

Übersicht Konfektionsmaße

Möchtest du ein gut passendes Kleidungsstück nähen, ist das Abmessen, zumindest einiger wichtiger Maße, nötig. Am Wichtigsten für Oberteile ist der Brustumfang, für Hosen hingegen der Hüftumfang. Die erste Tabelle zeigt dir, in welche Konfektion du dich grundsätzlich einordnen kannst. Das SM basiert auf diesen Maßen. Die Fertigmaßtabellen zeigen dir, welche Maße das fertige Nähstück hat. Bedenke, dass diese Maße beim Sport-Set teilweise kleiner sind- da Sportstoffe sich häufig extrem dehnen. Miss am Besten die Umfänge auf dem Stoff ab und halte den Stoff an - so erkennst du, ob dir das Maß dir mit deinem jeweiligen Stoff später passen wird. Die Maßtabelle zum Stoffverbrauch findest du auf Seite 9.

Diese Tabelle wählt die **Konfektion** aus

Gr.	Brüste	Taille	Hüfte
34	82	66	91
36	85	69	94
38	88	72	97
40	92	76	101
42	96	80	105
44	100	84	109
46	106	90	114
48	112	96	120
50	118	102	125

Nutze die Konfektionstabelle um dich in eine Größe einzuordnen. Selbstverständlich kann es sein, dass du oben und unten unterschiedliche Größen hast. Orientiere dich bei diesem Schnitt immer an der unteren Größe- z.B. du hast einen Brustumfang von 116 und einen Hüftumfang von 118? Dann nächst du obenrum eine 48 und untenrum eine 46.

Körpermaßtabelle- hieran orientiert sich das Set

Fertigmaße Sport-Top

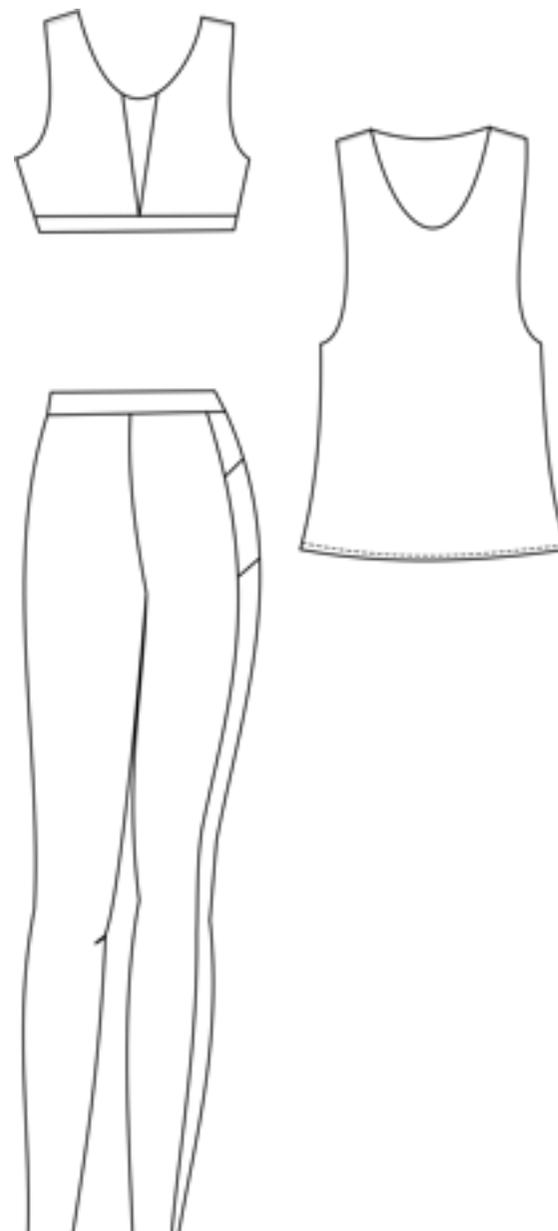
Gr.	Brustumfang	OT Länge	Hüftumfang
34	75,2	58	84
36	81,1	59	90,5
38	86,4	61	95
40	92,5	63	101,6
42	97,4	64	107
44	103	66,8	112,8
46	108,8	68,4	118,4
48	114,3	70	123,6
50	120	72	128,8

Fertigmaße Leggings

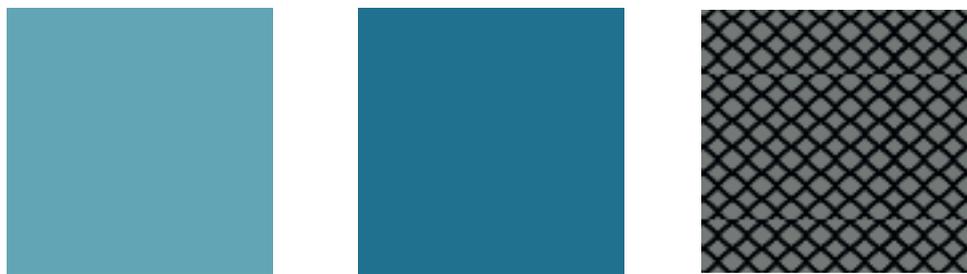
Gr.	Taille	Hüfte	Beinlänge	Beinlänge kurz	Beinlänge 7/8	Gummi im Bund
34	75,4	82	97	48,08	80	70
36	77,2	84	98	48,08	81,5	71
38	78,4	86	99	48,08	82	72
40	79,8	87	100	48,08	84,37	75
42	81,6	89	102	48,08	85,7	76
44	83	90	103	48,08	87,2	78
46	85	92	105	48,08	88,6	80
48	86	93,6	107	48,08	90	82
50	87	95,4	109	48,08	91,37	84

Fertigmaße Sport-Bustier

Gr.	Brustumfang	OT Länge	Unterbrust - 3cm= Gummi
34	60,8	28,7	57
36	65	29,5	63
38	69,6	30	65
40	74	30,6	72
42	78,7	31,2	77
44	82,8	31,8	81
46	87,5	32,3	86
48	91,8	32,9	91
50	96,3	33,6	95



Farben der Stoffe in dieser Anleitung



linke Stoffseite hell, rechte Stoffseite dunkel. Netzstoff/
Mesh grau mit Rauten

Stoffinfo Lycra

Lycra lässt sich in alle Richtungen dehnen, achte darauf, dass du den Stoff nicht ziehst beim Nähen. Schneide deinen Stoff am Besten liegend mit einem scharfen Rollschneider zu und achte darauf, dass er nicht halb vom Tisch hängt, durch sein teils hohes Eigengewicht könnte er sich dehnen. Der Stoff franst nicht aus, für ein sicheres Nähen empfehle ich eine NZG von 1,5 cm. Du solltest auf jeden Fall zu Stretchnadeln greifen. Diese sind speziell geformt, um die hochfeinen Kunstfasern zu schonen.

Bei diesem körpernah sitzenden Schnitt ist auf den Nähten quasi immer Zug. Du solltest also sehr dehnbare Stiche verwenden. Ein Blick in die Bedienungsanleitung der Nähmaschine/Overlock kann auch aufschlussreich sein - manche Modelle ermöglichen die Einstellung eines Drei-Faden-Superstretch-Stichs. Dieser ist nicht nur besonders elastisch, sondern trägt auch noch weniger auf. Bauschgarn empfiehlt sich bei den Greiferfäden, da es besonders weich ist, nicht aufträgt und schnell trocknet.

Stoffinfo Mesh

Mesh (frei aus dem Englischen übersetzt mit „Masche“) besteht aus synthetischen Fasern wie Nylon oder Polyester und die Fasern sind gitterartig ineinander verwebt. Er ist oft sehr dünn und weich und zeichnet sich durch viele kleine Löcher zwischen den Fäden aus. Tüll ist z.B. auch eine Mesh-Art. Mesh aus Nylon erinnert in seiner Griffigkeit ein wenig an Seide. Der Stoff transportiert Feuchtigkeit gut nach außen, ist stark belastbar, atmungsaktiv, temperaturregulierend. Bei stark löchrigem Mesh besteht die Gefahr, dass der Stoff nicht gut transportiert wird, wenn du Mesh mit Lycra verbindest, empfehle ich den Lycra auf den Transporteur zu legen. Wenn du Mesh auf Mesh nähst, lege ein wenig Seidenpapier unter. Dieses kannst du nach dem Nähen wieder entfernen. Es gibt auch auswaschbares Stickvlies, was sich hierfür eignet. Achte bitte darauf, dass du auch wirklich dehnbare Mesh kaufst, denn es gibt auch nicht-dehnbare Varianten. Frage im Zweifel bei deinem Händler nach.

Info Garne

Zum Nähen von Sportkleidung kannst du auch speziell elastisches Garn (Suchbegriff Seraflex). Dies ist allerdings sehr teuer. Bauschgarnen hingegen eignen sich besonders für das Nähen mit der Coverlock. Wenn du mit normalem Garn nähen möchtest, geht das aber auch - denke nur an die dehnbaren Stiche (Zickzack, Pseudo-Overlock, Dreifach-Geradstich).

Stoffverbrauch

Dieser Schnitt ist auf Sportstoff/Lycra ausgelegt.

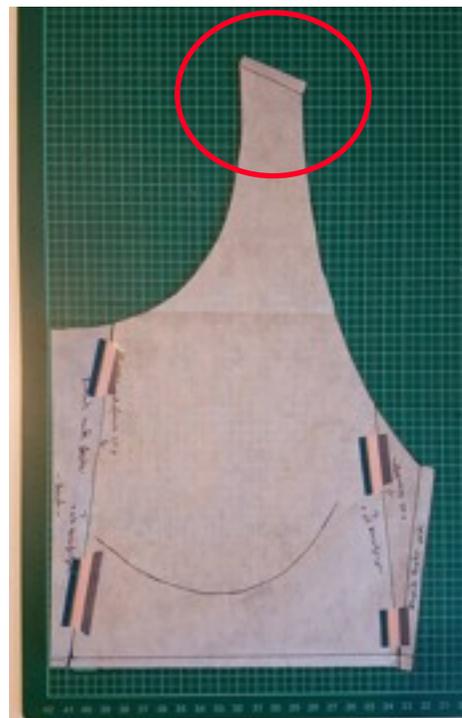
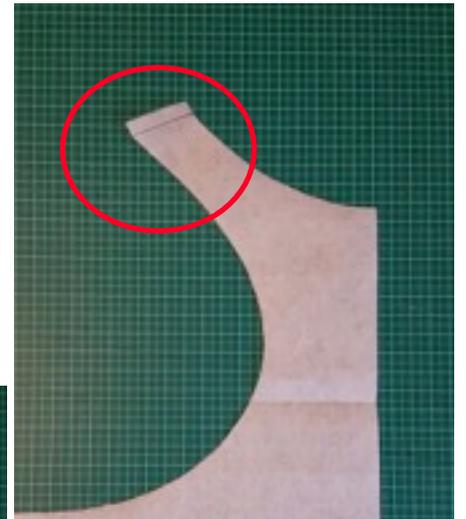
Du benötigst: Stoff (Lycra, Mesh) nach der Verbrauchstabelle, nach Belieben anders farbiges Garn für Ziernähte, andersfarbiger Stoff für eine abgesetzte Tasche. Gummi 4-5 cm breit für das Bustier. Ggf. zusätzlich Gummi für den Bauchbund. Für das Bustier können weiche Brust/BH-Schalen sinnvoll sein. Zum Verzieren elastische Paspel.

Tabelle Stoffverbräuche

Länge x Breite, alles in cm, Nahtzugaben inkludiert

	Top	Bustier	Leggings
34	62x130	40x65	100x120
36	64x130	42x67	104x120
38	66x130	44x69	106 x140
40	68x130	46x71	108 x140
42	69x140	50x80	109 x140
44	70x140	55x98	109 x140
46	72x140	56x100	110 x 140
48	74x140	59x105	118 x 150
50	75x140	50x110	120x150

Leggingsverbrauch gemessen an der längsten Variante



Nahtzugaben am Besten im 90 Grad Winkel zur Kante einzeichnen.



Vorwaschen ja oder nein?

Klares Ja! Nimm dir die Zeit für diesen Vorab-Schritt, denn: Die Stoffe wurden in der Produktion verschiedenen Mitteln ausgesetzt, sie werden gefärbt, rasiert und aufgespannt, also unter Zug gesetzt. Auch wenn alles Bio ist: Farbreste können noch ausgespült werden. Auf der sicheren Seite bist du, wenn du den Stoff 1x wäschst und trocknest, ggf bügelst und DANN zuschneidest. Gerade Lycra läuft auch stark ein! Also erst waschen, dann nähen.