты и все, кто меня поддерживает, — без вас эта авантюра не удалась бы!

С любовью,

**Клементин Касс**











**Касс, Клементин.**

К28 Французское нижнее белье по индивидуальным меркам : выкройки и техника шитья / Клементин Касс ; [перевод с французского О. А. Савчук]. — Москва : Эксмо, 2020. — 96 с. : ил. — (Подарочные издания. Рукоделие).

Красота спасет мир! Но как же порой трудно дается женщине эта красота! Высоченные шпильки, узкая юбка, в которой не шагнешь как следует, а тут еще бретельки бюстгалтера впиваются в плечи, и в голове только одна мысль — скорее бы домой, чтобы его снять. Проблемы и неудобства с нижним бельем знакомы каждой женщине. Но как их решить? Где взять белье, которое позволит про него забыть и сядет на тело как вторая кожа? Клементин Касс, известный французский дизайнер и основательница ателье по индивидуальному пошиву нижнего белья, утверждает, что раз и навсегда решила эту проблему. И доказывает, что самостоятельно сшитое белье по индивидуальным меркам не только идеально сидит, нигде не мешает, обладает неповторимым французским шармом, но и делает женщину элегантной и уверенной в себе.

В книге автор предлагает шить несколько моделей бюстгалтеров и трусиков, различающихся по конструкции, но объединенных одной базовой выкройкой, которую надо видоизменять, чтобы получить индивидуальное изделие, сшитое по конкретной фигуре. Выкройку в натуральную величину можно скачать по QR-коду в книге и распечатать, чтобы моделировать любой желаемый предмет нижнего белья, подходящий именно вам. В книге вы найдете и секреты пошива и выбора материалов, аксессуаров и фурнитуры, и бесценные авторские советы.

Нижнее белье — именно тот предмет одежды, который ближе всего к телу. Сделайте первые шаги к идеальному интимному гардеробу и почувствуйте себя королевой!

УДК 746.412  
ББК 37.248

© Перевод на русский язык, Савчук О.А., 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-110870-0

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДАНИЯ. РУКОДЕЛИЕ

Касс Клементин

**ФРАНЦУЗСКОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ МЕРКАМ**

**Выкройки и техника шитья**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Ответственный редактор *Ю. Драмашко*  
Младший редактор *К. Долгих*  
Художественный редактор *Е. Анисина*

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгiсi: «Эксмо»  
Интернет-магазин : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
Интернет-магазин : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортiрi в Республiку Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнiм бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкiлi «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнiмнiң жарамдылық мерзiмi шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

book 24.ru

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
“ЭКСМО-АСТ”

16+

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

Мы в СОЦСЕТЯХ:

f eksmolive

✉ eksmo

o eksmolive

eksmo.ru

eksmo\_live

eksmo\_live

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
одна книга. для всех



ISBN 978-5-04-110870-0



9 785041 1108700 >

Подписано в печать 07.09.2020. Формат 84x108<sup>1/16</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,08.

Тираж экз. Заказ



*Идеально*

сидящее нижнее  
белье с учетом  
особенностей  
фигуры

КЛЕМЕНТИН КАСС

*Французское  
нижнее белье*

по индивидуальным  
меркам

ВЫКРОЙКИ И ТЕХНИКА ШИТЬЯ