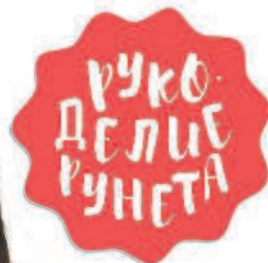


# ШИТЬ ЛЕГКО!



Москва

Издательство АСТ

---

СТИЛЬНАЯ ОДЕЖДА  
ИЗ ТРИКОТАЖА СВОИМИ РУКАМИ

---

УДК 746.41  
ББК 37.248  
ПЗ8

*Все права защищены.  
Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена  
или использована в какой-либо форме, включая электронную,  
фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения  
и воспроизведения информации, без предварительного  
письменного разрешения правообладателя.*

**Пленкина, Елена Николаевна.**

ПЗ8 Шить легко! Стильная одежда из трикотажа своими руками / Е.Н. Пленкина. — Москва: Издательство АСТ, 2019. – 144 с.: ил. – (Рукоделие РуНета).  
ISBN 978-5-17-110769-7

Елена Пленкина – популярный You-Tube блогер с аудиторией более 180 тысяч подписчиков, талантливая рукодельница, швея-самоучка с огромным опытом и знаниями, которыми она решила поделиться с читателями.

Вы держите в руках отличную книгу, благодаря которой сможете научиться шить самые нужные базовые вещи из трикотажа для себя и своих детей. Справиться с пошивом сможет даже начинающая рукодельница, ведь автор подробно расскажет обо всех нужных инструментах, техниках шитья, поможет понять какие бывают виды трикотажа, раскроет все секреты и особенности работы с этим интересным материалом, а также научит грамотно строить выкройки для пошива изделий.

Вместе с автором, вы сможете сшить различные футболки, свитшоты, толстовки с капюшоном, спортивные штаны, а позже, набравшись опыта и умений, с легкостью справитесь с пошивом пальто.

УДК 746.41  
ББК 37.248

ISBN 978-5-17-110769-7

© Пленкина Е.Н., текст, ил., 2018  
© ООО «Издательство АСТ», 2019

# Содержание



От автора . . . . . 5

## ИНСТРУМЕНТЫ И МАТЕРИАЛЫ . . . . . 7

Инструменты, швейная машинка, оверлок,  
распошивальная машина. . . . . 8

Швейные нитки . . . . . 13

Сантиметровая лента . . . . . 14

Портновский мел и маркеры для ткани . . . . . 14

Линейки, портновские лекала . . . . . 15

Швейные иглы для ручных работ . . . . . 15

Портновские булавки и игольница . . . . . 15

Английские булавки . . . . . 16

Наперсток . . . . . 16

Портновские ножницы . . . . . 16

Канцелярские ножницы . . . . . 17

Кусачки швейные . . . . . 18

Утюг и приспособления для утюжки . . . . . 18

Трикотаж — что это такое? Виды трикотажного полотна . . 21

Растяжимость трикотажного полотна . . . . . 32

Подготовка трикотажа перед раскроем . . . . . 33

Рекомендации по уходу за изделиями, сшитыми из хлопко-  
вого трикотажа . . . . . 34

## МАСТЕР-КЛАССЫ . . . . . 35

Как правильно снять мерки . . . . .	36
Как снять мерки . . . . .	39
Основные мерки для построения выкройки трикотажных изделий для детей и взрослых: . . . . .	39
Мерки для пошива брюк . . . . .	40
Как построить выкройки по своим меркам . . . . .	41
Прибавки на свободное облегание . . . . .	42
Как построить выкройку детской футболки . . . . .	62
Моделирование выкройки лонгслива . . . . .	75
Моделирование выкройки платья с оборкой. Вариант 2 . . . . .	81
Моделирование выкройки футболки со спущенным плечом . . . . .	85
Выкройка свитшота . . . . .	88
Как построить выкройку капюшона для трикотажного изделия. . . . .	103
Моделирование выкройки трикотажного пальто с капюшоном . . . . .	107
Как построить выкройку простых трикотажных брючек, леггинсов . . . . .	118
Моделирование выкройки простых трикотажных брючек без бокового шва . . . . .	128
Заключение . . . . .	141

## От автора



Меня зовут Елена Пленкина и я автор одноименного канала о шитье на ютьюбе. Я очень люблю шить и создавать вещи своими руками.

Сейчас я даже не вспомню, когда я впервые села за швейную машинку. Но я точно помню, что первое что я сшила — это была одежда для кукол. Помню, как мама ругала меня за испорченные и изрезанные вещи. И помню, что первая швейная машинка в нашем доме появилась, когда я училась в 1 классе. Хотя до сих пор я задаюсь вопросом, для кого была куплена та машинка, а была это машинка марки «Чайка», ведь моя мама никогда не шила.

Возможно родители видели во мне тягу к шитью и купили ее. На той, первой машинке я сшила много вещей, конечно, все это было больше похоже на баловство, ведь я шила все без выкроек, просто обводила готовые вещи, добавляла новые детали и получались довольно-таки хорошие вещи, некоторые из них я носила в школу. Хотя скажу честно, в то время ходить в «самошитых» вещах было «не модно». И помню, как одноклассницы посмеивались, когда я приходила в новой сшитой своими руками одежде. Но меня никогда это не задевало, а наоборот, я всегда гордилась тем, что я это сделала сама. И ни у кого такого нет, даже если сшито это было далеко не идеально.

Где-то в 6–7 классе я ходила на уроки «кройки и шитья», где еще больше поняла, что шитье — это мое. Без шитья я уже не могу.

Но, к сожалению, как бы я того ни хотела, учиться на портного мне было не



суждено. Сначала я пошла учиться на бухгалтера. Затем получила высшее образование, которое тоже не связано с шитьем. И за всей этой учебой, я на много лет забыла о машинке и шитье. Конечно, я за эти годы сшила несколько платьев, но шитье уже не вызывало во мне того восторга, который я получала от пошива в детстве, несмотря на то, что у меня появилась новая швейная машинка, которую мне подарила моя бабушка. Шила я крайне редко, возможно на это просто не хватало времени из-за работы.

Любовь к шитью проснулась во мне с новой силой после рождения ребенка. Когда родился мой сын Тимофей, я поняла, что хочу шить для него сама. И когда сыну исполнилось 4 месяца, мы поехали в швейный магазин и купили коверлок (это оверлок и распошивальная машина 2 в 1). Тогда на покупку двух отдельных машин просто

не было средств. Также я купила несколько отрезков трикотажа (совершенно не разбираясь в его видах) и, приехав домой, сразу села осваивать нового помощника. И с того момента моя жизнь изменилась.

Не имея специального образования, я начала шить для своего сына, для себя и для своих близких. А после рождения дочки Таисии, шить захотелось еще больше, ведь для девочек можно создавать такую красоту.

В основном я шила из трикотажа, потом начала шить верхнюю одежду. Шила каждый день, шила много, с каждым изделием строчки были ровнее, готовый вид изделия все больше и больше радовал глаз. Я решила завести страничку в социальной сети, куда стала выкладывать свои работы. Мне стали писать и спрашивать, как сшить ту или иную вещь, спрашивали совета. Сначала я помогала, отвечая в сообщениях и комментариях. А потом поняла, что такие ответы занимают очень много времени, да и некоторые моменты сложно объяснить словами. И тогда я записала свое первое обучающее видео и создала канал в ютубе. Параллельно начала делиться своими знаниями в социальных сетях. Записывала новые видео. И поняла, что люди подписываются на мой канал и странички в соцсетях.

Самое приятное, получать слова благодарности от своих подписчиков, что многие, никогда ранее не сидев за швейной машинкой, благодаря моим видеоурокам, шьют для себя и своих близких.

В своих видео я обычно шью по готовым выкройкам, моделирую готовые выкройки. Потому что моим подписчикам проще и легче использовать готовые выкройки. Для пошива многих изделий строю выкройки сама.

Однажды мне пришло на почту письмо от подписчицы, что «было бы здорово, если бы все знания и умения, которыми я делюсь в своих видео, были собраны в одном месте, например в книге». Сначала я подумала, что написание книги — это очень серьезный и ответственный шаг. Ведь у меня нет специального портновского образования. Одно дело вести свой видеоблог о шитье.

Но, взвесив все за и против, я решила, а почему бы и нет? Мне есть, чем поделиться со своими подписчиками и читателями.

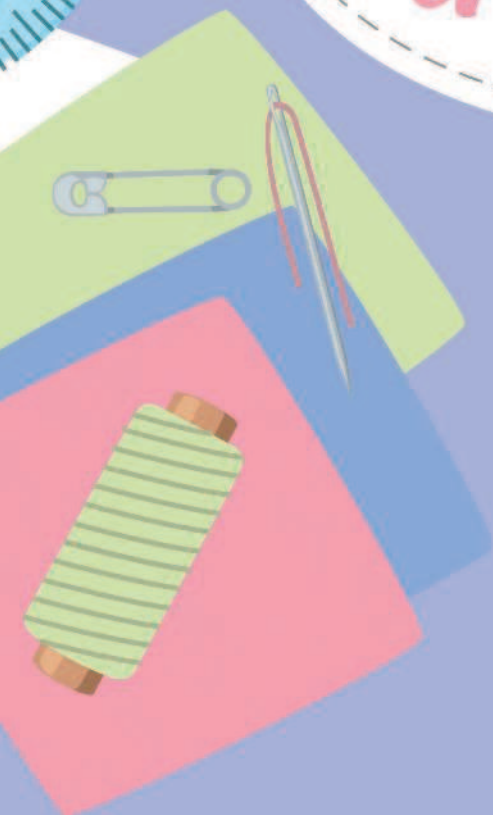
В этой книге я собрала свой опыт в пошиве трикотажа:

- я расскажу, как правильно снять мерки;
- как построить по своим меркам несколько выкроек основ и как их моделировать;
- расскажу, какие инструменты необходимы для пошива изделий;
- а также наглядно покажу, как сшить несколько вещей, как простых, так и более сложных.

И еще хочется сказать, если вы никогда не шили, но у вас есть желание научиться шить, то у вас все обязательно получится.



ИНСТРУМЕНТЫ  
И МАТЕРИАЛЫ



## Инструменты, швейная машинка, оверлок, распошивальная машина

У многих, впервые задумавшихся о пошиве одежды, возникает вопрос — а что же необходимо иметь для пошива одежды. Инструментов и принадлежностей для шитья очень много. Без одних инструментов не обойтись, другие облегчают ручную работу швеи, третьи увеличивают возможности швейной техники.

Машинки, оверлоки, коверлоки, распошивалки. Тем, кто впервые слышит такие названия, сначала становится не по себе, и многие впервые увидев технику «вживую» думают, что никогда не «приручат» ее и не смогут шить на ней красивые и качественные вещи. Да, на первый взгляд, современные машинки могут показаться сложными, но нужно набраться терпения, изучить руководство по эксплуатации, возможно воспользоваться видеоуроками, например, посмотреть обучающие ролики на ютьюб, благо сейчас таких много, и практически по каждой модели можно найти видеозапись.



Швейная машина

Ну а дальше, освоив швейную технику, останется только тренировка и опыт.

Далее я хочу рассмотреть виды швейной техники. В этой главе мы поговорим только о бытовых машинах.

**Главный инструмент, без которого не обойтись — это швейная машинка.**

**Швейная машина** (в быту **швейная машинка**) (англ. *sewing machine*) — техническое устройство для соединения и отделки материалов методом шитья. Они применяются в швейной, трикотажной, обувной и других отраслях лёгкой промышленности, а также в быту (<https://ru.wikipedia.org>).

На сегодняшний день на рынке представлено огромное количество швейной техники. И совсем не обязательно, чтобы швейная машинка была самой последней модели. Если вы собираетесь изредка шить какие-то простые вещи для себя и ваших близких, то не стоит брать дорогую машинку с множеством строчек и функций, вы попросту не будете пользоваться большинством из них. Достаточно иметь машинку с прямой строчкой и строчкой «зигзаг».

Если же вы собираетесь шить много, сложные вещи, а тем более шить на заказ, то конечно, лучше приобрести современную швейную машинку с различными декоративными строчками и операциями. Но, какая бы современная машинка у вас ни была, и как дорого бы она ни стоила,

не нужно думать, что сев впервые за такую машинку, у вас получится сшить идеальную вещь с первого раза, все-таки главным аспектом при пошиве одежды, является мастерство и опыт в шитье.

Прежде чем сесть за новую швейную машинку, внимательно изучите руководство по эксплуатации, найдите время, чтобы разобраться во всех функциях вашей машинки, как пользоваться основными и дополнительными приспособлениями. И только изучив всю информацию, можно садиться и попробовать ее в деле.

Если вы все-таки собрались покупать машинку с дополнительными функциями, то исходя из своего опыта могу сказать, что немаловажными операциями являются: автоматическое выметывание петель, наличие декоративных строчек, наличие эластичных (трикотажных) строчек, имитирующих строчку оверлока.

Сейчас рынок нам предлагает множество швейных машин с разнообразными функциями. На смену простым швейным машинкам приходит новое

современное оборудование, использование которого при пошиве одежды придает ей более эстетический вид, как с лицевой, так и с изнаночной стороны.

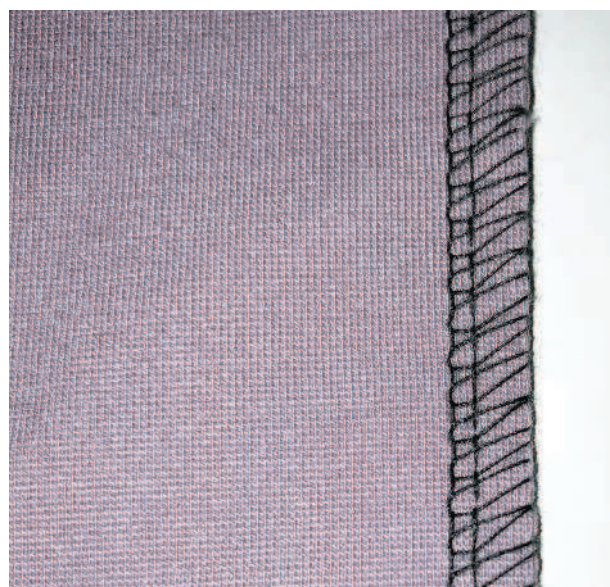
Помню те времена, когда мы учились в школе, и на уроках труда приходилось вручную обметывать край, чтобы он не осыпался, так как на машинке была лишь одна прямая строчка. И как сейчас помню эмоции, когда родители купили машинку «Чайка», с электроприводом и строчкой «зигзаг». Сколько же было сшито вещей на той машинке! Тогда я и подумать не могла, что спустя 20 лет я буду шить на таких машинках, как оверлок, коверлок и распошивальная (плоскошовная) машина.

Оверлок представляет собой отдельный вид швейной машины. Он нужен для обработки (обметывания) срезов тканых и трикотажных полотен при изготовлении швейных изделий.

Такая обработка срезов предотвращает их осыпание. А с изнаночной стороны изделие выглядит красивым и аккуратным.



4-х ниточный оверлок



4-х ниточная оверлочная строчка

Современные оверлоки могут выполнять множество разных строчек, в которых используется от 2-х до 5-ти нитей.

4-х и 5-ти ниточные оверлоки можно использовать при пошиве трикотажных изделий.

Но оверлок не может заменить швейную машинку. Он будет отличным ее дополнением, т.к. у оверлока ограниченные возможности. На нем вы сможете обметывать срезы, на четырехнитке шить изделия из трикотажа (свитшот, простые штанишки, шапки и пр.), но вот вшить молнию, например в толстовку у вас уже не получится. Тут уже нужна швейная машинка.

Главное преимущество оверлочных строчек — это их эластичность. Поэтому оверлок используют при пошиве трикотажных изделий.

Еще один вид швейной техники — распошивальная машина. Также ее еще называют плоскошовной. Эта машина выполняет лишь одну функцию — это распошивальный шов (плоский шов).

Такой шов используют, например, для обработки срезов трикотажных из-

делий (низ футболки, низ рукавов), для этого можно использовать как широкие, так и узкие двухигольные плоские швы. Также им окантовывают срезы на трикотажных изделиях с помощью окантователя и трикотажной бейки, для этого обычно используют двухигольный узкий шов. Также эта машина делает строчку цепного стежка, для этого используют одну иглу.

Обработка края на распошивальной машине придает изделию готовый завершённый вид.

Ставав детали футболки на оверлоке 4-ниточным швом и обработав низ футболки и низ рукавов на распошивальной машине, вы получите идеально сшитую вещь, которая и с лицевой и с изнаночной стороны не будет отличаться от футболки, купленной в магазине.

Еще один вид швейной машины — это коверлок. Несмотря на то, что он внешне очень похож на оверлок, устроены эти машины абсолютно по-разному, коверлок это более сложный механизм. Это универсальная машина, которая



Распошивальная машина



Широкая распошивальная двухигольная строчка (сверху лицевая сторона строчки, снизу изнаночная сторона строчки)

соединила в себе функциональные возможности оверлока и распошивальной машины.

Коверлок подходит для домашнего использования, особенно если для шитья у вас отведен небольшой угол в комнате. Он не займет столько места, сколько займут две отдельные машины. Но, если вы можете себе позволить, то лучше иметь отдельно обе — оверлок и распошивальную машину — это значительно ускоряет процесс пошива.

Я около 4-х лет шила только на коверлоке, и уже потом приобрела отдельно распошивальную машину. На коверлоке теперь использую только режим оверлока.

Самый частый вопрос, который я получаю от «новичков», кто только начал осваивать шитье: можно ли шить трикотаж на швейной машинке без использования оверлока и распошивальной машины?

Ответ простой — конечно, можно. На данную тему у меня есть несколько видео на моем канале в ютуб. Современные электронные машинки, с множеством декоративных строчек, вполне могут заменить вам на первое время и оверлок и распошивалку. Внешне трикотажные изделия, сшитые на машинке, не будут отличаться от изделий, сшитых на оверлоке и распошивальной машине. За одним исключением — это изнаночная сторона изделия. Тут, конечно, вид будет не такой красивый, как на покупных изделиях. Но для тех, кто только начинает шить для себя и своей семьи, это вполне приемлемый вариант. Пошьете для себя, поймете, нравится ли вам этим заниматься, «набьете» руку, и тогда можно подумать о более сложной тех-



*Коверлок (оверлок и распошивальная машина 2в1)*

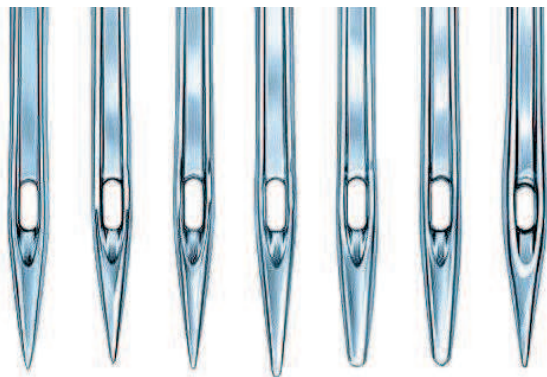


*Иглы для бытовых швейных машин, оверлоков и распошивальных машин*

нике. Ну и конечно, если вы соберетесь шить на заказ, вам нужны будут и оверлок и распошивальная машина, чтобы сшитое изделие было красивым, как снаружи, так и внутри.

Немаловажным инструментом при пошиве одежды являются иглы для машин.

Иглы для швейных машин и оверлока могут отличаться, какой тип игл подходит для ваших машинки и оверлока можно



Виды игл

посмотреть в руководстве по эксплуатации техники.

От правильного подбора игл зависит конечный результат пошива изделия. Шить одной иглой хлопок, трикотаж, джинсовую и прочие ткани нельзя.

Чем тоньше ткань, из которой вы шьете, тем меньше должен быть номер иглы.

Самые тонкие иглы — это № 65, их используют для пошива очень тонких шелковых и хлопчатобумажных тканей. Изделия из плательных и костюмных тканей шьют иглами № 90, плотные и грубые ткани, например джинсовую ткань, шьют иглами № 100–110.

При постоянной работе острие иглы испытывает очень большие нагрузки и затупляется. Поэтому если вы шьете очень много, то иглу нужно периодически менять на новую. От удара по игольной пластине носик острия загибается, что приводит к появлению пропуска стежка и обрыву нитки, на ткани могут появиться затяжки. За состоянием острия иглы нужно постоянно следить, и если игла повредилась, незамедлительно ее менять.

Иглы бывают следующих типов:

*Универсальные иглы* — для разнообразнейших материалов. Размеры (номера) от 9/65 (самые тонкие) до 18/110;

*Иглы с закругленным концом* — для трикотажа и растяжимых материалов. Размеры от 9/65 до 16/100;

*Двойные иглы* — для выполнения декоративной строчки (такая игла с лицевой стороны изделия дает две параллельные строчки, а с изнаночной образуется зигзаг);

*Иглы для пошива кожи* имеют особую форму острия в виде плоского лезвия. Их используют для пошива изделий из натуральной кожи или винила.

*Иглы с острием в виде шарика* для тканей, растягивающихся как в поперечном, так и в долевом направлении. Их строение позволяет шить изделие из толстого трикотажа и эластичных материалов типа стрейч без пропусков.

*Джинсовые иглы* имеют очень тонкое острие и предназначены для толстой хлопчатобумажной ткани, холста и других плотных тканей.

Также любой портнихе необходимы следующие швейные принадлежности:

- швейные нитки
- сантиметровая лента
- портновский мел
- линейки, портновские лекала
- швейные иглы для ручных работ
- портновские булавки
- английские булавки
- наперсток
- портновские ножницы
- канцелярские ножницы
- ножницы с зубчатыми лезвиями «зигзаг»
- кусачки швейные
- утюг, съемная подошва утюга и приспособления для утюжки
- гладильная доска

## ШВЕЙНЫЕ НИТКИ

Швейные нити — это важнейший инструмент, от которого зависит качество работы швейной машины, оверлока и распошивальной машины.

Как бы хорошо вы не настроили машинки, они могут плохо делать строчки, если используются неподходящие или некачественные нити. Тонкие нитки будут обрываться, а при использовании толстой нити с тонкой иглой, она будет протираться в области ушка и тоже обрываться.

Нитки, которые используют для пошива одежды, должны быть прочными. Только такие смогут выдержать износ и температуру иголки при шитье.

Маркировка ниток:

- ЛЛ — лен + лавсан
- ПЭ — 100% полиэстер
- ЛХ — лен + хлопок
- ХБ — 100% хлопок

Аббревиатуру на маркировке не всегда так просто расшифровать.

На современных нитках производители для маркировки используют цифры. Цифрами обозначают толщину нитки.

На нитках российского производства чем выше число, тем нитка толще. Самые популярные — это нитки с маркировкой 35 ЛЛ и 45 ЛЛ, они подходят для шитья на швейных машинках. Нитки с маркировкой 100 ЛЛ и 120 ЛЛ — для декоративных строчек и отстрачивания швов на джинсовых и других плотных тканях.

На нитках зарубежного производства, чем больше цифра, тем тоньше нитки. Самые популярные нитки с составом 100% полиэстер с толщиной 40, 50 и 60. Такие нитки идеально подходят для шитья на оверлоке и распошивальной машине. Чем тоньше игла на машинке, тем тоньше должна быть нить.

Еще один вид ниток — это текстурированные нити. Они высокообъемные, из синтетических волокон, отличающиеся от обычных текстильных нитей повышенным удельным объемом, сильной извитостью, рыхлой структурой и в ряде случаев боль-



Швейные нитки

шой упругой растяжимостью. Такие нитки идеальны для заправки петлителей оверлока и распошивальной машины.

Не используйте для шитья на машинках старые хлопчатобумажные нитки советского образца. Такие нитки можно найти практически у каждой хозяйки. Они не только делают плохую строчку и часто рвутся во время шитья, но и приводят к износу узлов швейной машины. Их можно использовать исключительно для ручной работы.

## САНТИМЕТРОВАЯ ЛЕНТА

Сантиметровая лента или, как многие ее называют «сантиметр», нужна для точного снятия мерок, для построения и корректировки выкроек. Это лента длиной 150 см из прочного нерастяжимого материала. С обеих ее сторон нанесена шкала с делениями.

## ПОРТНОВСКИЙ МЕЛ И МАРКЕРЫ ДЛЯ ТКАНИ

*Портновский мел* позволяет наносить на ткань четкие линии. Недостаток этого инструмента в том, что следы от мела нужно удалять после пошива изделия, иногда это сделать непросто. Вместо мела можно использовать плоский кусочек высококачественного мыла (преимущественно белого цвета). Обмылок можно дополнительно заточить ножом и с его помощью наносить на ткань тонкие четкие линии, которые исчезают при утюжке изделия. Во избежание неприятных сюрпризов попробуйте мыло на лоскутке ткани, не оставляет ли оно пятен после утюжки.



Для разметки ткани используют также *специальные маркеры (фломастеры)*. Есть такие чернила, которые испаряются и исчезают с ткани через 48 часов после нанесения метки, но чаще всего их приходится удалять водой. Во всех случаях, мет-