

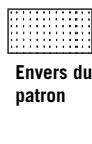
17 PIÈCES DE PATRON

1 DEVANT SUPÉRIEUR - A	10 DEVANT - B
2 DEVANT INFÉRIEUR - A	11 DOS - B
3 POCHE - A	12 POCHE DEVANT - B
4 RABAT - A	13 POCHE - B
5 DOS - A	14 SOUFFLET - B
6 COL - A	15 COULISSE - B
7 PIÈCE DU DEVANT - A	16 GUIDE POUR ÉLASTIQUE DE LA TAILLE - B
8 MANCHE - A	17 GUIDE POUR ÉLASTIQUE DE LA JAMBE - B
9 GUIDE POUR ÉLASTIQUE DE LA MANCHE - A	

Plans de Coupe



patron côté imprimé sur le dessous



Envers du patron



VOYEZ REMARQUES SPECIALES POUR LA COUPE

LA POSITION DES PIÈCES PEUT VARIER LÉGEREMENT SELON VOTRE TAILLE DE PATRON

IMPORTANT: POUR DÉCOUPER LES PIÈCES DE PATRON, COUPEZ LE LONG DE LA LIGNE DE LA TAILLE AMÉRICAINA CORRESPONDANT À VOTRE TAILLE.

SELVAGE (S)= LISIÈRE (S)
SEL. (S)= LIS.
FOLD= PLIURE
SINGLE THICKNESS= SIMPLE ÉPAISSEUR

Instructions de Couture

CODE

ENDROITE	ENVERS	ENTOILAGE	DOUBLURE CÔTÉ DROIT	DOUBLURE L'ENVERS DU TISSU
----------	--------	-----------	---------------------	----------------------------

Lisez les **Instructions Générales** à la page 1 avant de commencer.

SIMPLEMENT LES MEILLEURES TECHNIQUES DE COUTURE...

POUR DU POLAIRE

- Au moment d'épingler les pièces ensemble, utilisez des épingles longues...celles à têtes de verre sont les meilleures parce que les épingles courtes peuvent se perdre dans le polaire.
- Utilisez une aiguille à pointe bille. Au moment de piquer, essayez avec des points zigzag étroits, en ajustant la largeur et la longueur pour la sorte de polaire que vous utilisez. Essayez d'abord sur quelques morceaux et gardez-les pour une référence ultérieure.
- Cousez lente et soigneusement la première fois que vous piquez une couture parce que les points sont difficiles à défaire. Au moment de coudre autour des parties avec forme, cousez lentement en veillant à ne pas étirer le polaire au fur et à mesure de l'entraînement du tissu.
- Pour empêcher que les coutures d'épaule se détendent, épinglez le centre du ruban d'ourlet, de l'élastique transparent ou du galon croisé le long de la ligne de couture sur les bords de l'épaule du devant, puis piquez les coutures d'épaule.
- Pressez aux doigts ou appliquez de la vapeur à une température basse en utilisant une pattemouille.
- Les ourlets et les bords intérieurs de la coulisse peuvent être piqués à 6 mm du bord non fini.

POUR DU PONTE

- Le Ponte est un tricot double stable.
- Utilisez une aiguille à pointe bille ou une aiguille extensible. Utilisez un point droit ou un point zigzag très étroit de 0.2 mm. Essayez d'abord sur un morceau de tissu.
- Diminuez la pression sur le pied-de-biche pour éviter que les coutures se détendent. N'étirez pas lors de la piqûre. Un pied transporteur avec guide aidera à faire passer les épaisseurs sur la machine à coudre.
- Quelques tricots ont besoin de très peu de repassage ou même il ne faut pas les presser au fur et à mesure. Utilisez le réglage de température convenable. Pressez légèrement ou utilisez de la vapeur.
- Stabilisez les coutures d'épaule en épinglant le centre du ruban d'ourlet ou de l'élastique transparent avant de piquer les coutures.
- Les ourlets et les bords intérieurs de la coulisse peuvent être piqués à 6 mm du bord non fini.
- Pressez les coutures ondulées avec un fer à la vapeur en réglage synthétique ou avec un rouleau de tailleur.

Les termes de couture imprimés en **CARACTÈRES GRAS** ont l'aide d'une Vidéo de Tutoriel de couture. Scannez le CODE QR pour regarder les vidéos :

PIQUER LE BORD - reportez-vous à la vidéo comment piquer le bord.

RENFORCER - reportez-vous à la vidéo comment renforcer les coutures.

PIQÛRE DE SOUTIEN - reportez-vous à la vidéo comment faire une piqûre de soutien.

POINTS COULÉS - reportez-vous à la vidéo comment faire des points coulés.

PIQUER DANS LE SILLON - reportez-vous à la vidéo comment piquer dans le sillon.

SURPIQUER - reportez-vous à la vidéo comment faire une surpiqûre.

SOUS-PIQUER -reportez-vous à la vidéo comment faire une sous-piqûre.

TUTORIELS DE COUTURE



Développez vos compétences en regardant des vidéos courtes et faciles à suivre sur simplicity.com/sewingtutorials.

SWEAT-SHIRT A

1. Faites une **PIQÛRE DE SOUTIEN** sur le bord de l'encolure des pièces du devant (1) et du dos (5) à 1.3 cm dans le sens des flèches.
2. Pour donner du support à la fermeture à glissière, coupez un coupon d'entoilage thermocollant léger de 3.8 cm de large et 2.5 cm plus long que l'ouverture de la fermeture à glissière devant. Sur l'envers, épinglez l'ENVERS du devant, centré par-dessus l'ouverture de la fermeture et ayez les bords non finis supérieurs au même niveau. Faites adhérer sur place en suivant la notice d'utilisation.

ASTUCE - vous pouvez utiliser un coupon de tissu tissé au lieu de l'entoilage thermocollant.

Bâtissez à la main près des bords extérieurs. Enlevez le bâti après insérer la fermeture et coupez.

3. RENFORCEZ le devant le long des lignes de piqûre, en pivotant avec l'aiguille piquée dans le tissu sur les petits pois. Coupez le long du milieu devant, en crantant le long de la ligne en diagonale, en veillant à ne pas cranter à travers la piqûre.

4. Piquez le dos et le devant sur les épaules.

5. Posez l'entoilage sur l'ENVERS du col (6), en suivant la notice d'utilisation. ENDROIT CONTRE ENDROIT et ayant les bords non finis au même niveau, épinglez le col sur le bord de l'encolure, en faisant coïncider les milieux dos et les lignes de piqûre, en plaçant les petits pois sur les coutures d'épaule. Piquez. Égalisez la couture, crantez les courbes ; retournez la couture vers le col. La pièce restante du col sera utilisée pour la parementure de col.

6. Il peut être nécessaire d'ajuster la longueur de votre fermeture à glissière. Mesurez l'ouverture de la partie supérieure du bord supérieur jusqu'à la piqûre horizontale, moins 2.2 cm. Fermez la fermeture et mesurez de la patte vers le bas le long des dents jusqu'à la longueur nécessaire. Marquez la nouvelle longueur.

7. En utilisant du fil pour boutonnière ou du fil solide assorti, surfilez plusieurs fois sur les dents de la fermeture sur la marque. En utilisant un coupe-fil, enlevez les dents de la fermeture au-dessous de la marque, en laissant le ruban intact. Recoupez l'extrémité inférieure du ruban de la fermeture jusqu'à 1.3 cm des points de surfil.

NOTE : Utilisez un pied à fermeture réglable pour insérer la fermeture.

8. Retournez les bords du devant et de l'ouverture du col sur l'ENDROIT le long des lignes de piqûre ; pressez.

9. Sur l'ENDROIT, épinglez la fermeture fermée, vers le haut, sur les bords de l'ouverture du devant, ayant l'arrêt supérieur à 2.2 cm au-dessous du bord non fini supérieur et les bords de l'ouverture non finis au même niveau que les bords extérieurs du ruban. Bâtissez à la main la fermeture sur place.

10. Posez l'entoilage sur l'ENVERS de la pièce du devant (7). **RENFORCEZ** la pièce le long des lignes de piqûre, en pivotant avec l'aiguille piquée dans le tissu sur les petits pois. Piquez le long de la ligne de couture de 6 mm sur les bords du côté et inférieur. Pour soutenir le bord arrondi de la pièce, piquez à 3 mm DANS la ligne de couture extérieure, à grands points à la machine. Si vous préférez, faites-le à la main.

11. Rentrez au fer les bords non finis extérieurs le long de la piqûre. Tirez sur le faufil pour donner forme à la courbe.

12. Faites une coupe sur la pièce le long du milieu devant, en crantant le long de la ligne diagonale jusqu'aux coins. Faites attention à ne pas cranter à travers la piqûre.

13. Ayant les ENDROITS vers le haut, vers vous, épinglez la pièce sur le devant (par-dessus la fermeture à glissière), en faisant coïncider les milieux et les petits pois. Bâtissez à la main sur place le long des bords intérieur, du côté et inférieur. Bâtissez à la machine les bords supérieurs.

PIQUEZ LE BORD sur les bords intérieurs, en pivotant avec l'aiguille piquée dans le tissu sur les petits pois. **PIQUEZ LE BORD** sur les bords du côté et inférieur.

14. Rentrez au fer 1.3 cm sur le bord inférieur à encoche de la parementure de col. ENDROIT CONTRE ENDROIT et ayant les bords non finis au même niveau, épinglez la parementure sur le col, en faisant coïncider les milieux dos (le bord de la parementure s'étendra environ 6 mm au-delà des bords finis du col). Piquez les bords supérieurs ensemble. Égalisez la couture.

15. SOUS-PIQUEZ la parementure de col aussi loin que possible. Retournez la parementure vers l'INTÉRIEUR ; pressez. Rentrez les bords du devant de la parementure et épinglez sur le col, en dégageant les dents de la fermeture. Épinglez le bord inférieur pressé à 3 mm par-dessus la couture, en plaçant les épingles sur l'ENDROIT. Cousez les bords du devant de la parementure sur le col aux **POINTS COULÉS**.

16. Sur l'ENDROIT, **PIQUEZ DANS LE SILLON** de la couture d'encolure, en prenant le bord pressé de la parementure sur l'ENVERS.

17. Posez l'entoilage sur l'ENVERS du rabat (4). Épinglez la parementure sur le rabat le long des bords extérieurs, en faisant coïncider les milieux. Piquez, en laissant les bords à encoche ouverts. Égalisez la couture. Crantez les courbes. Sous-piquez la parementure aussi loin que possible. Retournez le rabat à l'ENDROIT ; pressez. Bâtissez ensemble les bords non finis.

18. ENDROIT CONTRE ENDROIT, bâtissez le rabat (côté entoilé) sur le bord inférieur du devant, en faisant coïncider les milieux et les petits pois.

19. Coupez un morceau de ruban autoagrippant pour ajuster à l'intérieur des lignes continues sur la pièce de la poche (3). Séparez le ruban. Sur l'ENDROIT, épinglez la partie velours du ruban sur l'ENDROIT d'une pièce de la poche à l'intérieur des lignes continues. Piquez près des bords extérieurs. L'autre pièce de la poche sera utilisée pour la parementure de poche.

20. ENDROIT CONTRE ENDROIT, épinglez la poche sur le bord inférieur du devant (par-dessus le rabat), en faisant coïncider les milieux et les grands pois. Piquez entre les grands pois, en piquant au point arrière sur les grands pois pour renforcer la couture. Pressez la poche vers l'extérieur, en pressant la couture vers la poche.

21. Épinglez le devant inférieur (2) sur le devant (en prenant en sandwich le rabat), en faisant coïncider les milieux et les grands pois. Piquez, en laissant la couture ouverte entre les grands pois, en maintenant les bords du côté de la poche libres. Piquez au point arrière sur les grands pois pour renforcer la couture.

S9828

2 / 4

22.ENDROIT CONTRE ENDROIT, épinglez la parementure sur la poche et la valeur de couture du devant supérieur, en faisant coïncider les milieux et les grands pois. Piquez les bords du côté et inférieur ensemble entre les grands pois, en maintenant le devant supérieur et inférieur libres. Piquez au point arrière sur les grands pois pour renforcer la couture.

22. Endroit contre Endroit, détail

23.Épinglez ensemble la valeur de couture de la parementure et du devant supérieur, en faisant coïncider les grands pois et ayant les bords non finis au même niveau. Piquez près de la couture, en veillant à ne pas prendre le devant supérieur et inférieur.

23. Épinglez ensemble la valeur de couture de la parementure et du devant supérieur

24.Sur l'ENDROIT, retournez le rabat à l'opposé de la poche. Surpiquez le bord de l'ouverture de la poche.

24. Sur l'Endroit, retournez le rabat à l'opposé de la poche

25.Ouvrez la poche et épinglez la partie rêche du ruban autoagrip-pant sur l'ENDROIT de la parementure de poche à l'intérieur des lignes continues. Piquez près des bords extérieurs à travers toute l'épaisseur.

25. Ouvrez la poche et épinglez la partie rêche du ruban autoagrip-pant

26.Sur l'ENDROIT, piquez une ligne perpendiculaire de chaque petit pois jusqu"à environ 1.3 cm au-dessous de chaque petit pois. Piquez le ruban en diagonale entre la piqûre sur les coins.

26. Sur l'Endroit, piquez une ligne perpendiculaire de chaque petit pois

27.Épinglez la manche (8) sur le bord de l'emmanchure ayant le petit pois du milieu sur la couture d'épaule, en faisant coïncider les encoches et les petits pois restants. Piquez, puis piquez à 3 mm de la première piqûre. Égalisez la couture au-dessous des encoches près de la piqûre. Pressez la couture vers la manche.

27. Épinglez la manche (8) sur le bord de l'emmanchure

28.Épinglez le dos et le devant sur les coutures de dessous de bras et du côté, en faisant coïncider les coutures d'emmanchure. Piquez la couture du côté DROIT. Piquez la couture du côté GAUCHE, en laissant la couture ouverte entre les petits pois ; piquez au point arrière sur les petits pois pour renforcer la couture. Renforcez les coutures le long des courbes de dessous de bras.

28. Épinglez le dos et le devant sur les coutures de dessous de bras

29.Pressez 4 cm du bord inférieur de la manche vers l'INTÉRIEUR pour la coulisse. Rentrez 6 mm sur le bord non fini. Piquez près du bord retourné, en laissant une ouverture pour insérer l'élastique.

29. Pressez 4 cm du bord inférieur de la manche vers l'intérieur

30.Coupez un morceau d'élastique de la longueur du guide pour l'élastique de la manche (9). Insérez l'élastique dans l'ouverture de la coulisse. Superposez les extrémités et piquez ensemble solidement.

30. Coupez un morceau d'élastique de la longueur du guide

31.Piquez en fermant l'ouverture. Distribuez l'ampleur également. **ASTUCE** - pour vous assurer que l'élastique ne soit pas tordu au moment de porter le vêtement, piquez à travers toute l'épaisseur de la coulisse dans le sillon de chaque couture.

31. Piquez en fermant l'ouverture

32.Relevez au fer un ourlet de 3.2 cm sur le bord inférieur de la chemise, en formant la coulisse ; rentrez au fer 6 mm sur le bord non fini intérieur. Piquez près du bord intérieur pressé.

33.Essayez pour déterminer la longueur désirée du cordon élastique, en laissant de la longueur supplémentaire pour la boucle et pour rejoindre les bouts. Ajoutez d'autres 2.5 cm si vous voulez faire un coulant sur l'extrémité de la boucle. Insérez un bout du cordon dans la coulisse et puis vers l'intérieur et vers l'extérieur de l'arrêt de cordon, en formant une boucle. Superposez environ 1.3 cm des bouts du cordon sur chaque côté du centre et cousez à la main ensemble.

33. Essayez pour déterminer la longueur désirée du cordon élastique

34.Distribuez de nouveau le cordon pour cacher les bouts.

34. Distribuez de nouveau le cordon pour cacher les bouts

PANTALON B

1. Posez les poches sur les bords du côté du devant et dos comme suit : ENDROIT CONTRE ENDROIT, épinglez la poche (12) sur le devant (10) et le dos (11), en faisant coïncider les grands pois et ayant les bords non finis au même niveau. Piquez en couture de 1 cm.

1. Posez les poches sur les bords du côté du devant et dos

2. Pressez la couture vers la poche, en pressant la poche vers l'extérieur. **SOUS-PIQUEZ** la poche devant en piquant à travers la poche et la valeur de couture près de la couture.

2. Pressez la couture vers la poche, en pressant la poche vers l'extérieur

3. Épinglez le devant et le dos sur les coutures latérales, en faisant coïncider les grands pois. Piquez les coutures latérales, en laissant une ouverture entre les grands pois ; piquez au point arrière sur le grand pois pour renforcer la couture. Piquez les bords de la poche ensemble de la couture latérale jusqu'au bord supérieur.

3. Épinglez le devant et le dos sur les coutures latérales

4. Crantez la valeur de couture du pantalon dos sur l'extrémité de la poche. Ouvrez la couture au fer au-dessous du cran. Pressez la poche vers le devant. Bâissez à 6 mm du bord supérieur de la poche.

4. Crantez la valeur de couture du pantalon dos sur l'extrémité de la poche

5. Pour chaque poche (13), coupez un coupon d'entoilage thermo-collant de 3.8 cm de large et 5 cm plus long que l'ouverture de la fermeture. Épinglez le coupon sur l'ENVERS de la poche, en centrant par-dessus l'ouverture de la fermeture. Faites adhérer sur place en suivant la notice d'utilisation. **RENFORCEZ** la poche le long des lignes de piqûre, en pivotant avec l'aiguille piquée dans le tissu sur les petits pois.

5. Pour chaque poche (13), coupez un coupon d'entoilage thermo-collant

6. Coupez la poche entre la piqûre, en crantant en diagonale jusqu'aux coins, en veillant à ne pas cranter à travers la piqûre.

6. Coupez la poche entre la piqûre, en crantant en diagonale

7. Rentrez au fer les bords de l'ouverture sur la poche le long de la piqûre.

7. Rentrez au fer les bords de l'ouverture sur la poche

***NOTE** : Au moment de poser les fermetures à glissière sur les poches, inversez l'emplacement de l'arrêt supérieur de façon qu'une fois les poches soient posées, les fermetures s'ouvriront du devant vers le dos. Utilisez un pied à fermeture réglable pour poser les fermetures à glissière.*

8. Centrez l'ENVERS de l'ouverture de la poche par-dessus la fermeture

8. Centrez l'ENVERS de l'ouverture de la poche par-dessus la fermeture, ayant l'arrêt supérieur à 3 mm à l'opposé du bord de l'ouverture du DEVANT. Bâissez à la main la fermeture sur place près des bords pressés.

8. Centrez l'Envers de l'ouverture de la poche par-dessus la fermeture

9. **PIQUEZ LE BORD** sur les bords intérieurs de l'ouverture de la poche. Piquez les bords supérieurs de la poche le long de la ligne de couture de 1 cm entre les petits pois. Pour distribuer les bords supérieurs arrondis, piquez à 3 mm DANS la ligne de couture, à grands points à la machine. Si vous préférez, vous pouvez le faire à la main.

9. Piquez les bords supérieurs de la poche le long de la ligne de couture

10.Piquez à 1 cm du bord à encoche du soufflet (14). Épinglez le soufflet sur la poche, en faisant coïncider les petits pois et les encoches, en crantant le soufflet vers la piqûre si nécessaire. Retournez vers le bas le bord supérieur du soufflet au-dessus des petits pois. Piquez. **RENFORCEZ** la couture le long des courbes. Piquez les bords du côté et inférieur en couture de 1 cm, en piquant au point arrière sur les petits pois pour renforcer la couture.

10. Piquez à 1 cm du bord à encoche du soufflet

11.Pressez le soufflet vers l'extérieur, en pressant la couture vers le soufflet. **PIQUEZ LE BORD** sur le soufflet entre les petits pois.

11. Pressez le soufflet vers l'extérieur, en pressant la couture vers le soufflet

12.Rentrez au fer les bords extérieurs de la poche le long de la piqûre. Tirez sur le faufil pour donner forme à la courbe. Coupez l'ampleur en faisant des encoches le long des courbes aussi loin que la piqûre de soutien si nécessaire pour supprimer le volume.

12. Rentrez au fer les bords extérieurs de la poche le long de la piqûre

13.Épinglez la poche par-dessus la couture latérale du pantalon, en faisant coïncider les petits pois, ayant les bords extérieurs le long de la ligne d'emplacement et l'arrêt supérieur de la fermeture sur le pantalon devant. **PIQUEZ LE BORD** sur les bords extérieurs.

13. Épinglez la poche par-dessus la couture latérale du pantalon

14.Épinglez le devant et le dos sur les coutures intérieures de la jambe, en faisant coïncider les petits pois et les encoches. Piquez, en étendant le dos pour ajuster.

14. Épinglez le devant et le dos sur les coutures intérieures de la jambe

15.ENDROIT CONTRE ENDROIT, enfilez une jambe du pantalon DANS l'autre.

15. Endroit contre Endroit, enfiler une jambe du pantalon

16.ENDROIT CONTRE ENDROIT, épinglez la couture du milieu, en faisant coïncider les coutures intérieures de la jambe et les encoches. Piquez. **RENFORCEZ** la couture par-dessus la première piqûre.

16. Endroit contre Endroit, épinglez la couture du milieu

17.Pour renforcer les boutonsnières sur une pièce de la coulisse (15), coupez deux coupons d'entoilage thermocollant assez grands pour recouvrir chaque bouton. Faites adhérer sur l'ENVERS de chaque boutonnière par-dessus chaque marque. Faites les boutonsnières. Celle-ci est la coulisse devant.

17. Pour renforcer les boutonsnières sur une pièce de la coulisse

18.ENDROIT CONTRE ENDROIT, piquez les coutures des pièces de la coulisse, en laissant une ouverture sur la couture latérale GAUCHE entre les petits pois, comme illustré. Piquez au point arrière sur les petits pois pour renforcer la couture.

19.Ouvrez les coutures au fer. Pliez la coulisse en deux dans le sens de la longueur, ENVERS CONTRE ENVERS, ayant les bords non finis au même niveau. Bâissez ensemble les bords non finis. Le côté avec ouverture est le dessous de la coulisse.

19. Ouvrez les coutures au fer

20.Avec le dessous de la coulisse vers vous, épinglez la coulisse sur le pantalon, en faisant coïncider les milieux et les coutures latérales. Piquez le long de la ligne de couture, puis piquez à 6 mm de la première piqûre à l'intérieur de la valeur de couture. Égalisez près de la seconde piqûre.

20. Avec le dessous de la coulisse vers vous, épinglez la coulisse

21.Pressez la couture vers le pantalon, en pressant la coulisse vers l'extérieur.

21. Pressez la couture vers le pantalon, en pressant la coulisse vers l'extérieur

22.Coupez un morceau d'élastique de la longueur du guide pour élastique de la taille (16). Insérez l'élastique dans l'ouverture. Superposez les extrémités et piquez ensemble solidement. Cousez les bords de l'ouverture de la coulisse ensemble aux **POINTS COULÉS**. Distribuez l'ampleur également.

22. Coupez un morceau d'élastique de la longueur du guide

23.Insérez le cordon vers l'intérieur et vers l'extérieur des boutonnières, ayant les bouts au même niveau sur le devant. Essayez le pantalon, fermez le cordon et nouez les bouts à la longueur désirée. **ASTUCE** - pour vous assurer que l'élastique ne soit pas tordu au moment de porter le vêtement, piquez à travers toute l'épaisseur de la coulisse dans le sillon de chaque couture.

23. Insérez le cordon vers l'intérieur et vers l'extérieur des boutonnières

24.Pressez 4 cm sur le bord inférieur de la jambe sur l'ENVERS, en formant une coulisse. Rentrez au fer 6 mm sur le bord non fini intérieur. Piquez près du bord non fini intérieur de la coulisse, en laissant une ouverture pour insérer l'élastique.

24. Pressez 4 cm sur le bord inférieur de la jambe sur l'Envers

25.Coupez un morceau d'élastique de la longueur du guide pour élastique de la jambe (17). Insérez l'élastique dans la coulisse. Superposez les extrémités et piquez ensemble solidement.

25. Coupez un morceau d'élastique de la longueur du guide

26.Piquez en fermant l'ouverture. Distribuez l'ampleur également. **ASTUCE** - pour vous assurer que l'élastique ne soit pas tordu au moment de porter le vêtement, piquez à travers toute l'épaisseur de la coulisse dans le sillon de chaque couture.

26. Piquez en fermant l'ouverture

Simplicity® S9828

3 / 4

GERMAN

17 TEILE

1 OBERES VORDERTEIL - A	10 VORDERTEIL - B
2 UNTERES VORDERTEIL - A	11 RÜCKENTEIL - B
3 TASCHE- A	12 VORDERE TASCHE - B
4 KLAPPE - A	13 TASCHE - B
5 RÜCKENTEIL - A	14 ZWICKEL- B
6 KRAGEN - A	15 TUNNEL - B
7 VORD. AUFNÄHER - A	16 GUMMIFÜHRUNG FÜR TAILLE - B
8 ÄRMEL - A	17 GUMMIFÜHRUNG FÜR BEIN- B
9 GUMMIFÜHRUNG FÜR ÄRMEL- A	

Zuschneideplan



POSITION DER MUSTERTEILE KANN JE NACH IHRER SCHNITTMUSTERGRÖÖE ABWEICHEN.

HINWEIS: BEIM AUSSCHNEIDEN DES PAPIERSCHNITTS SCHNEIDEN SIE AN DER ENTSPRECHENDEN GRÖÖSENLINIE ENTLANG, DIE IHRER EUROPÄISCHEN GRÖÖSE ENTSpricht

SELVAGE (S)= WEBKANTE(N)
SEL. (S)= WEBKANTE(N)
FOLD= STOFFBRUCH
SINGLE THICKNESS= EINLAGIG

Nähanleitung



Bevor Sie anfangen, lesen Sie bitte die **Allgemeinen Anweisungen** auf Seite 1

EINFACH DIE BESTEN NÄHTECHNIKEN...

FÜR VLIESTOFF

- Verwenden Sie zum Zusammenstecken der Teile lange Stecknadeln, am besten solche mit Perlenkopf, da kurze Stecknadeln dazu neigen, sich im Vliesstoff zu verirren.
- Verwenden Sie eine Kugelspitzenadel. Versuchen Sie beim Nähen, einen schmalen Zickzackstich zu verwenden und passen Sie die Breite und Länge an die Art des Vlieses an. Testen Sie immer zuerst an einigen Stoffresten und bewahren Sie diese als Referenz auf.
- Nähen Sie langsam und vorsichtig, wenn Sie das erste Mal eine Naht nähen, da sich die Stiche nur schwer entfernen lassen. Wenn Sie um geformte Bereiche herum nähen, nähen Sie langsam und achten Sie darauf, das Vlies nicht zu dehnen, wenn Sie den Stoff durch die Maschine führen.

- Um zu verhindern, dass sich die Schulternähte dehnen, stecken Sie die Mitte des Saumbandes, ein durchsichtiges Gummiband oder ein Körperband entlang der Nahtlinie an den vorderen Schulterkanten fest und nähen Sie dann die Schulternähte.

- Bügeln Sie mit einem Bügeltuch mit den Fingern oder mit Dampf auf niedriger Temperatureinstellung.

- Säume und Innenkanten des Tunnels können 6 mm von der Schnittkante entfernt abgestept werden.

FÜR PONTE

- Ponte ist ein doppelt gestricktes Gewebe mit einem stabilen Griff.
- Verwenden Sie eine Kugelspitze oder eine Stretchnadel. Verwenden Sie einen Geradstich oder einen sehr schmalen Zickzackstich (0.2 mm). Testen Sie zunächst auf einem Stück Stoff.

- Verringern Sie den Druck auf den Nähfuß, um ein Dehnen zu verhindern. Dehnen Sie beim Nähen nicht. Ein Schreitfuß hilft beim Transport der Lagen durch die Nähmaschine.

- Manche Strickwaren müssen beim Nähen nur wenig oder gar nicht gebügelt werden. Verwenden Sie die entsprechende Temperatureinstellung. Bügeln Sie nur leicht oder verwenden Sie Dampf.

- Stabilisieren Sie die Schulternähte, indem Sie die Mitte des Saumbandes feststecken, und entfernen Sie das Gummiband, bevor Sie die Nähte nähen.

- Säume und Innenkanten des Tunnels können 6 mm von der Schnittkante entfernt abgestept werden.

- Dämpfen Sie gewellte Nähte mit einem Dampfbügeleisen auf synthetischer Stufe oder mit einem Schneiderklöppel.

Für Nähmethoden in **FETT** gedruckter Schrift ist ein Video mit Nähanleitung verfügbar.

Scannen Sie den QR CODE, um die Videos anzusehen:

KNAPPKANTIG STEPPEN- siehe Video zum knappkantig steppen.

VERSTÄRKEN - siehe Video zum Verstärken von Nähten.

FESTSTEPPEN - siehe das Video zum Steppstich.

SÄUMEN - siehe Video zum Säumen.

IN DER NAHTRILLE STEPPEN - siehe Video zum Nähen in der Naht.

ABSTEPPEN- siehe Video zum Absteppen.

UNTERSTEPPEN- siehe Video zum Untersteppen.



Erweitern Sie Ihre Fähigkeiten durch kurze, leicht verständliche Videos unter simplicity.com/sewingtutorials.

SWEATSHIRT A

- 1. STEPPEN** Sie die Halsausschnittkante des Vorderteils (1) und des Rückenteils (5) 1.3 cm in Pfeilrichtung **FEST**.

- 2.** Schneiden Sie zur Unterstützung des Reißverschlusses ein Stück leichte, aufbügelbare Einlage zu, die 3.8 cm breit und 2.5 cm länger als die vordere Reißverschlussöffnung ist. Stecken Sie den Stoff auf der Innenseite auf die LINKE Seite des Vorderteils, mittig über der Reißverschlussöffnung und mit ebenen oberen Schnittkanten. Bügeln Sie sie gemäß den Anweisungen des Herstellers fest. **TIPP** - Sie können einen Rest eines gewebten Stoffes als Ersatz für das Fixierband verwenden. Heften Sie von Hand dicht an den Außenkanten. Entfernen Sie die Heftung nach dem Einsetzen des Reißverschlusses und schneiden Sie sie zu.

- 3. VERSTÄRKEN** Sie das Vorderteil entlang der Nahtlinien und stechen Sie mit der Nadel an kleinen Punkten in den Stoff ein. Schlitzen Sie entlang der vorderen Mitte ein und schneiden Sie entlang der diagonalen Linie zu den Ecken, achten Sie darauf, dass Sie nicht durch die Nähte schneiden.

- 4.** Nähen Sie das Rückenteil an den Schultern an das Vorderteil.

- 5.** Bringen Sie die Einlage an die LINKE Seite des Kragens (6) an und befolgen Sie dabei die Anweisungen des Herstellers. Stecken Sie den Kragen RECHTS AUF RECHTS auf den Halsausschnitt, wobei die rückwärtigen Mittelpunkte und die Nahtlinien übereinstimmen, und setzen Sie kleine Punkte an den Schulternähten. Nähen Sie. Schneiden Sie die Naht zurück, schneiden Sie die Rundungen ein und wenden Sie die Naht zum Kragen hin. Das verbleibende Kragenteil wrd als Kragenbesatz verwendet.

- 6.** Möglicherweise müssen Sie die Länge des Reißverschlusses anpassen. Messen Sie die Öffnung des Tops von der Oberkante bis zur horizontalen Naht, abzüglich 2.2 cm. Schließen Sie den Reißverschluss und messen Sie von der Lasche abwärts entlang der Zähne die benötigte Länge. Markieren Sie die neue Länge.

- 7.** Machen Sie mit passendem Knopflochzwirn oder strapazierfähigem Garn mehrere Überwendlingsstiche über die Reißverschlusszähne an der Markierung. Entfernen Sie mit einer Drahtschere die Reißverschlusszähne unterhalb der Markierung, wobei das Band intakt bleibt. Schneiden Sie das untere Ende des Reißverschlussbandes bis auf 1.3 cm an den Überwendlichstichen ab.

HINWEIS: Verwenden Sie zum Einsetzen des Reißverschlusses einen verstellbaren Reißverschlussfuß.

- 8.** Wenden Sie die Kanten der Vorder- und Kragenöffnung entlang der Nahtlinien nach AUSSEN; bügeln Sie sie.

- 9.** Stecken Sie auf der AUSSENSEITE den geschlossenen Reißverschluss mit der Vorderseite nach oben an die vorderen Öffnungskanten, wobei der obere Anschlag 2.2 cm unterhalb der oberen Schnittkante liegen und die Schnittkanten der Öffnung mit den Außenkanten des Bandes übereinstimmen. Heften Sie den Reißverschluss von Hand fest.

- 10.** Bringen Sie die Einlage auf der LINKEN Seite des vorderen Aufnähers (7) an. **VERSTÄRKEN** Sie den Aufnäher entlang der Nahtlinien, indem Sie mit der Nadel an kleinen Punkten in den Stoff stechen. Nähen Sie mit der Maschine entlang der 6 mm Nahtlinie an den seitlichen und unteren Kanten. Um die geschwungene Kante des Aufnähers zu glätten, nähen Sie mit einem langen Maschinenstich 3 mm **INNERHALB** der äußeren Nahtlinie. Wenn Sie möchten, können Sie dies auch mit der Hand machen.

- 11.** Bügeln Sie entlang der Naht unter die äußeren Schnittkanten. Ziehen Sie die Kräuselnähte nach oben, um die Kurve zu formen.

- 12.** Schneiden Sie den Aufnäher entlang der vorderen Mitte ein, wobei Sie entlang der diagonalen Linie zu den Ecken schneiden. Achten Sie darauf, dass Sie nicht durch die Nähte einschneiden.

- 13.** Stecken Sie den Aufnäher mit der RECHTEN Seite nach oben auf die Vorderseite (über dem Reißverschluss), wobei die Mittelpunkte und kleinen Punkte übereinstimmen. Heften Sie die Innen-, Seiten- und Unterkanten mit der Hand fest. Heften Sie mit der Maschine die oberen Kanten. **STEPPEN** Sie die Innenkanten mit **KNAPPKANTIG**, wobei Sie die Nadel an den kleinen Punkten im Stoff versenken. **STEPPEN** Sie die Seiten und die Unterkanten **KNAPPKANTIG**.

- 14.** Bügeln Sie die untere eingekerbte Kante der Kragenblende um 1.3 cm ein. Stecken Sie den Besatz RECHTS AUF RECHTS und mit gleichmäßigen Schnittkanten an den Kragen, wobei die rückwärtige Mitte übereinstimmt (die Kante des Besatzes ragt etwa 6 mm über die fertigen Kanten des Kragens hinaus). Heften Sie die Oberkanten zusammen. Beschneiden Sie die Naht.

- 15. STEPPEN** Sie den Kragenbesatz so weit wie möglich **UNTER**. Wenden Sie den Besatz auf INNEN; bügeln Sie. Drehen Sie die Vorderkanten des Besatzes um und stecken Sie sie am Kragen fest, ohne die Reißverschlusszähne zu berühren. Stecken Sie die untere gebügelte Kante 3 mm über der Naht fest und platzieren Sie die Stecknadeln auf der AUSSENSEITE. **SÄUMEN** Sie die Vorderkanten des Besatzes an den Kragen.

- 16.** Auf der **AUSSENSEITE IN DER RILLE** der Halsnaht **NÄHEN**, so dass die gebügelte Kante des Besatzes auf der **INNENSEITE** eingefasst wird.

- 17.** Tragen Sie die Einlage auf der LINKEN Seite der Klappe (4) auf. Stecken Sie den Besatz entlang der Außenkanten auf die Klappe, wobei die Mittelpunkte übereinstimmen. Nähen Sie, lassen Sie die gekerbten Kanten offen. Beschneiden Sie die Naht. Schneiden Sie die Kurven ein. Steppen Sie den Besatz so weit wie möglich unter. Wenden Sie die Klappe mit der RECHTEN Seite nach außen; bügeln Sie sie. Heften Sie die Schnittkanten zusammen.

- 18.** Heften Sie die Klappe (mit der verdeckten Seite) an die untere Kante des Vorderteils RECHTS AUF RECHTS, wobei die Mittelpunkte und kleinen Punkte übereinstimmen.

19. Schneiden Sie ein Stück Klettband so zu, dass es in die durchgezogenen Linien des Taschenabschnitts (3) passt. Trennen Sie das Band ab. Auf der AUSSENSEITE die weiche Hälfte des Bandes auf eine RECHTE Seite eines Taschenteils innerhalb der durchgezogenen Linien aufstecken. Nähen Sie dicht an den Außenkanten. Das verbleibende Taschenteil wird als Taschenbesatz verwendet.

20. Stecken Sie die Tasche RECHTS AUF RECHTS auf die untere Kante des Vorderteils (über der Klappe), wobei die Mittelpunkte und großen Punkte übereinstimmen. Nähen Sie bis zwischen den großen Punkten, steppen Sie an den großen Punkten, um die Naht zu verstärken. Bügeln Sie die Tasche nach außen und bügeln Sie die Naht zur Tasche hin.

21. Stecken Sie das untere Vorderteil (2) auf das Vorderteil (über der Klappe), wobei die Mittelpunkte und die großen Punkte übereinstimmen. Nähen Sie, lassen Sie dabei die Naht zwischen den großen Punkten offen und halten Sie die Seitenkanten der Tasche frei. Steppen Sie mit Rückstichen an den großen Punkten, um die Naht zu verstärken.

22. Stecken Sie den Besatz RECHTS AUF RECHTS auf die Tasche und die Nahtzugabe der oberen Vorderseite, wobei die Mittelpunkte und großen Punkte übereinstimmen. Nähen Sie die Seiten- und Unterkanten zwischen den großen Punkten zusammen, lassen Sie dabei das obere und untere Vorderteil frei. Steppen Sie mit Rückstichen an den großen Punkten, um die Naht zu verstärken.

23. Stecken Sie die Nahtzugabe des Besatzes und des oberen Vorderteils zusammen, so dass die großen Punkte übereinstimmen und die Schnittkanten gerade sind. Nähen Sie dicht an der Naht und achten Sie darauf, dass das obere und untere Vorderteil nicht eingefasst werden.

24. Drehen Sie die Klappe auf der AUSSENSEITE von der Tasche weg. Steppen Sie die Öffnungskante der Tasche ab.

25. Öffnen Sie die Tasche und stecken Sie die grobe Hälfte des Klettbandes auf die RECHTE Seite des Taschenbesatzes, der innerhalb der durchgezogenen Linien liegt. Nähen Sie dicht an den Außenkanten durch alle Dicken.

26. Nähen Sie auf der AUSSENSEITE eine senkrechte Linie von jedem kleinen Punkt bis ca. 1.3 cm unterhalb jedes kleinen Punktes. Nähen Sie das Band diagonal zwischen den Nähten an den Ecken.

27. Stecken Sie den Ärmel (8) an der Armlochkante mit dem mittleren kleinen Punkt an der Schulternaht fest, wobei die Kerben und die restlichen kleinen Punkte übereinstimmen. Nähen Sie. Nähen Sie erneut 3 mm von der ersten Naht entfernt. Beschneiden Sie die Naht unterhalb der Kerben dicht an der Naht. Bügeln Sie die Naht zum Ärmel hin.

28. Stecken Sie das Rückenteil an den Unterarm- und Seitennähten auf das Vorderteil, wobei die Armlochnähte übereinstimmen. Nähen Sie die RECHTE Seitennaht. Nähen Sie die LINKE Seitennaht, lassen Sie dabei eine Öffnung zwischen den kleinen Punkten, steppen Sie mit Rückstichen an den kleinen Punkten, um die Naht zu verstärken. Verstärken Sie die Nähte entlang der Unterarmkurven.

29. Bügeln Sie die untere Kante des Ärmels 4 cm nach INNEN für Tunnel. Drehen Sie 6 mm an der Schnittkante nach unten. Nähen Sie dicht an der umgeschlagenen Kante, lassen Sie dabei eine Öffnung zum Einsetzen des Gummibands.

30. Schneiden Sie ein Stück Gummiband in der Länge der Gummiführung für den Ärmel (9) zu. Führen Sie das Gummiband durch die Öffnung des Tunnelzugs ein. Überlappen Sie die Enden und nähen Sie sie fest zusammen.

31. Nähen Sie die Öffnung geschlossen. Verteilen Sie die Fülle gleichmäßig. **TIPP:** Um das Gummiband zu sichern, damit es sich beim Tragen nicht verdreht, nähen Sie in der Nut der Naht durch alle Dicken des Tunnels.

32. Bügeln Sie den Saum an der unteren Kante des Hemdes um 3.2 cm nach oben, so dass ein Tunnel entsteht; bügeln Sie an der inneren Schnittkante um 6 mm nach unten. Nähen Sie dicht an der inneren gebügelten Kante.

33. Probieren Sie das Top aus, um die gewünschte Länge der elastischen Kordel zu bestimmen, lassen Sie dabei eine zusätzliche Länge für die Schlaufe und die Verbindung der Enden zu. Fügen Sie weitere 2.5 cm hinzu, wenn Sie am Ende der Schleife einen Knoten machen möchten. Führen Sie ein Ende der Kordel durch den Tunnel und dann durch den Stopper, so dass eine Schlaufe entsteht. Lappen Sie die Enden der Kordel etwa 1.3 cm auf jeder Seite der Mitte ein und nähen Sie sie von Hand zusammen.

34. Verteilen Sie die Kordel neu, um die Enden zu verbergen.

HOSE B

1. Bringen Sie die Taschen wie folgt an den Seitenkanten des Vorder- und Rückenteils an: Stecken Sie die Tasche (12) RECHTS AUF RECHTS an Vorder- (10) und Rückenteil fest (11), wobei die großen Punkte übereinstimmen und die Schnittkanten gleichmäßig sind. Nähen Sie eine 1 cm lange Naht ein.

2. Bügeln Sie die Naht zur Tasche hin und drücken Sie die Tasche nach außen. **UNTERSTEBBEN** Sie die vordere Tasche indem Sie durch die Tasche und die Nahtzugabe dicht an der Naht nähen.

3. Stecken Sie das Vorderteil an den Seitennähten auf das Rückenteil, wobei die großen Punkte übereinstimmen. Nähen Sie die Seitennähte, lassen Sie dabei eine Öffnung zwischen den großen Punkten; steppen Sie am großen Punkt mit Rückstichen, um die Naht zu verstärken. Nähen Sie die Taschenkanten von der Seitennaht bis zur Oberkante zusammen.

4. Schneiden Sie die Nahtzugabe des Hosentrückenteils an den Enden der Tasche ein. Bügeln Sie die Naht unterhalb des Einschnitts auseinander. Bügeln Sie die Tasche zum Vorderteil. Heften Sie 6 mm von der Oberkante der Tasche entfernt.

5. Schneiden Sie für jede Tasche (13) einen Rest der bügelbaren Einlage mit einer Breite von 3.8 cm und 5 cm länger als die Reißverschlussöffnung ab. Stecken Sie den Rest auf die LINKE Seite der Tasche, mittig über der Reißverschlussöffnung. Bügeln Sie sie gemäß den Anweisungen des Herstellers fest. **VERSTÄRKEN** Sie die Tasche entlang der Nahtlinien und stechen Sie mit der Nadel an kleinen Punkten in den Stoff ein.

6. Schlitzen Sie die Tasche zwischen den Nähten auf und schneiden Sie sie diagonal an den Ecken ab. (Achten Sie dabei darauf, dass Sie die Nähte nicht durchtrennen.)

7. Bügeln Sie unter die Öffnungskanten der Tasche entlang der Naht.

HINWEIS: *Beim Anbringen von Reißverschlüssen an Taschen die Platzierung des oberen Anschlags spiegeln, sodass sich die Reißverschlüsse nach dem Anbringen der Taschen von vorne nach hinten öffnen lassen. Verwenden Sie zum Anbringen von Reißverschlüssen einen verstellbaren Reißverschlussfuß.*

8. Zentrieren Sie die LINKE Seite der Taschenöffnung über dem Reißverschluss, wobei der obere Anschlag 3 mm von der **VORDEREN** Öffnungskante entfernt sein muss. Heften Sie von Hand den Reißverschluss nahe an den Bügelkanten festheften.

9. STEBBEN Sie die Innenkanten der Taschenöffnung **KNAPPKANTIG**. Nähen Sie die Oberkanten der Tasche entlang einer 1 cm langen Nahtlinie zwischen den kleinen Punkten. Um die oberen gebogenen Kanten einzuhalten, nähen Sie mit einem langen Maschinenstich eine 3 mm lange Nahtlinie. Wenn Sie möchten, können Sie dies auch mit der Hand machen.

10. Nähen Sie mit der Maschine 1 cm von der eingekerbten Kante des Zwickels (14). Stecken Sie den Zwickel an die Tasche, wobei die kleinen Punkte und Kerben übereinstimmen und schneiden Sie den Zwickel an der Naht, wo es nötig ist. Wenden Sie die Oberkante des Zwickels über den kleinen Punkten nach unten. Nähen Sie. **VERSTÄRKEN** Sie die Naht entlang der Kurven. Nähen Sie die Seiten- und Unterkanten mit einer 1 cm breiten Naht und nähen Sie an kleinen Punkten rückwärts, um die Naht zu verstärken.

11. Bügeln Sie den Zwickel nach außen und bügeln Sie die Naht zum Zwickel hin. **STEBBEN** Sie den Zwickel zwischen den kleinen Punkten **KNAPPKANTIG**.

12. Bügeln Sie entlang der Naht unter die Außenkanten der Tasche. Ziehen Sie die Kräuselnähte nach oben, um die Kurve zu formen. Kerben Sie die Weite entlang der Rundungen so weit aus, dass das Nähen bei Bedarf erleichtert wird, um das Volumen zu reduzieren.

13. Stecken Sie die Tasche über die Seitennaht der Hose, wobei die kleinen Punkte übereinstimmen, sodass die Außenkanten entlang der Platzierungslinie und dem oberen Anschlag des Reißverschlusses an der Vorderhose liegen. **STEBBEN** Sie die Außenkanten **KNAPPKANTIG**.

14. Stecken Sie das Vorder- und Rückenteil an den inneren Beinnähten, dabei die kleinen Punkte und Kerben übereinstimmen. Nähen, dabei das Rückenteil dehnen, damit sie passt.

15. RECHTS AUF RECHTS setzen Sie ein Bein **INNERHALB** des anderen ein.

16. Stecken Sie die Mittelnäht, die Innenbeinnähte und die Kerben RECHTS AUF RECHTS zusammen. Nähen Sie. **VERSTÄRKEN** Sie die Naht über die erste Steppnaht.

17. Um die Knopflöcher an einem Tunnelabschnitt (15) zu verstärken, schneiden Sie zwei Reste der aufbügelbaren Einlage ab, die groß genug sind, um jeden Knopf zu bedecken. Befestigen Sie sie auf der LINKEN Seite jedes Knopflochs über jeder Markierung. Nähen Sie die Knopflöcher. Dies ist der vord. Tunnel.

18. Nähen Sie die Nähte der Tunnelteile RECHTS auf RECHTS zusammen und lassen Sie dabei eine Öffnung in der LINKEN Seitennaht zwischen den kleinen Punkten, wie abgebildet. Steppen Sie mit Rückstichen an den kleinen Punkten, um die Naht zu verstärken.

19. Bügeln Sie die Nähte auf. LINKS AUF LINKS falten Sie den Tunnel der Länge nach zur Hälfte, wobei die Schnittkanten gleichmäßig sind. Heften Sie die Schnittkanten zusammen. Die Seite mit der Öffnung ist die Unterseite des Tunnels.

20. Stecken Sie den Tunnel mit der Unterseite zu Ihnen zeigend an die Hose wobei die Mittel- und Seitennähte übereinstimmen müssen. Nähen Sie entlang der Nahtlinie. Nähen Sie innerhalb der Nahtzugabe noch einmal 6 mm von der ersten Naht entfernt. Beschneiden Sie dicht an der zweiten Naht.

21. Bügeln Sie die Naht zur Hose hin und bügeln Sie den Tunnel nach außen.

22. Schneiden Sie ein Stück Gummiband in der Länge der Gummibandführung für die Taille (16) zu. Führen Sie das Gummiband durch die Öffnung ein. Überlappen Sie die Enden und nähen Sie sie fest zusammen. Säumen Sie die Öffnungskanten des Tunnels zusammen. Verteilen Sie die Fülle gleichmäßig.

23. Führen Sie die Kordel in die Knopflöcher ein und aus ihnen heraus und verlängern Sie die Enden gleichmäßig nach vorne. Probieren Sie die Hose an, befestigen Sie die Kordel und verknoten Sie die Enden in der gewünschten Länge. **TIPP:** Um das Gummiband zu sichern, damit es sich beim Tragen nicht verdreht, nähen Sie in der Nut der Naht durch alle Dicken des Tunnels.

24. Bügeln Sie 4 cm an der unteren Kante des Beins nach INNEN, so dass ein Tunnel entsteht. Bügeln Sie unter 6 mm an der inneren Schnittkante. Nähen Sie dicht an der inneren Schnittkante des Tunnels und lassen Sie dabei eine Öffnung zum Einführen des Gummibands frei.

25. Schneiden Sie ein Stück Gummiband auf die Länge der Gummiführung für das Bein (17) ab. Führen Sie das Gummiband durch den Tunnel ein. Überlappen Sie die Enden und nähen Sie sie fest zusammen.

26. Nähen Sie die Öffnung geschlossen. Verteilen Sie die Fülle gleichmäßig. **TIPP:** Um das Gummiband zu sichern, damit es sich beim Tragen nicht verdreht, nähen Sie in der Nut der Naht durch alle Dicken des Tunnels.