



ЛУЧШЕ ВАС САМИХ НИКТО НЕ СДЕЛАЕТ

ПО ПРОСЬБЕ ЧИТАТЕЛЕЙ ПУБЛИКУЕМ МЕТОДИКУ КОНСТРУИРОВАНИЯ ЛЕЧЕБНОГО
БЕЛЬЯ, ПРЕДЛОЖЕННУЮ МОДЕЛЬЕРОМ Л. П. ХИВИНЦЕВОЙ (ИР, 11, 71; 10, 73).

Для бюстгальтера рекомендуется использовать хлопчатобумажные ткани, шелк, атлас. Синтетика, жесткие прокладки, пластмассовые, металлические пластинки не годятся. Чашечки делать двойными, основу лифа — однослойной. Застежку располагать либо спереди (удобно для кормящих матерей) либо сзади. Лучше использовать шнуровку — позволяет легко регулировать объем лифа.

Чертеж основы лифа можно делать прямо на ткани. Если нет навыка, сделайте сначала выкройку из бумаги, но впоследствии работайте непосредственно с материалом. Пользоваться выкройкой двухмесячной давности не стоит, так как ваши мерки за это время могли измениться, а сдвиг хотя бы на сантиметр уже влияет на конструкцию.

Приводим типовой расчет (вместо приведенных данных подставьте собственные мерки).

Снимаем сантиметровой лентой мерки по телу и записываем их.

1. Обхват над грудью (1—1) (рис. 1) — сантиметровая лента проходит горизонтально по спине по нижним углам лопаток в — подмышечных впадинах и над грудью.
2. Обхват под грудью $O_{г2}$ (2—2) — тоже строго горизонтально.
3. Обхват талии $O_{т}$ (3—3).
4. Длина переда $D_{п}$ (4—4) — измеряется от линии талии вверх по центру до начала ложбины.
5. Длина от талии до основания $D_{пг}$ (5—5).
6. Длина бока $D_{б}$ (6—6) — измеряется от линии талии до начала подмышечной впадины.
7. Длина спинки $D_{с}$ (7—7) — измеряется по спине от линии талии вверх до уголка лопатки.
8. Длина бретели $D_{бр}$ (7—8).

Построим чертеж для условной модели со следующими мерками (вы используете соответственно свои данные)

$O_{г1}=100$ см, $O_{т}=80$ см, $D_{п}=24$ см,
 $D_{пг}=17$ см, $D_{б}=21$ см, $D_{с}=25$ см,
 $D_{бр}=20$ см.

Берется кусок ткани (для выкройки — бумага) шириной в обхват над грудью ($O_{г1}=100$ см) и складывается пополам, так как чертеж составляется наполовину изделия. Обозначим нижнюю точку сгиба буквой Т (рис. 2). Нижнюю горизонтальную сторону полученного прямоугольника (равную половине $O_{г1}$, т. е. 50 см) разделим на четыре равные части, обозначим точки деления буквами T_1 , T_2 , T_3 , T_4 и проведем перпендикулярные осевые линии из каждой точки. На первой осевой линии (она же линия сгиба) откладываем вверх длину переда ($D_{п}=24$ см), полученную точку обозначим буквой В. На второй осевой — длину

переда плюс постоянную величину для всех размеров 6 см ($24 \text{ см} + 6 \text{ см} = 30 \text{ см}$), ставим букву В₁. На третьей осевой откладываем длину бока ($ДБ = 21 \text{ см}$), ставим точку В₂. На четвертой оси откладываем длину спинки ($ДС = 25 \text{ см}$), ставим точку В₃. От точки В₃ вправо откладываем 3 см — место пришива бретели, ставим точку В₄. На пятой оси откладываем длину спинки минус постоянную величину 6 см ($25 \text{ см} - 6 \text{ см} = 19 \text{ см}$), ставим точку В₅.

Точки В и В₁, В₃ и В₄ соединяем прямыми линиями, а В₁ с В₂, В₂ с В₃, В₄ с В₅ соединяем плавными вогнутыми линиями и получаем линию верхнего среза основы бюстгалтера.

Необходимо сделать по линии талии выточки, расположенные по центру переда и спинки.

Вычисляем разницу между обхватом груди и талии ($100 \text{ см} - 80 \text{ см} = 20 \text{ см}$) и делим пополам ($20 \text{ см} : 2 = 10 \text{ см}$), получаем сумму растворов вытак. Эту величину нужно равномерно распределить на две вытаки ($10 \text{ см} : 2 = 5 \text{ см}$); откладываем 5 см вправо от точки Т, ставим точку Т₅ и соединяем ее с точкой В прямой линией).

От точки Т₄ влево откладываем величину 5 см, ставим точку Т₆ и соединяем ее с точкой В₅ прямой линией.

Для построения линии нижнего среза лифа на третьей осевой линии из точки Т₂ откладываем постоянную величину 2,5 см, ставим точку Т₇ и соединяем точки Т₅, Т₇ и Т₆ плавной линией.

Чертеж основы лифа готов, осталось определить место наложения чашечек. По второй осевой линии из точки Т₁ откладываем мерку длины от талии до основания груди ($Длг = 17 \text{ см}$) и ставим точку Г. Из точки Г влево проводим горизонтальную линию до пересечения с линией ВТ₅, ставим точку Г₁ и от нее вправо по горизонтали откладываем 2,5 см (для всех размеров постоянно). По линии ВВ₁ откладываем постоянную величину 1,5 см, ставим точку Г₂. Г₁Г₂ — соединительная планка. Чашечку накладываем на стан, так чтобы окружность ее касалась соединительной планки и проходила через точку Г в нижней своей части.

Для построения бретели вычерчиваем прямоугольник, стороны которого равны длине бретели ($ДБр = 20 \text{ см}$) и ширине 3 см для всех размеров.

При раскрое стана следует помнить, что нити основы ткани (долевые, продольные) располагаются параллельно линии талии, а в бретелях — по большей стороне прямоугольника.

Построение чертежа чашечки — дело довольно сложное. Л. П. Хивинцева советует поступить так: распороть по швам чашечку от износного, проверенного в носке и удобного бюстгалтера и сделать новые

по этому образцу. Наложить их на скроенную основу лифа, ориентируясь на вышензванные точки, и пришить.

Чтобы сделать шнуровку, нужно срезать 4 см (т. е. по 2 см на каждой половине) сзади, пришить втачные петли с обеих сторон и продеть в них шнурок.

На этой основе можно построить любую модель бюстгалтера, пришив любые чашечки, укоротив длину лифа. Л. П. Хивинцева рекомендует носить длинный до талии бюстгалтер, который крепится к поясу в пяти местах — петли пришиваются спереди, в центре, и на расстоянии 8 см от центра, на спине — на расстоянии 14 см от центра, а на поясе в соответствующих местах пришивают пуговицы.

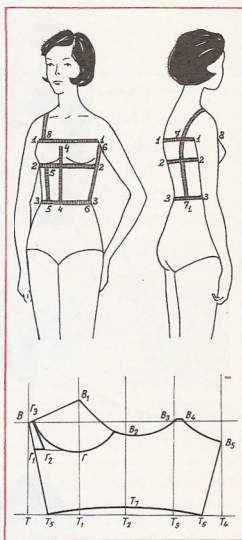
Бюстгалтер, сшитый по этому образцу, может носить в профилактических целях любая женщина. Такая конструкция бюстгалтера соответствует линиям вашего тела, не нарушает кровообращения и дыхания, создает опору для позвоночника, повышает работоспособность. Для сердечников, для больных с нарушением дыхания и кровообращения Л. П. Хивинцева создала несколько конструкций белья, основой которых служит все тот же единый расчет, меняются лишь некоторые его элементы.

Снимаем мерки, необходимые для построения выкройки пояса. Мерки снимаются в белье. Для точного определения линии талии следует по талии подвзывать установочную тесьму.

На рис. 3 : 1. Обхват талии От (1—1). Сантиметровая лента проходит горизонтально по талии. 2. Обхват бедер Об (2—2). Сантиметровую ленту располагают горизонтально вокруг бедер. Сзади она проходит по наиболее выступающим точкам ягодиц и замыкается впереди. 3. Длина переда Дп (3—3). Сантиметровую ленту располагают от установочного шнурка на линии талии талии к переду до лобка. 4. Длина ягодицы Дя (4—4). Сантиметровую ленту располагают сзади от установочного шнурка через наиболее выпуклую часть ягодицы до подъягодичной складки. 5. Длина бока Дб (5—5). Сантиметровую ленту располагают от установочного шнурка по линии бока до желаемой длины пояса. Сантиметровую ленту располагают спереди, от установочного шнурка до сгиба ноги.

Прежде чем приступить к построению чертежа, сделаем предварительный расчет, с тем чтобы впоследствии оперировать полученными величинами. Будем строить выкройку для фигуры со следующими данными (вы используйте свои мерки): От=80 см, Об=120 см, Дп=28 см, Дя=36 см, Дб=26 см, Дсн=24 см.

1. Определяем обхват талии для выкройки. Для этого делим пополам От : $80 \text{ см} : 2 = 40 \text{ см}$. Сначала к этой цифре прибавляем



постоянную для всех размеров величину 18 см и получаем объем талии спинки: $40 \text{ см} + 18 \text{ см} = 58 \text{ см}$. Затем от полученной цифры отнимаем постоянную величину 20 см и получаем обхват талии переда: $58 \text{ см} - 20 \text{ см} = 38 \text{ см}$.

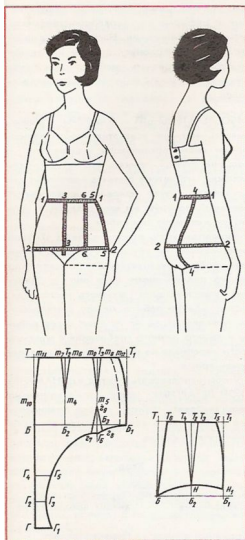
2. Таким же способом определяем обхват бедер для выкройки. Мерку обхвата бедер делим пополам: $120 \text{ см} : 2 = 60 \text{ см}$. К полученной цифре прибавляем постоянную величину 10 см и получаем объем бедер для спинки: $60 \text{ см} + 10 \text{ см} = 70 \text{ см}$. От этой цифры отнимаем постоянную величину 20 см и получаем обхват бедер спереди: $70 \text{ см} - 20 \text{ см} = 50 \text{ см}$.

3. К мерке длины ягодицы прибавляем постоянную величину 30 см и получаем длину в шагу: $36 \text{ см} + 30 \text{ см} = 66 \text{ см}$.

Составляем таблицу полученных данных, которыми будем пользоваться при составлении выкройки.

В половинном размере

- | | |
|--------------------------------|-------|
| 1. Обхват талии переда — 38 см | 19 см |
| 2. Обхват талии спинки — 58 см | 29 см |
| 3. Обхват бедра переда — 50 см | 25 см |



отрезок, равный 4—5 см постоянно, и ставим точку G_3 .

5. Из точки G_2 вверх откладываем 10 см для всех размеров. Ставим точку G_4 , от нее вправо откладываем 6—7 см для всех размеров и ставим точку G_5 .

6. Перпендикуляр B_3T_3 продолжаем вниз и откладываем на нем постоянную величину 3 см, ставим точку G_6 .

7. Соединяя точки G_1 и G_4 прямой линией, а точки G_1 , G_3 , G_5 , G_6 плавной линией, затем точки G_6 и B_1 второй плавной линией и вычерчиваем нижний срез задней половинки пояса.

8. От точки G_6 влево и вправо поровну откладываем постоянный расстор подяголичной вытачки 6 см (G_7G_8), а вверх—12 см постоянно, ставим точку G_9 и строим вытачку, соединяя прямыми линиями точки G_9 с G_4 и G_6 .

9. На перпендикулярах B_2T_2 и B_3T_3 строим постоянные вытачки вверх по линии талии. Для этого из точек T_2 и T_3 откладываем вниз по 18 см постоянно и ставим точки M_4 и M_5 . Из точек T_2 и T_3 вправо и влево поровну откладываем постоянные рассторы вытачек—3 см, то есть, по 1,5 см от точки, и ставим точки M_6 и M_7 , M_8 и M_9 . Соединяя прямыми линиями точки M_4 , M_5 , M_7 и M_8 , M_6 , M_9 , вычерчиваем верхние вытачки.

10. Определяем сумму остальных вытачек по линии талии. Одна из них располагается сбоку и чертится обязательно, вторая располагается на сгибе материала, то есть, по центру развернутой выкройки задней детали пояса, вычерчивают ее в том случае, если величина остальных вытачек будет больше 6 см.

Чтобы определить эту величину, находят разницу между обхватами бедра и талии: 70 см—58 см=12 см и делают ее пополам: 12 см:2=6 см. Распределяют эту величину поровну на две вытачки, то есть по 3 см. Строим вытачку слева (на сгибе): из точки 1 вниз откладываем 18 см, ставим точку M_{10} , а вправо по горизонтали откладываем 3 см и ставим точку M_{11} . Соединяем точки M_{10} и M_{11} .

От точки 1 влево по горизонтали откладываем 3 см и ставим точку M_{12} .

11. Соединяем точки M_{12} и B_1 плавной выпуклой линией, вычерчиваем линию бока. При раскрое задней детали пояса следует располагать ткань таким образом, чтобы долевая нить шла параллельно линии бока.

Построение чертежа передней половинки пояса (рис. 5).

1. Внизу листа в левой стороне строим прямой угол с вершиной в точке Б. От точки Б вправо по горизонтали откладываем отрезок, равный мерке полуобхвата бедер (25 см), и ставим точку B_1 .

2. Из точки Б восстанавливаем перпендикуляр, равный длине бока (28 см), и ставим

точку Т. От точки Т вправо откладываем отрезок, равный по величине отрезку B_1T_1 , ставим точку T_1 и строим прямоугольник $B_1T_1T_2$.

3. Делим сторону B_1T_1 пополам (25 см:2=12,5 см). Ставим точку B_2 и восстанавливаем перпендикуляр до пересечения со стороной T_1T_2 . Ставим точку T_2 .

4. От точки T_2 вниз откладываем длину до сгиба ноги (24 см). Ставим точку Н.

5. Из точки T_1 откладываем вниз длину бока (26 см). Ставим точку H_1 . Вычерчиваем нижний срез передней половинки пояса плавной вогнутой линией, проходящей через точки Б, Н, H_1 .

6. Строим постоянную вытачку по линии талии. Из точки 1 вправо и влево поровну откладываем постоянный расстор вытачки, равный 4 см (т. е. по 2 см) и ставим точки T_3 и T_4 . Соединяем точки T_3 , T_4 с точкой Н прямыми линиями.

7. Определяем сумму остальных вытачек по линии талии. Если эта цифра меньше 6 см, вычерчивается только боковой снос. Если 6 см или больше, в центре развернутой выкройки (на чертеже это будет на левой вертикали прямоугольника (чертится вытачка). Сумма вытачек определяется так: от величины полуобхвата бедер отнимается величина полуобхвата талии (25 см—19 см=6 см). Распределяем полученную величину поровну на вытачку и боковой снос (т. е. по 3 см).

8. От точки T_1 влево откладываем 3 см, ставим точку T_5 и плавной выпуклой линией вычерчиваем боковой снос, соединяя точки T_5 и H_1 .

9. От точки Т вправо откладываем 3 см, ставим точку T_6 . Соединяем точку T_6 с точкой Б, получаем центральную вытачку (переднюю снос).

10. Соединяя точки T_6 , T_2 и T_5 , получаем линию верхнего среза передней половинки пояса.

При раскрое передней детали пояса выкройку следует располагать так, чтобы долевая нить ткани шла параллельно линии талии.

Чтобы сделать застежку, срезают с левого бокового снос планку шириной 4 см и пришивают втачные петли такой же величины. На задней детали пояса соответственно пришивают контрольную планку такой же ширины (4 см) с пуговицами. Если вы (как и многие клиенты Л. П. Хивинцевой) опшуте на себе благотворное влияние лечебной бля и начнете поочередно забавляться от излившей полноты, то переставте пуговицы на контрольной планке.

На основе этого чертежа можно сделать пояс любой длины—укороченный или длинный без гульфика.

К поясу пришиваются чулокдержатели. Но Л. П. Хивинцева рекомендует носить пояс не только для поддержания чулок, а постоянно, поскольку пояс, сшитый по вашей мерке, препятствует смещению внутренних органов.

Для пояса рекомендуется выбирать плотные ткани: сатин, лен, плотный шелк, атлас. Шить пояс обязательно на подкладке из более легких тканей. Летом можно носить пояс, сшитый из ситца или батиста.

Публикацию подготовила
Н. ВИНЮГАНОВА

4. Обхват бедер спинки—70 см 35 см
5. Длина в шагу—66 см
6. Длина переда—28 см
7. Длина до сгиба ноги—24 см
8. Длина бока—26 см

Построение чертежа задней половинки пояса (рис. 4).

1. Смотрим четырехугольник $B_1T_1T_2$, в котором большая сторона равна полуобхвату бедер (35 см), а меньшая—длине бока (26 см).

2. Делим сторону B_1T_1 на три равные части, обозначив точки деления буквами B_2 , B_3 . Восстанавливаем из них перпендикуляры и ставим буквенные обозначения B_2 , T_2 и B_3 , T_3 .

3. Перпендикуляр T_2B_2 продолжаем вниз и откладываем на нем длину шага 66 см. Ставим точку Г. От точки Г вправо по горизонтали откладываем 6—7 см на гульфик, ставим точку G_1 .

4. От точки Г вверх откладываем постоянную величину 10 см, ставим точку G_2 , от нее вправо по горизонтали откладываем