

Mit dieser Anleitung kannst du dir eine bequeme Pumphose nähen, die am Stoffregal keine Wünsche offen lässt.
 Aus Jersey oder Sweat wird sie zur Kuschelhose. Straßentauglich wird sie aus Jeans, Cord oder leichter Webware.

In der Anleitung beschreibe ich dir verschiedene Arten, die Hose zu nähen.

<i>Vorderteil gekräuselt</i>	<i>Vorderteil mit Falten</i>	<i>Rückteil mit Gummiband und Beleg</i>	<i>Rückteil gesmokt</i>
<ul style="list-style-type: none"> • leichte, sommerliche Webware fällt hier am schönsten 	<ul style="list-style-type: none"> • empfehlenswert bei sehr schweren Stoffen, wie z.B. Sweat 	<ul style="list-style-type: none"> • für alle Stoffarten geeignet 	<ul style="list-style-type: none"> • geeignet bei leichter Webware und Jersey

Du brauchst:

- Stoff
- Schere
- Stecknadeln, 1 Sicherheitsnadel
- normales und ggf. elastisches Nähgarn
- Gummiband
- Nähmaschine
- Drucker

Das Schnittmuster enthält bereits eine Nahtzugabe (NZ) von 0,7cm. Wer mehr NZ benötigt, fügt beim Zuschnitt einfach etwas hinzu.

Soweit nicht anders beschrieben, wird mit der Overlock genäht. Wer keine hat, nimmt natürlich die Nähmaschine. Denke dann aber daran, dass alle Nähte mit einem Zickzackstich versäubert werden müssen.

Stoffverbrauch in cm, bei einer Stoffbreite von 145 cm mit Musterrichtung

<i>Größe</i>	<i>Gr.34</i>	<i>Gr.36</i>	<i>Gr.38</i>	<i>Gr.40</i>	<i>Gr.42</i>	<i>Gr.44</i>	<i>Gr.46</i>	<i>Gr.48</i>	<i>Gr. 50</i>
Kurzgröße (bis 1,64m)	185	190	200	220	225	230	230	250	250
Normalgröße (bis 1,70m)	195	200	210	230	235	240	240	260	260
Langgröße (über 1,70m)	205	210	220	240	245	250	250	270	270

Größentabelle
Maßangabe in cm

Größe	34	36	38	40	42	44	46	48	50
Hüftumfang	83-89	90-96	97-104	105-109	110-114	115-120	121-125	126-130	131-135

Vergleiche vor dem Zuschnitt deine Maße unbedingt mit der Maßtabelle. Den Hüftumfang misst du an deiner breitesten Stelle. Bei den meisten Frauen ist das in etwa auf Höhe des Beckenknochens. Befindet sich deine breiteste Stelle der Hüfte tiefer, vielleicht sogar im Oberschenkelbereich, dann misst du natürlich dort, um die Größe für deine Größe zu bestimmen. Bitte kontrolliere in dem Fall trotzdem deine Maße auf Höhe des Beckenknochens. Weichen diese stark von deiner ermittelten Größe ab, solltest du den Zuschnitt für die Pässe etwas verkleinern. Wie das funktioniert, erkläre ich in der Anleitung.

Gummiband-Längenberechnung

Neben der zu nähenden Größe brauchst du nun noch die passende Länge für deine Gummibänder (bei der gesmokten Version brauchst du ebenfalls 1 Gummiband).

Während der Testphase hat sich sehr schnell herausgestellt, dass eine pauschale Rechnung hier leider nicht angewendet werden kann.

Ich versuche euch dennoch einige Hilfestellungen zu geben.

Auf dem Pappkärtchen der Gummilitze, findest du die Angabe zu Elastodien (LA).

Diese Prozentangabe benötigst du zur Berechnung deiner Gummibänder.

Außerdem benötigst du **die Hälfte** deines Hüftumfangs (auf Höhe des Beckenknochens gemessen).

Je nach Elastodienanteil multiplizierst du deinen halben Hüftumfang mit einem anderen Wert.

Bsp.: 46 (halber Hüftumfang) x 0,8 (Gummiband mit 35% Elastodien) = 36,8 (37 cm)

Anteil Elastodien	34 %	35 %	36 %
Multiplikator	0,9	0,8	0,7

Wenn du alle Gummibänder eingezogen hast, sollte sich das Rückteil leicht über die Breite der vorderen Pässe dehnen lassen.