



Frau Müller

FOR MEN

Ebook

Joggingbüx

Größe S-3XL



buntbande

# EBOOK JOGGINGBÜX FOR MEN

*Endlich mal was für den Liebsten nähen...*

- Die Joggingbüx ist ein stylischer Jogginghosen-Schnitt mit lässigen Taschen und dem gewissen Etwas. Die Hose kann entweder mit einem sportlichen Seitenstreifen und dem runden Sattel oder nur mit dem runden Sattel genäht werden. Dieser verleiht jedem Männer Po einen Knack-Po-Effekt ! ;)
- Die Joggingbüx wird aus Sweat, Fleece, Baumwollfleece, Joggingsweat oder Sommersweat genäht.
- Der Einsatz / Seitenstreifen kann ebenso aus Jersey genäht werden. Allerdings empfiehlt es sich diesen mit dem Pendant-Stoff zu hinterlegen, damit es keine Falten wirft.

***Bitte zuerst die komplette Anleitung durchlesen!***

# ZUTATEN

> Drucker

> Nähmaschine

> Baumwoll-Kordel

> Stecknadeln

> Sicherheitsnadel

> Stanz-Ösen Ø 7 mm

> Schere, Kleber

> Nahtauftrenner

> Saum-Gummiband 3 cm  
breit, etwa 150 cm lang

## STOFFMENGE

	s	m	l	xl	xxl	3xl
SWEAT						
Kurz (30)	1,20 m	1,20 m	1,30 m	1,40m	1,40m	1,50 m
Mittel (32)	1,30 m	1,30 m	1,40 m	1,50 m	1,50m	1,60 m
Lang (34)	1,40 m	1,40 m	1,50 m	1,60 m	1,60m	1,70 m
Extra Lang ( 36)	1,50 m	1,50 m	1,60 m	1,70m	1,70m	1,80 m
Jersey kleiner Einsatz	25cm x halbe Breite	30 cm x halbe Breite	35 cm x halbe Breite	40 cm x halbe Breite	45 cm x halbe Breite	50 cm x halbe Breite
Jersey großer Einsatz	1,2m x halbe Breite	1,2m x halbe Breite	1,2m x halbe Breite	1,2m x halbe Breite	1,2m x halbe Breite	1,2m x halbe Breite

Für die kurze und  $\frac{3}{4}$  Hose wird natürlich weniger Stoff gebraucht.

- ANGABEN FÜR EINE VR VON 150 CM -

# Varianten



Mit Sattel und  
Seitenstreifen  
ohne Bündchen



Nur mit Sattel und  
Bündchen



3/4 Hose mit  
Sattel und  
Seitenstreifen



Kurze Hose  
nur mit Sattel

# MASS TABELLE

Größe	Bundweite in cm	Herren Größe	Hüftweite Umfang in cm
S	78	46	97,5 cm
M	81,5	48	102,5 cm
L	85,5	50	107 cm
XL	90,4	52	113 cm
XXL	94,8	54	118,5 cm
3XI	98,5	56	123 cm

**Hüftweite**: Gemessen wird rund um die weiteste Stelle vom Po  
Dieses Maß nimmst du am besten von einer gut sitzenden Hose ab.

## Innenbeinlänge

kurz	mittel	lang	Extra Lang
30 inches	32 inches	34 inches	36 inches
76,2 cm	81,3 cm	86,4 cm	91,4 cm

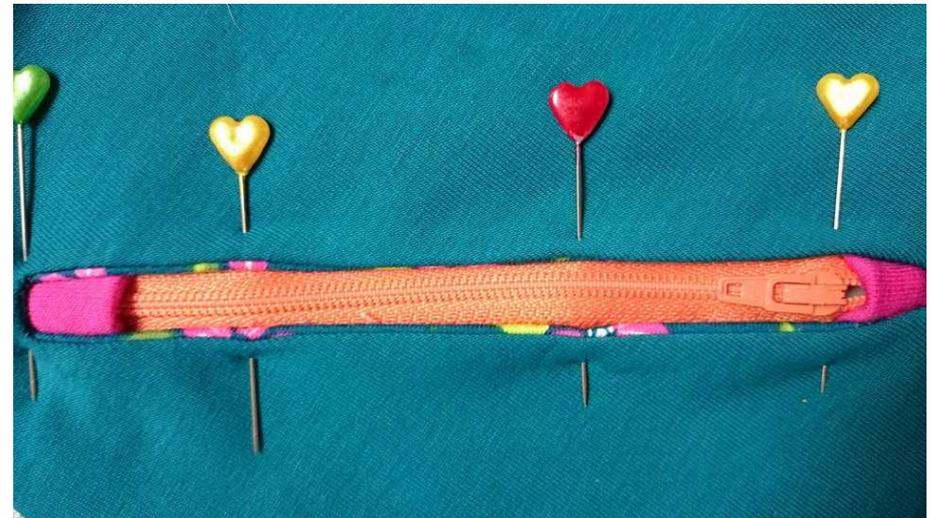
**Die Maße entsprechen den Maßen der fertigen Hose.**

# REISSVERSCHLUSSTASCHE

- Dann wird die Tasche durch den entstandenen Schlitz hindurch gewendet und übergebügelt.
- Dabei muss genau darauf geachtet werden, dass Taschenfutter und Vorderhose genau miteinander abschließen.
- Nun wird von unten in den Schlitz der Reißverschluss gelegt, darüber wird ein kleines 4x4 cm großes Stoffstück, in der Mitte gefaltet mit dem Bruch zum Reißverschluss zeigend darüber gelegt der Reißverschluss und das Stoffstückchen festgesteckt und rundherum knappkantig angenäht.



Du kannst die Tasche natürlich auch ohne das Stoffstückchen nähen.



# REISSVERSCHLUSSTASCHE

- Ich habe anschließend noch einen Jersey-Streifen 2 cm breit und 8 cm lang zu einer Jersey Nudel gezogen und in den Zipper gesteckt.
- Dann wird die hintere Taschenseite rechts auf rechts auf die vordere Tasche gesteckt und die Tasche zusammengenäht.
- Achtung: Nur die Taschen zusammennähen, nicht die Tasche auf die Hose nähen.

