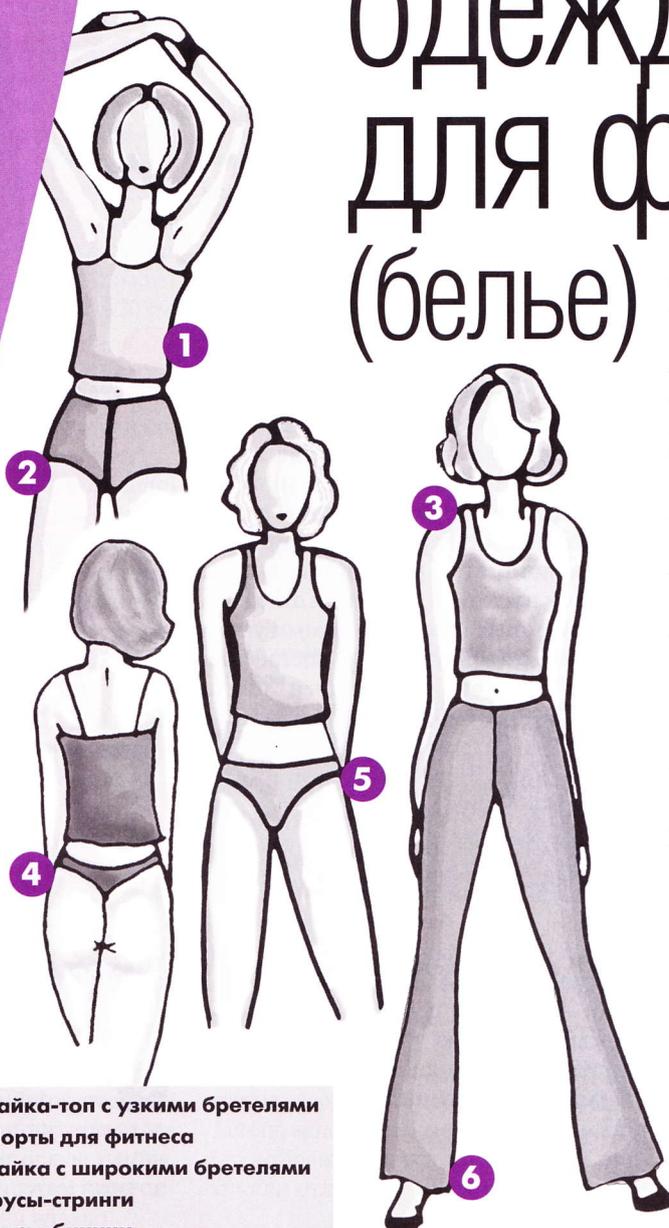


# одежда для фитнеса (белье)



- 1 Майка-топ с узкими бретелями
- 2 Шорты для фитнеса
- 3 Майка с широкими бретелями
- 4 Трусы-стринги
- 5 Трусы-бикини
- 6 Легинсы (расклеванные легинсы)

При изготовлении белья используются эластичные материалы и сочетание эластичных и не эластичных материалов. Степень эластичности материала различна в долевом и поперечном направлениях, соответственно, при построении чертежа изделия и его изготовлении следует эту особенность учитывать.

- Если материалы не эластичные, например, шелк, то чертеж изделия выполняется на основе размерных признаков тела человека с прибавками на свободу облегания, величина которых зависит от модели.

- Для малоэластичных тканей построение чертежа осуществляется на основе размерных признаков тела без прибавок на свободу облегания или на основе размерных признаков, величина которых немного уменьшена (т.е. используются редуцированные размерные признаки). Величина редуцирования (величина отрицательных прибавок на свободу облегания) зависит от степени эластичности материалов и выражается в сантиметрах или в процентах. Как правило, редуцируются значения размерных признаков обхватов.

- Для высокоэластичных материалов величина растяжения (и, соответственно, величина редуцирования) рассчитывается в долевом и поперечном направлениях. Для построения чертежа редуцируются размерные признаки обхватов и длин, в соответствии со степенью растяжимости материала (степенью эластичности) в обоих направлениях. Как правило, значения размерных признаков обхватов сокращаются (редуцируются) на 15–20%, значения размерных признаков длины – на 0–5%.

- Следует учитывать, что некоторые материалы уменьшаются в длине при растяжении в поперечном направлении.

- Ниже показаны чертежи основы изделий, построенные без редуцирования размерных признаков. На чертежах конструкций указаны величины вычетов для уменьшения отдельных участков.

- Детали изделия, выкроенные по чертежам основы, позже следует уменьшить в соответствии со степенью эластичности материала (адаптировать к фигуре).

## Построение чертежа трусов на условно-типичную фигуру (размер 38)

Основные размерные признаки		
Tu/От	Обхват талии	72,0 см
Hu/Об	Обхват бедер	97,0 см
Lbh/Вс	Высота сидения	26,0 см
Ht/Вб	Высота бедер	20,6 см

# Чертеж основы трусов

**1** Основной базисной сетки чертежа является вертикаль, по которой от исходной точки отложить значение Высоты сидения, затем значение длины ластовицы, равное  $1/10Ob$  минус 1 см, от этих точек провести горизонтали вправо — получены соответственно линии талии, линия высоты сидения и линия ширины бедер (нижняя горизонталь). По нижней горизонтали отложить вправо  $1/4Ob$  минус 2 см и от полученной точки начертить перпендикуляр к этой линии вверх. По нему от верхней горизонтали отложить вниз значение  $Bб$ .

По верхней линии базисной сетки чертежа (линии талии) от вертикали отложить вправо  $1/4Ot$  и соединить полученную точку с точкой, расположенной на уровне  $Bб$ , прямой линией — получена вспомогательная боковая линия трусов.

Для определения местоположения верхней вспомогательной линии трусов от линии талии по базисной вертикали (линия середины деталей трусов) отложить вниз 8 см, по вспомогательной боковой линии отложить вниз 6 см и соединить полученные точки.

Для определения длины боковой линии трусов отложить от последней точки вниз 4 см по вспомогательной боковой линии.

От конечной точки на базисной вертикали отложить  $1/4$  от  $(1/10Ob$  минус 1 см) вверх и вниз для смещения шва ластовицы.

От полученных точек провести горизонтали длиной по 3,5 см вправо (ши-

рина ластовицы) и соединить полученные точки с нижней точкой вспомогательной боковой линии трусов — получены вспомогательные линии вырезов для ноги.

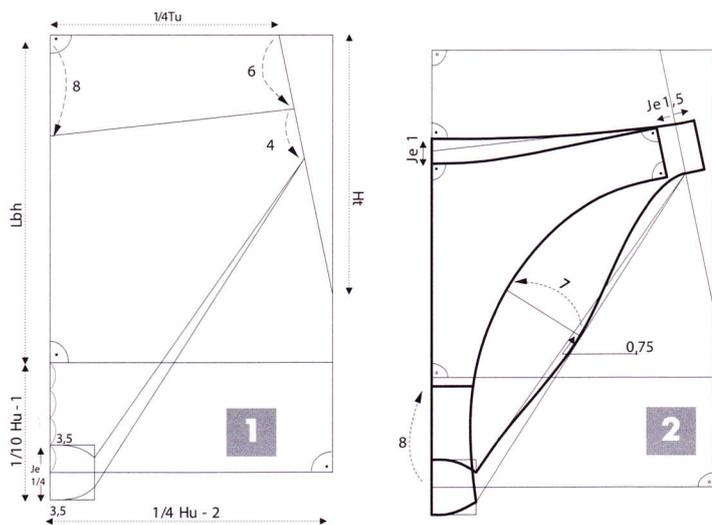
**2** По базисной вертикали сместить линию верхнего среза задней детали трусов на 1 см вверх, на передней детали — на 1 см вниз относительно верхней вспомогательной линии трусов. Начертить боковые линии задней и передней деталей трусов, сместив их на 1,5 см в сторону передней детали.

Оформить линию верхнего среза трусов на передней и задней деталях трусов.

Обе вспомогательные линии выреза для ноги разделить пополам и отложить от полученных точек под прямым углом 7 см влево (вовнутрь) для построения выреза для ноги на передней детали трусов и 0,75 см вправо (наружу) для построения выреза для ноги на задней детали трусов. Через полученные точки оформить линии вырезов для ноги по лекалу (см. чертеж).

Для построения отрезной ластовицы на передней детали трусов отложить от нижней линии базисной сетки 8 см вверх и начертить от полученной точки горизонталь.

Если ластовица цельновыкроенная с передней деталью трусов, полученная линия обозначает линию притачивания подкладки ластовицы.



**МАРИНА СИЛАЕВА**  
специальный редактор  
журнала «Ателье»

## СОВЕТ ЭКСПЕРТА

— На изнаночную сторону вырезов для ног и верхнего среза поясных изделий пришивается специальная бельевая эластичная тесьма.  
— Трусы, шорты и боди выполняются с подкладкой ластовицы из хлопчатобумажного подкладочного материала (трикотажа).

## Трусы-бикини

**3** Для передней и задней деталей трусов-бикини следует использовать эластичный материал, а для ластовицы — хлопчатобумажный подкладочный материал.



Построить чертеж основы трусов, используя уменьшенные (редуцированные) значения размерных признаков, размерные признаки обхвата сократить на 10%, размерные признаки длины — на 5%.

Важно помнить, что детали трусов-бикини (для этой модели) уменьшаются только в верхней части. Для определения участков, на которых уменьшаются детали, надо от уровня нижней линии детали по линии середины отложить вверх: на передней детали трусов — 20 см, на задней — 5,5 см (см. чертеж).

Для определения местоположения шва притачивания ластовицы/подкладки ластовицы на чертеже передней детали поставить контрольный знак (надсечку).

По линии выреза для ноги задней детали отложить от боковой линии 3–4 см, от линии среза ластовицы отложить 2–3 см, в полученных точках отметить контрольные надсечки. При изготовлении трусов участок между надсечками выполняется с посадкой (посредством эластичной тесьмы).

Ластовицу/подкладку ластовицы после копирования с чертежа сверху заузить на 0,2 см.



Условные обозначения на чертежах трусов

Передняя деталь	VH
Задняя деталь	HH
Ластовица	ZW
Середина передней детали	VM
Середина задней детали	HM
По	Je

## Чертеж основы трусов-стрингов

**1** Основой базисной сетки чертежа является вертикаль, по которой от исходной точки необходимо отложить значение  $B_c$ , затем длину ластовицы, равную  $1/10O_b$  минус 1 см, от этих точек провести горизонталь вправо.

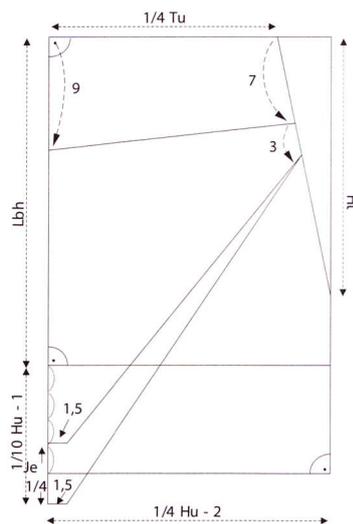
По нижней горизонтальной линии отложить вправо от базисной вертикали  $1/4O_b$  минус 2 см и от полученной точки провести вертикаль вверх.

По полученной вертикали отложить от верхней линии базисной сетки чертежа значение  $B_6$ .

По верхней линии базисной сетки чертежа (линии талии) от базисной вертикали отложить вправо  $1/4O_t$  и соединить полученную точку с точкой, расположенной на уровне  $B_6$ , прямой линией — получена вспомогательная боковая линия трусов.

Для определения местоположения верхней вспомогательной линии трусов от линии талии по базисной вертикали (линия середины деталей трусов) отложить вниз 9 см, по вспомогательной боковой линии отложить вниз 7 см и соединить полученные точки.

Для определения длины боковой линии трусов отложить от последней точки вниз 3 см по вспомогательной боковой линии. От конечной точки на базисной вертикали отложить  $1/4$  от  $(1/10O_b$  минус



1

1 см) вверх и вниз для смещения шва ластовицы.

От полученных точек провести горизонталь длиной по 1,5 см вправо (ширина ластовицы) и соединить полученные точки с нижней точкой вспомогательной боковой линии трусов — получены вспомогательные линии вырезов для ноги.

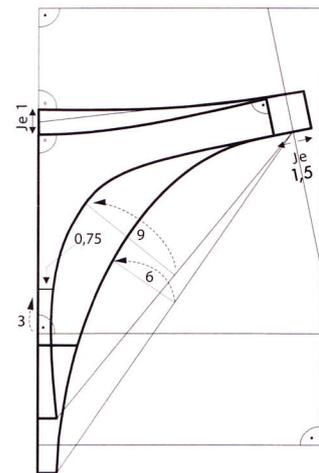
**2** По базисной вертикали сместить линию верхнего среза задней детали трусов на 1 см вверх, на передней детали — на 1 см вниз относительно верхней вспомогательной линии трусов.

Начертить боковые линии задней и передней деталей трусов, сместив их на 1,5 см в сторону передней детали.

Оформить линию верхнего среза трусов на передней и задней деталях трусов.

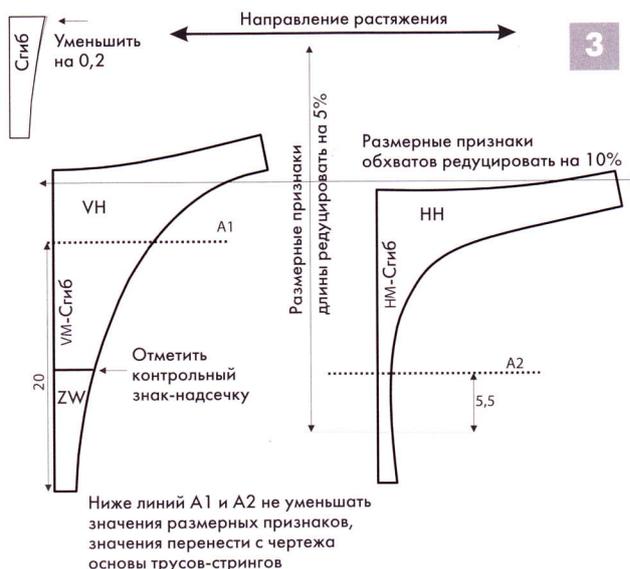
Обе вспомогательные линии выреза для ноги разделить пополам и отложить под прямым углом влево (вовнутрь) от полученных точек: 6 см — для построения выреза для ноги на передней детали трусов; и 9 см — для построения выреза для ноги на задней детали трусов. От линии высоты сидения по базисной вертикали отложить вверх 3 см и от полученной точки начертить горизонталь вправо длиной 0,75 см. Через полученные точки оформить линии вырезов для ноги по лекалу (см. чертеж).

Для построения отрезной ластовицы на передней детали трусов отложить по базисной вертикали от нижней линии ластовицы 8 см вверх и начертить от полученной точки горизонталь вправо. Если ластовица цельновыкроенная с передней деталью трусов, полученная линия обозначает линию притачивания подкладки ластовицы.



2

## Трусы-стринги



**3** Для передней и задней деталей трусов-стрингов следует использовать эластичный материал, а для лаптов — хлопчатобумажный подкладочный материал.

Построить чертеж основы трусов, используя уменьшенные (редуцированные) значения размерных признаков, размерные признаки обхватов сократить на 10%, размерные признаки длины — на 5%.

Важно помнить, что детали трусов стрингов уменьшаются только в верхней части. Для определения участков, на которых уменьшаются детали, надо от уровня нижней линии чертежа по линии середины (базисной вертикали) отложить вверх на передней детали трусов 20 см, а на задней детали трусов — 5,5 см в соответствии с чертежом.

Для определения местоположения шва притачивания лаптов/подкладки лаптов на чертеже передней детали поставить контрольный знак (надсечку).

Соединять срезы деталей трусов-стрингов рекомендуется плоскими швами.

Лаптовку/подкладку лаптов после копирования с чертежа вверху заузить на 0,2 см.

## НА ЗАМЕТКУ

Раньше натуральный хлопок благодаря своим свойствам — хорошему влагопоглощению, устойчивости к кипячению, приятному ощущению для кожи и гигиеничности — являлся основным материалом для изготовления нижнего белья. Материалы для нижнего белья, изготовленные из химических волокон, привлекали своей красотой, но, к сожалению, не отличались комфортностью. Поэтому приходилось делать выбор между эстетикой и удобством.

С некоторых пор в сфере производства белья многое изменилось, рынок стали завоевывать красивые и комфортные синтетические материалы. Нижнее белье трансформируется в верхнюю одежду, этой тенденции способствуют также культура фитнеса и спортивная одежда.

Благодаря новым материалам и технологиям белье в наши дни практически не ощущается на теле. Наряду с эффектом формирования фигуры новые материалы отличаются легкостью, гигроскопичностью, мягкостью. Загрязнения не проникают в волокна, а задерживаются на поверхности. Поэтому достаточно просто стирать изделие в том температурном режиме, который указан производителем.

Помимо новых высококачественных материалов новое белье и одежду для отдыха характеризуют новые технологии обработки — например, белье из трикотажа без соединительных швов.

## Чертеж основы шорт для фитнеса

**1** Основой базисной сетки чертежа является вертикаль, на которой от исходной точки нужно отложить вниз значение  $V_c$  и длину шаговой линии (здесь 3 см), через полученные точки провести горизонталь влево и вправо.

Для построения линии бедер от линии высоты сидения отложить вверх  $1/10$  от  $1/2O_6$  плюс 3 см, через полученную точку провести горизонталь.

По линии бедер отложить от базисной

вертикали влево и вправо по  $1/4O_6$ , от полученных точек провести левую и правую крайние вертикали базисной сетки чертежа вверх и вниз.

Для определения ширины шага задней половинки шорт отложить влево от левой вертикали  $1/10O_6$  и от полученной точки провести вертикаль вниз.

Для определения ширины шага передней половинки шорт отложить вправо от правой вертикали  $1/10$  от  $1/2O_6$

плюс 1–2 см и от полученной точки провести вертикаль вниз.

С обеих сторон по линии низа заузить шорты на 0–2 см и начертить шаговые линии.

Для построения линии низа шорт по боковой линии отложить вверх 0–2 см и оформить линию низа в соответствии с чертежом.

Для построения нижнего участка средней линии передней половинки шорт

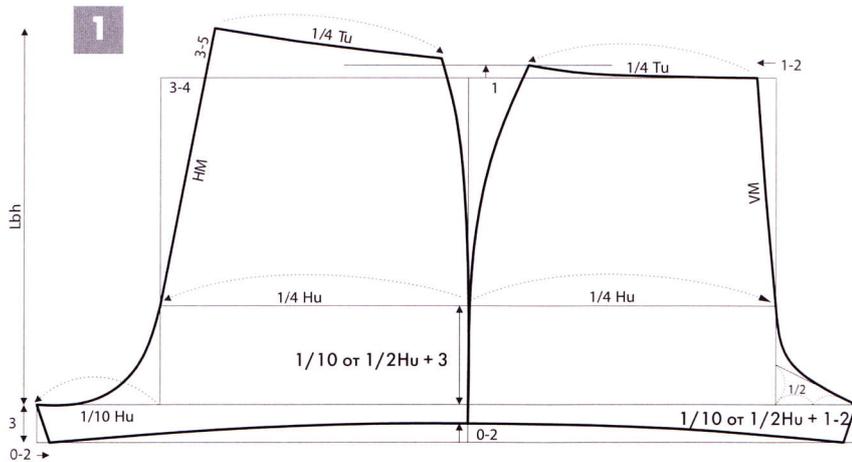
**Построение чертежа шорт на условно-типичную фигуру (размер 38)**

**Основные размерные признаки**

Tu/От	Обхват талии	72,0 см
Hu/Об	Обхват бедер	97,0 см
Lbh/Вс	Высота сидения	26,0 см

**Условные обозначения на чертеже шорт для фитнеса**

Средняя линия задней половинки	HM
Средняя линия передней половинки	VM
Боковая линия	SN
Задняя половинка шорт	HH
Передняя половинка шорт	VH



отрезок, определяющий ширину шага передней половинки шорт, разделить пополам и отложить полученное значение вверх по правой крайней вертикали базисной сетки чертежа (см. чертеж). Полученную точку соединить вспомо-

гательной линией с конечной точкой отрезка, определяющего ширину шага передней половинки шорт. Эта вспомогательная линия служит для построения нижнего участка средней линии передней половинки шорт.

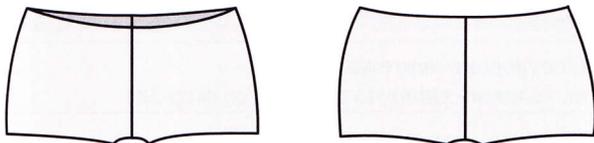
По линии талии от правой крайней вертикали базисной сетки чертежа отложить 1–2 см влево и начертить от полученной точки среднюю линию передней половинки шорт в соответствии с чертежом.

По линии талии от левой крайней вертикали базисной сетки чертежа отложить 3–4 см вправо и соединить полученную точку с крайней точкой на линии бедер. Полученную линию продлить вверх на 3–5 см и оформить среднюю линию задней половинки шорт.

От исходной точки на базисной вертикали отложить 1 см вверх и провести через полученную точку горизонтальную вспомогательную линию.

От средней линии передней половинки шорт отложить влево 1/4 От и от средней линии задней половинки шорт отложить вправо 1/4 От до вспомогательной линии талии, поднятой на 1 см. Оформить боковую линию передней половинки шорт в соответствии с чертежом. Перенести ее длину на боковую линию задней половинки шорт.

**Шорты для фитнеса на бедрах**



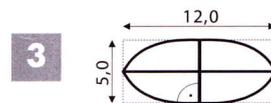
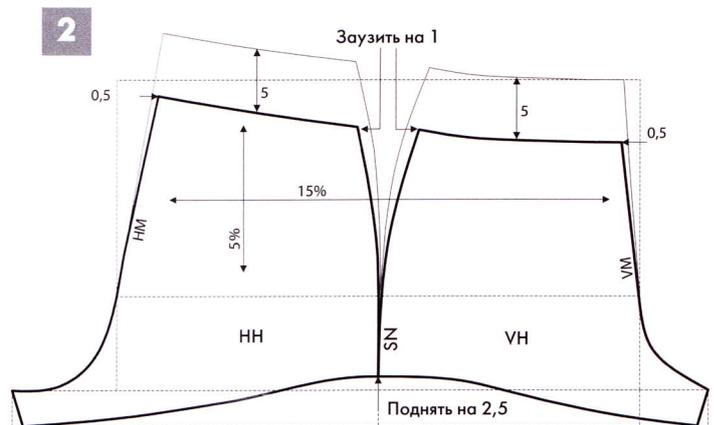
**2** Для изготовления шорт следует использовать эластичный материал. Построить чертеж основы шорт, используя уменьшенные (редуцированные) значения размерных признаков, размерные признаки обхватов сократить на 15%, размерные признаки длины – на 5%. Линию верхнего среза сместить параллельно вниз на 5 см.

По боковой линии от линии низа отложить 2,5 см вверх и начертить модельную линию низа (см. чертеж).

Заузить переднюю и заднюю половинки шорт в области линии талии по 1 см

по боковым линиям и по 0,5 см по средним линиям.

**3** Для построения подкладки ластовицы начертить прямоугольник, его высота равна удвоенной длине шаговой линии (здесь: 3 см x 2) минус 1,0 см. Длина прямоугольника – 12,0 см. Высоту и длину разделить пополам, через полученные точки начертить плавные линии подкладки ластовицы, соблюдая перпендикулярность линий.



Подкладка ластовицы изготавливается из хлопчатобумажного трикотажа. После обметывания срезов подкладка ластовицы пришивается к припускам на швы шорт.

## Чертеж основы майки из эластичных материалов

**1** Основой базисной сетки чертежа является вертикаль, на которой от точки W (уровня седьмого шейного позвонка) отложить вниз значения размерных признаков Впр.з, Дтп II и Вб, от полученных точек провести горизонтальные линии влево. Соответственно, получены линии: груди, талии, бедер (здесь совпадает с линией низа).

Для построения линии середины спинки от базисной вертикали по линии бедер отложить 2 см влево и соединить полученную точку с точкой W.

По линии груди от линии середины спинки отложить влево значение Шс,  $2/3$ Шпр, промежуток 6 см,  $1/3$ Шпр и Шг. Через полученные точки начертить вертикали (см. чертеж). Через конечную точку (Шг) проходит линия середины переда. От линии середины переда отложить вправо по линии груди значение  $1/10$ Ог плюс 0,5 см, от полученной точки провести вертикаль — получена линия центра груди.

Для построения горловины спинки отложить от точки W влево по горизонтали значение Шш.з минус 0–0,5 см, от полу-

ченной точки начертить вертикаль вверх длиной 2 см. Начертить линию горловины (под прямым углом к линии середины спинки) и продлить ее на 1 см вверх (для последующего перевода линии плеча).

От точки пересечения верхней горизонтальной линии базисной сетки и линии ширины спинки для определения угла наклона линии плеча спинки отложить вниз 1,5 см и начертить линию плеча спинки. Отрезок на линии ширины спинки от линии груди до линии плеча разделить пополам и от полученной точки провести влево перпендикуляр длиной 1 см. Нижнюю половину отрезка еще раз разделить пополам и провести от полученной точки влево горизонталь длиной 1,3 см — получен задний контрольный знак втачивания рукава h. Äe.

Через полученные точки начертить линию проймы спинки, в точке h. Äe отметить контрольную надсечку.

По линии перед проймой на передаче отложить длину отрезка на линии ширины спинки от линии груди до линии плеча спинки минус 1 см, через полу-

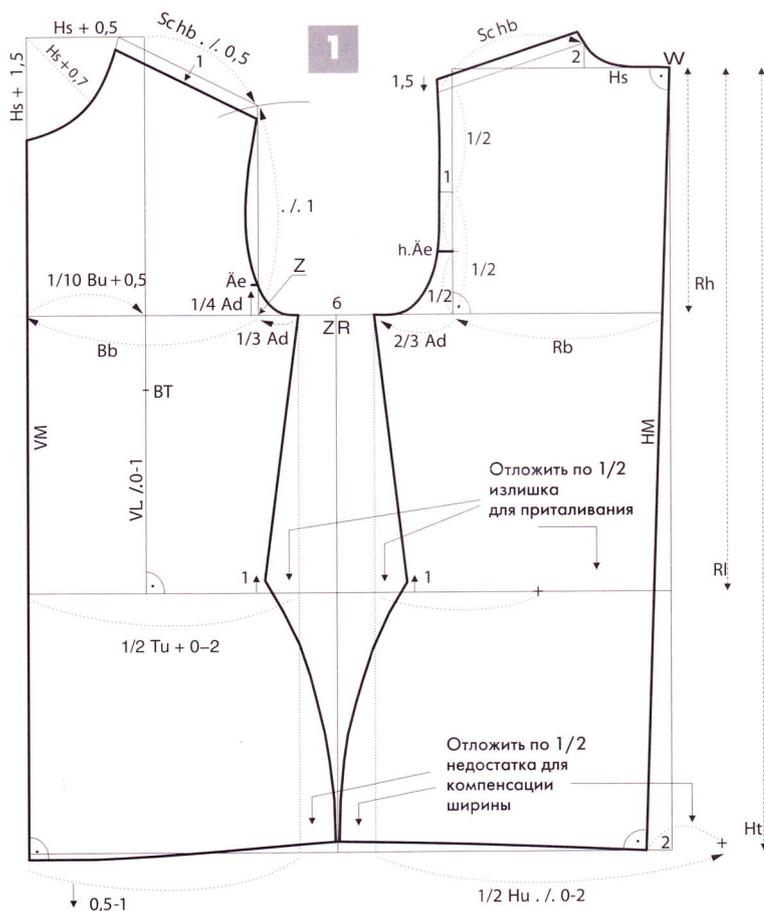
ченную точку провести дугу с центром в точке Z.

По линии центра груди от линии талии отложить вверх значение Дтп II минус 0–1 см и от полученной точки провести перпендикуляр к линии середины переда.

Удлинение проймы переда (при построении проймы на плечевом изделии из традиционных неэластичных материалов из длины проймы спинки вычитается 2 см, здесь: 1 см) и уменьшение значения Дтп II (здесь: на 0–1 см) позволяет избежать чрезмерного наклона линии плеча переда.

По линии центра груди отложить от верхней точки вниз значение Вг II и отметить точку Вt (для модели без нагрудной вытачки рекомендуется отмечать центр груди в качестве ориентира при построении модельных конструкций).

Для построения горловины переда отложить от линии середины переда по верхней горизонтальной линии базисной сетки значение Шш.з плюс 0,5 см вправо, по линии середины переда отложить значение Шш.з плюс 1,5 см вниз, в на-



### Условные обозначения на чертеже майки

HM	линия середины спинки	ZR	промежуток между деталями
VM	линия середины переда	W	уровень точки 7 шейного позвонка
Äe	контрольный знак втачивания рукава	Z	центр вращения
h. Äe	задний контрольный знак втачивания рукава		

### Построение чертежа майки на условно-типовую фигуру (размер 38)

#### Основные размерные признаки

Bu/Ог	Обхват груди	88,0 см
Tu/От	Обхват талии	72,0 см
Hu/Об	Обхват бедер	97,0 см

#### Вспомогательные размерные признаки

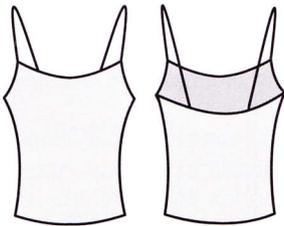
Rh/Впр.з	Высота проймы сзади	20,1 см
Rl/Дтс	Длина спины до талии	41,6 см
Ht/Вб	Высота бедер	62,2 см
Hs/Шш.з	Ширина шеи сзади	6,7 см
Schb/Шп	Ширина плечевого ската	12,7 см + 0,5 см (прибавка)
VI II/Дтп II	Длина талии спереди (без учета Шш.з)	44,3 см = 45,3./0-1 см
Bt II/Вг II	Высота груди (без учета Шш.з)	28,1 см
Rb/Шс	Ширина спины	16,5 см
Ad/Шпр	Ширина проймы	9,3 см
Bb/Шг	Ширина груди	18,2 см

правлении точки Z отложить значение Шш.з плюс 0,7 см. Через полученные точки начертить горловину переда. От вершины горловины переда отложить вправо до пересечения с дугой значение ширины плеча спинки минус прибавка на посадку (здесь: 0,5 см). Начертить линию плеча переда. От конечной точки отрезка, определяющего Шпр, отложить вверх значение 1/4Шпр — полученный передний контрольный знак втачивания рукава  $\dot{A}e$ . Начертить линию проймы переда через полученные точки в соответствии с чертежом. От линии середины переда по линии талии отложить вправо 1/2От плюс 0—2 см

(прибавка на свободу облегания) плюс промежуток между деталями (здесь: 6 см). Отрезок между полученной точкой и линией середины спинки (излишек по талии) определяет величину зауживания переда и спинки по боковым линиям. Величину излишка разделить пополам и отложить полученные значения по линии талии от вспомогательных боковых линий внутрь, от полученных точек отложить по 1 см вертикально вверх. От линии середины переда по линии бедер вправо отложить 1/2Об минус 0—2 см плюс промежуток между деталями (здесь: 6 см). Полученный отрезок от полученной точки до линии середи-

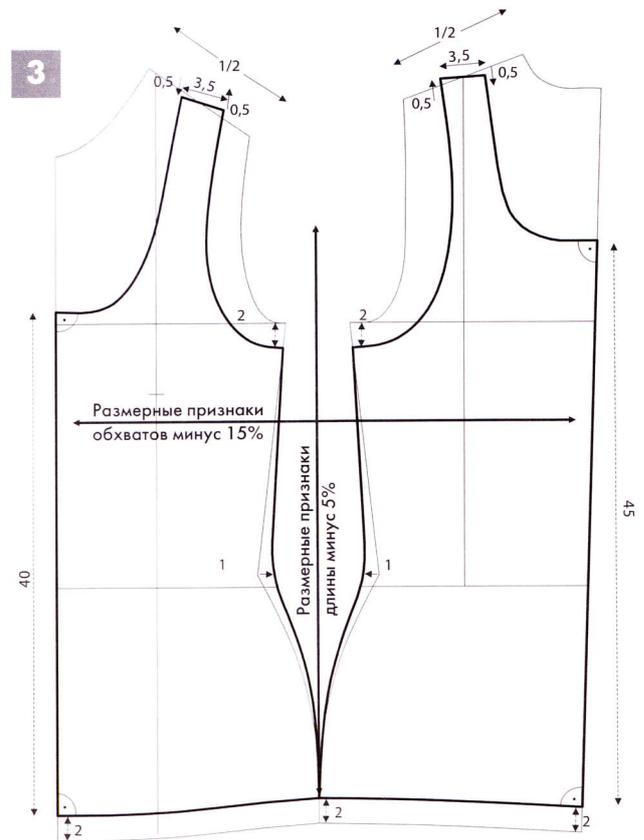
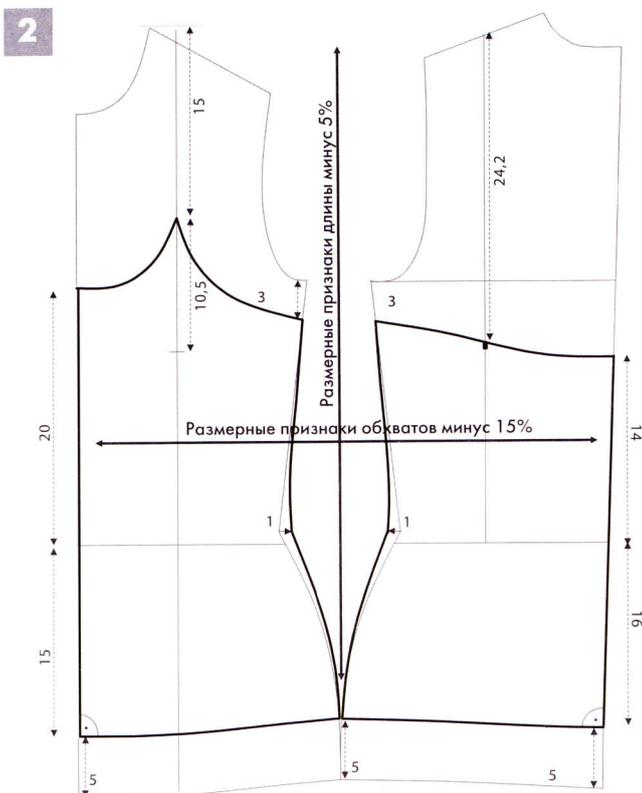
ны спинки (недостаточный объем по линии бедер) разделить пополам и отложить полученные значения наружу от вспомогательных боковых линий переда и спинки. Через полученные точки оформить боковые линии переда и спинки. Под прямым углом к линии середины спинки начертить линию низа. Перенести длину боковой линии спинки на боковую линию переда. Перед по линии середины удлинить на 0,5—1 см и оформить линию низа, расположенную под прямым углом к линии середины переда.

## Майка-топ с узкими бретелями



**2** Для этой модели используются только эластичные материалы. Построить чертеж основы изделия, используя уменьшенные (редуцированные) значения размерных признаков, размерные признаки обхватов сократить на 15%, размерные признаки длины — на 5%. Укоротить перед и спинку на 5 см (см. чертеж). Расширить на 1 см перед и спинку по боковым линиям в области талии. Углубить пройму переда и спинки на 3 см. От линии талии отложить вверх по линии середины переда 20 см, по линии середины спинки — 14 см. Оформить линию верхнего среза спинки в соответствии с чертежом.

Линию плеча спинки разделить пополам и от полученной точки провести вертикаль вниз, в точке пересечения с линией верхнего среза спинки отметить контрольной надсечкой местоположение бретели. От точки Вт отложить вверх 10,5 см — получена точка, определяющая место притачивания бретели. Через полученную точку начертить линии горловины и проймы переда в соответствии с чертежом. На чертеже переда и спинки измерить длину бретели в соответствии с чертежом и отрезок на чертеже спинки от контрольной надсечки до линии плеча. Сумма полученных отрезков составляет общую длину бретели.





вверх от полученных точек провести правую и левую крайние вертикали базисной сетки чертежа.

Для определения ширины шага передней части легинсов отложить вправо от правой вертикали  $1/10$  от  $1/2Oб$  плюс 1–2 см. Для определения ширины шага задней части легинсов отложить от левой крайней вертикали влево  $1/10Oб$ .

По новой линии низа в обе стороны от базисной вертикали отложить по  $1/2Шн$ , от полученных точек отложить по 1 см внутрь — получены точки для построения вспомогательных шаговых линий.

На линии высоты икры отложить от базисной вертикали по  $1/2Oи$  в обе стороны, полученные точки соединить вспомогательными линиями с точками, полученными на линии низа.

Эти вспомогательные линии соединить с конечными точками линии высоты сидения.

По линии высоты колена отложить внутрь от вспомогательных линий по 2 см с каждой стороны и через полученные точки начертить шаговые линии по лекалу (см. чертеж). Длину шаговой линии передней части легинсов измерить и перенести на заднюю часть снизу вверх.

На передней части легинсов измерить отрезок, определяющий ширину шага, разделить его пополам и полученное значение отложить по крайней правой вертикали вверх от линии высоты сидения. Соединить полученную точку с крайней точкой отрезка, определяющего ширину шага передней части легинсов, — получена вспомогательная линия для построения нижнего участка средней линии передней части легинсов.

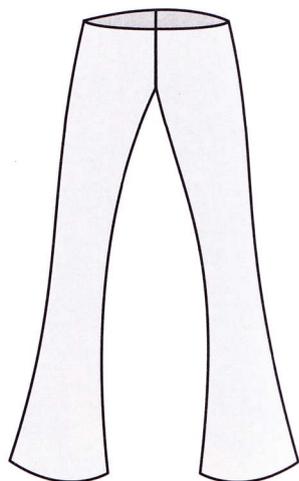
От крайней правой вертикали отложить по линии талии влево 1 см. Через полученные точки начертить среднюю линию передней части легинсов в соответствии с чертежом.

По линии талии от крайней левой вертикали отложить вправо 3 см и соединить полученную точку с крайней точкой базисной сетки на линии бедер прямой линией.

Начертить нижний участок средней линии задней части легинсов от крайней точки на линии бедер до крайней точки шаговой линии (см. чертеж).

Базисную вертикаль продлить вверх на 1,5–2 см. Через эту точку начертить линию верхнего среза в соответствии с чертежом.

Для эластичной тесьмы начертить линию параллельно линии среза талии на расстоянии 2–3 см от нее.

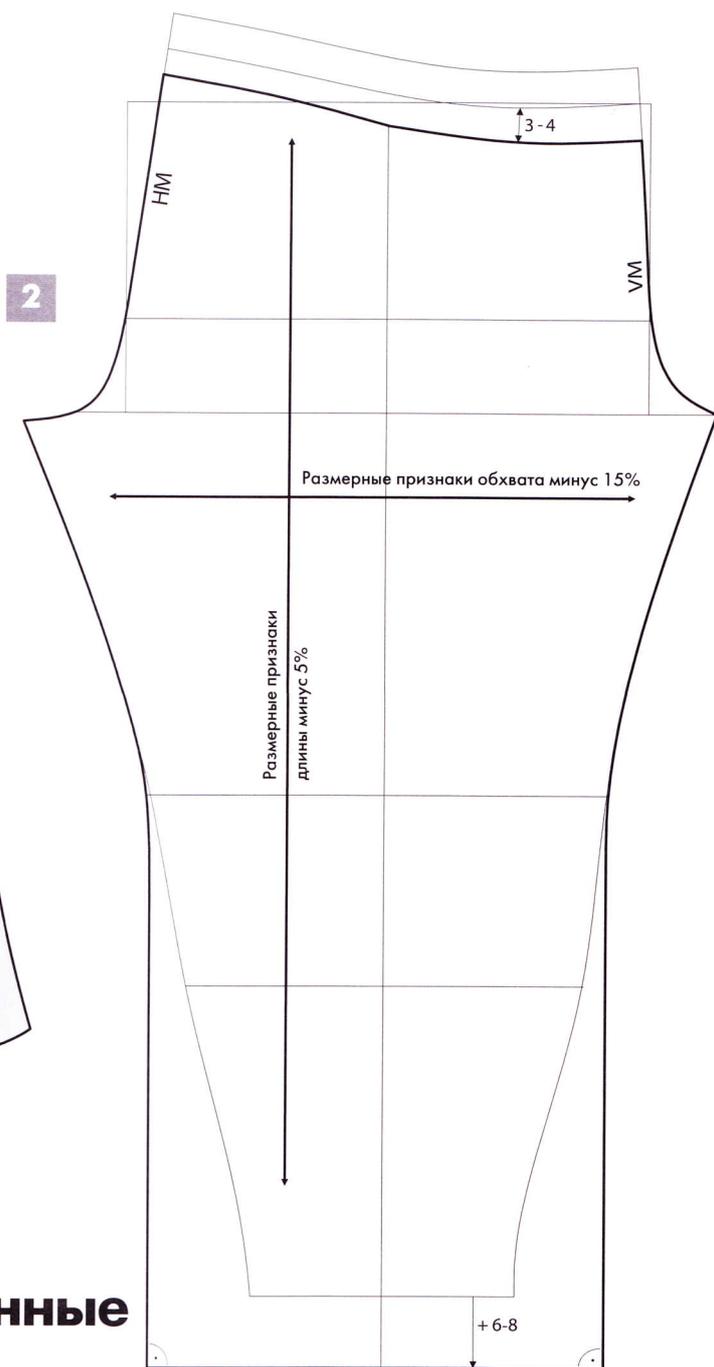


## Расклешенные легинсы на бедрах

При построении данной модели используются размерные признаки, которые использовались при построении чертежа основы легинсов.

**2** Для легинсов используется эластичный материал.

Построить чертеж основы изделия, используя уменьшенные (редуцированные) значения размерных признаков, размерные признаки обхватов сократить на 15%, размерные признаки длины — на 5%.



Легинсы удлинить внизу на 6–8 см.

От крайних точек линии высоты колена начертить вертикальные линии до линии низа.

Параллельно линии пояса/нижнего края эластичной тесьмы на 3–4 см ниже нее провести линию верхнего среза легинсов.

Оформить шаговые срезы плавными линиями.

